

**Збірник наукових праць
кафедри психології та соціальної роботи**

***СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У
ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ***

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Факультет педагогіки, психології і професійної освіти
Кафедра психології та соціальної роботи

Кафедральний збірник
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У
ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
для здобувачів вищої освіти

Випуск №14

Вінниця 2024 р.

УДК 159.9:158:37.03

Рекомендовано до друку на засіданні навчально-методичної комісії
факультету педагогіки, психології і професійної освіти
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 3 від 11 грудня 2024 р.)

Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості». ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. 2024 р. Вип. 14. 204 с.

Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості» охоплює дослідження, що висвітлюють сучасні підходи до самореалізації, роль психологічних ресурсів, вплив стресу та емоційної стійкості, а також методи підтримки психологічного благополуччя в професійній діяльності. Окремо розглядаються новітні підходи до самоздійснення в умовах соціальних та психологічних трансформацій.

Збірник корисний для теоретиків і практиків, які працюють у галузях психології, соціальної роботи та освіти. Книга адресована здобувачам вищої освіти, психологам, соціальним працівникам, викладачам і фахівцям післядипломної освіти.

Редакційна колегія:

Прізвище, ім'я, по батькові	Науковий ступінь	Вчене звання	Посада і місце основної роботи
Паламарчук Ольга Миколаївна	д.психол.н.	проф.	зав. каф. психології та соціал. роботи
Візнюк Інесса Миколаївна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Лящ Оксана Павлівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Чухрій Інна Володимирівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Шахов Володимир Іванович	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Безверхий Олег Станіславович	к.психол.н.	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Габа Ірина Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Герасименко Ірина Генадіївна	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Долинний Сергій Сергійович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Коломієць Леся Ігорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Комар Тетяна Олександрівна	к.психол.н.	доц.	проф. каф. психології та соц. роботи
Мельник Ірина Миколаївна	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філософ.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

УДК 159.9:158:37.03

Кафедра психології та соціальної роботи, 2024

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ У РОЗВИТКУ
ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

<i>Громлюк Юлія</i> ЕМОЦІЙНИЙ НАСТРІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	10
<i>Головащенко Наталія</i> ПРОБЛЕМИ ТА ТРУДНОЩІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	13
<i>Марцев Олексій</i> МЕНТОРСЬКЕ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВОЛОНТЕРІВ: РОЛІ, ПІДХОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ В ПІДТРИМЦІ ПОСТТРАЖДАЛИХ	16
<i>Коломієць Олег</i> РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ ЯК ЧИННИК СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	19
<i>Тремасової Анфіси-Анастасії</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
<i>Камінська Вікторія</i> ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	26
<i>Дудінова Євгенія</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ДОВІРИ ЮНАЦТВА	29
<i>Волковська Анна</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	32
<i>Резнік Анастасія</i> ВПЛИВ ДОРΟΣЛИХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ	36
<i>Скакодуб Анастасія</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗВО	39
<i>Пілявська Мирослава</i> ПРИЧИНИ ВИНЕКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ	43
<i>Вернигора Людмила</i>	

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	46
<i>Петренко Елла</i>	
КЛАСИФІКАЦІЯ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ	49
<i>Шевченко Роман</i>	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	53
<i>Гресько Катерина</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У СТРАТЕГІЯХ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ	56
<i>Капустіна Лариса</i>	
РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ	59
<i>Камінська Вікторія</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	62
<i>Остапенко Ігор</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА АДАПТАЦІЯ ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ АСПЕКТ	65
<i>Лукашенко Юрій</i>	
КЛІНІЧНИЙ ОГЛЯД ХВОРОГО З ПОШКОДЖЕННЯМ ХРЕБТА	68
<i>Некивайко Ірина</i>	
СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	71
<i>Майданик Оксани</i>	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ЦІННІСНУ СФЕРУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	74
<i>Журжій Марина</i>	
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	77
<i>Чайка Ірина</i>	
ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	80
<i>Алізаде Анна</i>	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ТА САМОСВІДОМОСТІ У	

ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 83

Копняк Анастасія

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ 86

Левадський Олександр

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ 89

Тучинська Світлана

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 92

Бондарчук Дмитро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ 95

Вдовиченко Оксана

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 98

Спридонюк Віра

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 101

РОЗДІЛ II. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ЩОДО ВИРІШЕННЯ
ПРОБЛЕМИ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ЗМІНЮВАНОВОГО СВІТУ

Тремасова Анфіса-Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ 104

Рихлінська Аліса

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ЗВО 107

Вдовиченко Оксана

МЕТОДИ І ТЕХНІКА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 110

Петренко Елла

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВІДІНКИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК: АДАПТАЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ 113

Бондарчук Дмитро

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ГРОМАНДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ НА ПОДОЛАННЯ
СТРЕСУ У ВЕЛИКИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 117

Резнік Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ
ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: ПЕРЕШКОДИ ТА МОТИВИ 120

Комарчук Андрій

ІНТЕГРАЦІЯ МЕДИКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ В КОНТЕКСТІ
КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ 123

Тучинська Світлана

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО
СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 126

Чайка Ірина

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ АВТОРСЬКИХ
ПРОГРАМ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ 129

Петрик Станіслав

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА НЕВРОТИЧНОЇ ДЕПРЕСІЇ
ОСОБИСТОСТІ: ПІДХОДИ, МЕТОДИ ТА КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ 132

Майданик Оксана

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА
ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 135

Остапенко Ігор

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ 138

Віктор Харчук

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ:
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ 141

Громлюк Юлія

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ 144

Рихлінська Аліса

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ
СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ 148

Некивайко Ірина

СТРАТЕГІЇ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 151

Копняк Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСИЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ: ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ 154

Журжій Марина

КОГНІТИВНО-ПОВІДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 157

Вернигора Людмила

ПІДВИЩЕНА КОНФЛІКТНІСТЬ В АСПЕКТІ РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ДИСФУНКЦІЙ 160

Левадський Олександр

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ АКУБАРОТРАВМИ В УКРАЇНСЬКИХ ЗАХИСНИКІВ ЗА НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ 163

Петровський Ігор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 165

Тучинська Світлана

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 168

Резнік Анастасія

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 171

Пілявська Мирослава

ВПЛИВ ПОКАРАНЬ НА ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ 174

Гресько Катерина

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС НА КОНФЛІКТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ 178

Вдовиченко Оксана

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 181

Алізаде Анна

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 184

Волковська Анна

СТИЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ЯК ЗАСІБ СТИМУЛЮВАННЯ
ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ 187

Резнік Анакстасія

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 191

Спридонюк Віра

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ І ФОРМ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ 194

Ніжинська Дарина

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ 197

ЕМОЦІЙНИЙ НАСТРІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Громлюк Юлія

Тотальна війна, яка стала реальністю для України, суттєво вплинула на молодь країни, змусивши її швидше дорослішати. Внаслідок конфлікту багато молодих людей були змушені покинути свої домівки, адаптуватися до нових поселень і шукати нові можливості для життя в більш безпечних умовах. Вони шукали безпечніші умови життя. Війна змусила українське суспільство внести значні корективи на всіх рівнях функціонування та життя. З часом травматичні події все більше впливають на психічне здоров'я українців, включаючи незахищеність, нестабільний емоційний фон, страх і невпевненість у завтрашньому дні.

Молодь є однією з найбільш психічно вразливих верств населення. Тривожність у ранньому юнацькому віці зазвичай пов'язана із занепокоєнням щодо навчального статусу, стосунків з однолітками та планів на майбутнє (С. Дмитрієва, О. Сергеєнкова), але під час війни спектр тривожності значно розширюється. Також негативні емоції, смуток і страх на даний час в основному пов'язані з самою війною. Вплив війни та воєнного стану на психіку молодих людей досліджували зарубіжні вчені такі як: G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, так і вітчизняні науковці – Л. Карамушка, О. Кокун, Л. Опанасенко, О. Стахов, Н. Агаєв, І. Мартиненко. За даними Міністерства молоді та спорту України, понад 2 мільйони молодих людей стали внутрішньо переміщеними особами, а 2 мільйони були змушені покинути країну, що становить 40% від загальної кількості молоді в Україні [1–6].

Метою тези є вивчення емоційного стану молоді в умовах війни та надання порад щодо його покращення.

Сучасна молодь вважає, що ситуація в країні перешкоджає їхньому

благополуччю, оскільки багато хто з них має родичів в зонах бойових дій та бачив руйнування й обстріли, що залишило травматичний вплив. Психічний стан молоді нестабільний, 55% відчують тривожність, 24,8% – пригніченість, і лише 9% – спокій. Важливо враховувати культурні та психологічні особливості молодих людей і надавати інформацію й підтримку в доступній та надійній формі. Діяльність з молодими людьми має бути спрямована на те, щоб допомогти їм виробити усвідомлене ставлення до власного психічного здоров'я.

Саме тому інформування молоді про психічні ризики та підтримка психологічної рівноваги повинні бути важливою частиною молодіжної роботи: організація семінарів, тренінгів для роз'яснення впливу війни на психічне здоров'я молоді; створення інформаційних матеріалів (брошур, відео, сайтів) з порадами щодо захисту психічного здоров'я; групові заняття для обговорення підтримки психічного здоров'я та обміну досвідом; використання соцмереж для поширення інформації та спілкування з молоддю; включення курсів з психічного здоров'я у навчальні програми; проведення опитувань і досліджень для вивчення проблем молоді під час війни; надання психологічних консультацій молодим людям; співпраця з медичними установами для надання необхідної допомоги [3, 4].

Поради, які допоможуть покращити емоційний стан молодих людей:

Поговоріть зі своїми близькими. Поділіться своїми почуттями та розкажіть про те, що вас турбує. Підтримка один одного допоможе вам відчувати, що ви не самотні. Разом легше долати страхи. Не тримайте все в собі.

Дотримуйтеся інформаційної гігієни. В інтернеті багато неправдивої інформації, яка поширює паніку – тому варто читати тільки офіційні джерела.

Підтримуйте та допомагайте. Ви можете підтримати українську армію, надати фінансову допомогу, стати волонтером або взяти когось із собою. Варіантів багато. Такі дії наблизять нас до перемоги.

Більше обіймайте своїх рідних та близьких. Обійми допомагають боротися зі стресом і сприяють позитивним емоціям. Обійми також вивільняють окситоцин – гормон любові, який допомагає почуватися спокійніше, знижує тривожність і підвищує впевненість у собі.

Намагайтеся якомога більше займатися руховими справами. Напр., готувати їжу, мити посуд, прибирати. Така динаміка допомагає відволіктися від негативних думок.

Підтримуйте фізичну форму. Спіть по сім-вісім годин, якщо це можливо, і намагайтеся займатися спортом або простими фізичними вправами. Слідкуйте за своїм харчуванням і ніколи не вживайте алкоголь [6].

Питання емоційного стану та зміцнення психічного здоров'я є особливо важливим для молодого покоління у воєнний час. Перегляд та турбота про ставлення молоді до власного психічного здоров'я є надзвичайно важливим питанням для підтримання їхньої життєстійкості та адаптивності у складних ситуаціях під час повномасштабних бойових дій. У післявоєнний період це матиме значний вплив на якість життя окремих людей та розвиток нації в довгостроковій перспективі.

І найголовніше – віримо в перемогу! Ми не впадемо, поки не здамося!

Список використаних джерел

1. Вплив війни на молодь. URL: <https://us.bdpu.org.ua/vplyv-viyny-na-molod.html>
2. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2011. С. 345-349.
3. Котлова Л.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Вікова та педагогічна психологія*. Житомир, 2023. С. 63-68.
4. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. Київ, 2023. С.106-113.
5. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ, 2018. № 3. С. 243–247.
6. Як зберегти свій емоційний стан під час війни? URL: <https://skrynya.lviv.ua/yak-zberehty-sviy-emotsiynny-stand-pid-chas-viyny/>

ПРОБЛЕМИ ТА ТРУДНОЩІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Головащенко Наталія

Робота психолога визначається індивідуальним підходом до клієнта та надання найкращої психологічної допомоги, підтримки для досягнення гармонії та благополуччя, віднайти душевний спокій та рівновагу. Але далеко не всі психологи здатні на високому рівні виконувати свої професійні функції. Тому на сьогоднішній день є надзвичайно актуальним модернізація та оптимізація професійної підготовки майбутніх психологів. Разом з тим виникає ряд труднощів для реалізації професійної підготовки майбутніх психологів. Такими труднощами є відсутність початкової психологічної підготовки, невідповідність уявлення про зміст психологічної науки та функціональні обов'язки психолога, неузгодженість життєвих і наукових психологічних знань, мало виражена практична значущість в психології, а також недостатня практико орієнтованість професійної підготовки [3–5].

Метою тези є вивчення проблеми та труднощів у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів.

Професійну підготовку майбутніх фахівців-психологів, необхідно здійснювати за такими основними напрямками: організація та виконання освітньо-професійної діяльності (ефективне засвоєння загальноосвітніх і психологічних дисциплін, опанування умінь і навичок самостійної навчальної та професійної роботи, успішне проходження практики за всіма видами професійної діяльності психолога). А також формування особистості психолога, визначення й усвідомлення його професійних інтересів і напрямів спеціалізації. В професійному навчанні важливою є організація діяльності студентів, в якій професійна підготовка полягає не лише у формуванні теоретичного мислення, а й виробленні низки компетентностей і професійної готовності, спрямованих на

швидко адаптацію до виконання складних професійних функцій, безперервне фахове й особистісне зростання й активний розвиток [2, с. 250].

В сучасному контексті підготовки майбутніх психологів відбувається взаємодія різних шляхів її розвитку. Один з аспектів складають освітні технології, орієнтовані на дидактичне вдосконалення інформаційних блоків, що спрямовані на засвоєння знань та формування вмінь і навичок, інші аспекти – освітні технології, спрямовані на забезпечення особистісного росту майбутніх фахівців. Це є необхідною психолого-педагогічною передумовою професійного формування майбутніх практичних психологів та розкриття творчого потенціалу [4, с. 76].

Проблеми та труднощі у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів є важливою темою в психологічній освіті (рис. 1).



Рис. 1. Перешкоди в формуванні професійної компетентності майбутніх психологів

Забезпечення умов, що розвивають особистість, досягається різними шляхами, які вміщують елементи соціальнопсихологічного тренінгу, інтенсивно-ігрових методів навчання, техніки людських взаємовідносин, психотехніки саморегуляції, аутотренінгу та інших засобів самоактуалізації, на яких відпрацьовуються спеціальні види здібностей, якостей і вмінь особистості [5, с. 28].

Дослідники поділяють процес професійного становлення практичного

психолога на кілька періодів, разом із тим, водночас є певні вимоги до змісту професійної підготовки, до якостей особистісних аспектів майбутніх фахівців. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів це процес формування спеціаліста нового типу, який здатен швидко та адекватно реагувати на різноманітні процеси, які постійно змінюються, вміти швидко та компетентно вирішувати проблеми, які виникають під час професійної діяльності [1, с. 385].

Для ефективного розвитку професійної компетентності майбутніх психологів важливо застосовувати комплексний підхід, що охоплює знання, навички та установки. Процес навчання має враховувати як теоретичну, так і практичну складову, оскільки лише гармонійне поєднання цих аспектів дозволяє сформувати компетентного фахівця.

Таким чином, професійна компетентність психолога включає значний особистісний компонент, зокрема такі якості, як емпатія, стійкість до стресу, висока емоційна культура та етичність. Саме розвиток цих якостей у процесі навчання є одним із ключових факторів успішної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. №6 (8). К.: Університет "Україна", 2009. 484 с.
2. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія та практика. 4-те вид. Київ : Освіта України, 2007. 332 с.
3. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Освіта регіону*. 2001. № 2. С. 425-430
4. Колесніченко О. С., Середа Ю. І. Структурно-функціональна модель професійної підготовки психолога МНС України. Проблеми екстримальної та кризової психології : Харків : НУЦЗ України, 2012. С. 75-82.
5. Федик О.П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності. Івано-Франківськ, 1999. 164 с.

МЕНТОРСЬКЕ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВОЛОНТЕРІВ: РОЛІ, ПІДХОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ В ПІДТРИМЦІ ПОСТТРАВЖДАЛИХ

Марцев Олексій

Прояви негативних психічних реакцій у волонтерів антитерористичної операції на сході України зумовлені посттравматичними стресовими розладами, порушеннями психосоматичного здоров'я, психопатологіями та соціальною дезадаптацією. Це потребує невідкладних профілактичних, прогностичних і реабілітаційних заходів. Різноманітні волонтерські організації, зокрема «Ла Страда-Україна», «Поруч», Інститут когнітивного моделювання, а також онлайн-платформи та гарячі лінії надають соціально-психологічну підтримку постраждалим.

Метою тези є переваги менторської підтримки в наданні допомоги волонтерам в контексті посттравматичного зростання особистості.

Психологічна допомога волонтерам є відповіддю на травматичні події, такі як вбивства, насильство, снайперська стрілянина, що залишають глибокий слід у свідомості. Це може призвести до симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), таких як втрата комунікативних здібностей, болі, парестезії та порушення самопочуття, що утрудняє реалізацію життєвих планів і спричиняє повторне переживання травми.

Основні ознаки посттравматичних стресових розладів за С. Міщуком включають: раптове наростання кризових подій, надмірний стрес, внутрішню невизначеність, конфлікти, що потребують швидкого вирішення, потужні зміни в умовах війни, ускладнення життєдіяльності через неготовність до таких змін, та особистісну нестабільність. Кризові події руйнують звичні стереотипи поведінки та призводять до перебудови особистості. Він визначає психотравму як процес переживання порушення звичної життєвої організації через вплив стресогенного чинника, що призводить до змін у світогляді або фіксації на травматичних подіях.

Травмівні події можуть блокувати доступ до переживань, що потребує відновлення та соціальної підтримки. О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська пропонують процесуальну модель резильєнтності, яка включає психоедукаційні процедури для розвитку життєстійкості, з акцентом на досвід, інтуїцію, шляхетність та альтруїзм [1].

Сучасність трактує серйозні виклики адаптаційним ресурсам волонтерів та їх розумінню оточуючого світу. *Посттравматичне зростання* передбачає психологічні зміни в мисленні та ставленні людини до світу, що сприяє особистому зростанню. Серед напрямків цього зростання виокремлюють [1, с. 210]:

1. *Підвищення життєвої значимості*: травматичний досвід змінює пріоритети, зростає цінність особистих стосунків, а матеріальні речі втрачають значення.
2. *Інтенсифікація особистих стосунків*: травма змінює стосунки, посилюючи співпереживання та цінування близьких.
3. *Усвідомлення своїх сильних сторін*: зростає впевненість у своїй силі та здатності справлятися з наслідками травми.
4. *Відкриття нових можливостей*: людина знаходить нові цілі й завдання, змінюючи професію або підвищуючи соціальну активність.
5. *Інтенсифікація духовної свідомості*: травматичні події ставлять екзистенційні питання, що можуть призвести до зростання духовності та змін у поглядах на сенс життя.

Weiss T. і Berger R. виокремлюють три виміри посттравматичного зростання: міжособистісні стосунки, погляд на себе та життєва філософія.

Відсутність життєстійкості волонтера свідчить про нездатність до самоорганізації та саморегуляції. Психологічна стійкість включає соціальні та особистісні фактори: ставлення особистості, самооцінка, духовність, емоції, когнітивна та комунікативна сфери, самореалізація, готовність до змін тощо.

Життєстійкість є інтегративною якістю особистості, яка забезпечує високу продуктивність діяльності, адаптацію в складних умовах і гармонізацію особистісних та соціокультурних цінностей. Це також складова інтелекту та емоційно-вольової саморегуляції, що дозволяє ефективно виконувати завдання, оптимізуючи використання нервово-психічної енергії.

Таким чином, волонтерство в умовах війни є такою формою зайнятості, яка включає співпрацю з потерпілими та різними організаціями. Держава гарантує захист прав громадян, які надають безкорисливу допомогу. Посттравматичні стресові порушення у волонтерів впливають на їхні взаємовідносини та можуть спричинити комунікативні проблеми. Розбіжності в життєстійкості між студентами-медиками та студентами-психологами не є суттєвими для організації волонтерської діяльності. Волонтерські організації впливають на всі сфери життєдіяльності, сприяючи загальному добробуту, захисту екології та розвитку освіти і науки.

Менторська підтримка в наданні допомоги волонтерам в контексті посттравматичного зростання особистості є процесом спрямованого супроводу волонтерів, який включає наставництво, емоційну підтримку та передачу досвіду з метою допомогти їм адаптуватися до викликів після травматичних подій. Така підтримка фокусується на розвитку життєстійкості, усвідомленні власних сильних сторін, змінах у світогляді та міжособистісних стосунках, що сприяє їхньому емоційному відновленню і зростанню через позитивні трансформації досвіду травми.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19-30.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ ЯК ЧИННИК СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Коломісць Олег

Існують громадські організації, такі як ЮНІСЕФ, що працюють в понад 190 країнах, допомагаючи дітям і родинам, зокрема в Україні під час війни. ЮНІСЕФ надає гуманітарну допомогу, включаючи ліки, медичні товари, одяг, підтримку мобільних бригад та психосоціальну допомогу. Також підтримку надає Українська Волонтерська Служба, яка організовує розвиток волонтерства в Україні. Дослідження зосереджене на виявленні феномену резильєнтності волонтерів, визначенні їх стресостійкості та особистісних якостей, що сприяють збереженню психосоматичного здоров'я та готовності до змін. Це важливо для формування корекційної моделі розвитку резильєнтності в контексті волонтерської діяльності за допомогою ІТ-технологій.

Метою тези є дослідження резильєнтності волонтерів як чинника стійкості в умовах війни.

Резильєнтність волонтерів як чинник стійкості в умовах війни визначається як здатність волонтерів адаптуватися до екстремальних і стресових ситуацій, що виникають під час конфлікту, зберігаючи свою психологічну та емоційну стійкість. Це вміння ефективно долати труднощі, справлятися з травматичними подіями та зберігати мотивацію до допомоги іншим, незважаючи на фізичні й емоційні виклики. Резильєнтність включає в себе розвиток особистісних якостей, таких як стресостійкість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції, а також підтримку соціальних зв'язків і психологічної підтримки для забезпечення ефективної та стійкої діяльності волонтерів у війні.

Пропонуємо такі моделі розвитку резильєнтності волонтерів [1, 2]:

1. *Модель підтримки та навчання (Support and Learning Model).*
2. *Модель рефлексії та самосвідомості (Reflection and Self-Awareness Model).*

3. *Модель взаємодії в команді (Team Interaction Model).*
4. *Ресурсний підхід (Resource-Based Model).*
5. *Модель кривих інтервенції (Crisis Intervention Model).*

Ці моделі сприяють розвитку волонтерів, допомагають їм адаптуватися до стресу і зберігати свою мотивацію та стійкість в складних умовах. Вони можуть бути інтегровані одна з одною залежно від потреб і обставин, в яких працюють волонтери, а також допомагають волонтерам не тільки адаптуватися до стресових ситуацій, але й розвивати глибокий внутрішній потенціал для подолання складних обставин і розвитку позитивного досвіду. Більш детальна характеристика кожної із моделей пропонована на розуміння резильєнтності волонтерів як чинника стійкості в умовах війни.

Модель розвитку через підтримку та навчання акцентує увагу на наданні волонтерам необхідної психологічної та професійної підтримки та передбачає: психологічну підтримку, яка включає індивідуальні консультації, тренінги з розвитку емоційної стійкості, навчання методам стрес-менеджменту; професійне навчання, що включає тренінги з розвитку навичок управління кризами, лідерства, комунікацій та міжособистісних взаємодій; колективну підтримку для забезпечення соціальних мереж та груп підтримки серед волонтерів, щоб створити відчуття спільноти і сприяти обміну досвідом. Цей підхід ґрунтується на тому, що стійкість волонтера значно зростає, якщо він має доступ до регулярної підтримки та навчання.

Модель розвитку через рефлексію та самосвідомість фокусується на самопізнанні волонтера та його здатності розуміти власні емоції і реакції на стресові ситуації, основними складовими якої є: розвиток самосвідомості щодо навчання волонтерів самоаналізу та рефлексії щодо власних переживань, емоцій і реакцій на стрес; емоційний інтелект в контексті підвищення здатності волонтера розпізнавати і керувати своїми емоціями, що є важливим для підтримки психологічної стійкості; самомотивація як розвиток внутрішніх мотивів, що допомагають волонтеру

залишатися активним і стійким навіть у складних умовах. Така модель орієнтована на самопідтримку та індивідуальний розвиток волонтерів, допомагаючи їм відновлюватися після пережитих стресових ситуацій.

Модель розвитку через взаємодію з колективом підкреслює важливість командної роботи для розвитку резильєнтності волонтерів: командна підтримка для створення робочих груп, де волонтери можуть спільно обговорювати складні ситуації, ділитися переживаннями та отримувати колективну підтримку; сильні соціальні зв'язки в формуванні міцних емоційних зв'язків між волонтерами, що сприяє колективному подоланню стресу, розвиток командної стійкості щодо навчання волонтерів працювати в команді, підтримувати один одного в складних ситуаціях і ефективно долати кризові моменти. Взаємодія в команді не тільки допомагає знизити рівень стресу, але й сприяє збереженню емоційної стійкості через підтримку інших.

Модель розвитку через ресурсний підхід передбачає, що резильєнтність волонтера залежить від наявних ресурсів, які він може використовувати для подолання стресових ситуацій: ресурси підтримки в доступі до психологічної допомоги, соціальних груп, консультацій; психологічні ресурси як інструменти стрес-менеджменту, техніки релаксації, медитації; фізичні та матеріальні ресурси як доступ до необхідних засобів для роботи (медичні матеріали, транспорт, харчування тощо). Модель підкреслює важливість наявності ресурсів для підтримки волонтерів, а також ефективного використання цих ресурсів для збереження їхньої стійкості та мотивації.

Модель розвитку через кризові ситуації фокусується на тому, як волонтери можуть навчатися та розвиватися через пережиті кризові ситуації. Вона включає: інтервенції під час кризи щодо навчання волонтерів ефективно реагувати на кризові ситуації, наприклад, на втрату колег, наслідки травм або інші екстремальні ситуації; нормалізація стресу в навчанні волонтерів розпізнавати і нормалізувати стресові реакції, що виникають після пережитих криз; підвищенні стійкості в контексті

допомоги волонтерам розуміти, як важливо «відновлювати» свої сили після травм і як зберігати свою стійкість на майбутнє. Ця модель націлена на практичне освоєння волонтерами стратегій поведінки та мислення в умовах стресу, що дозволяє їм зберігати стійкість у майбутньому.

Розвиток резильєнтності волонтерів у контексті війни є важливим чинником збереження психосоціальної стійкості та ефективності їх діяльності. Волонтери, працюючи в умовах високих емоційних та фізичних навантажень, стикаються з різноманітними стресорами, що можуть впливати на їх психічне здоров'я та соціальні взаємодії. Тому створення та застосування моделей розвитку резильєнтності є необхідною умовою для підтримки та оптимізації їх діяльності.

Основними напрямками, що сприяють розвитку резильєнтності волонтерів, є психологічна підтримка, розвиток емоційної стійкості, навчання стрес-менеджменту, підтримка соціальних зв'язків і взаємодії в команді. Моделі, засновані на рефлексії, самосвідомості та кризових інтервенціях, дозволяють волонтерам не лише адаптуватися до стресових умов, але й зростати особистісно, підвищуючи свою стійкість і здатність долати труднощі. Врахування психосоціальних факторів і підтримка волонтерів на різних етапах їхньої діяльності можуть значно покращити їх життєстійкість, запобігти вигоранню та сприяти стійкості у складних умовах війни. Це має важливе значення не лише для самих волонтерів, а й для ефективності їхньої діяльності, спрямованої на підтримку постраждалих та відновлення соціальної стабільності.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19-30.
2. Руденко О. Генезис поняття «резилієнс» у сучасній психології. Перспективи розвитку сучасної психології. 2021. Вип 8. С. 18–23.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Тремасова Анфіса-Анастасія

Забезпечення професійного самовизначення учнівської молоді посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки стосується вирішального моменту в життєвому становленні особистості. Особливої актуальності вона набуває в старших класах. Усвідомлений вибір професії впливає на подальше життя особистості, визначає успішність її самореалізації, соціалізації, кар'єрного й професійного розвитку та зростання.

Професійне самовизначення особистості займає чільне місце в науковій літературі. Так, психолого-педагогічним та організаційним основам підготовки молоді до вибору майбутньої професії присвячено праці П. Атутова, С. Батишева, О. Вітковської, Ю. Гільбуха, Є. Клімова, Г. Костюка, В. Мадзігона, В. Рибалки, В. Синявського, Б. Федоришина, С. Чистякової, М. Янцура та інших [1–3].

Метою тези є обґрунтування показників розвитку професійної готовності старшокласників до і після формувального експерименту.

У ранній юності особистість лише починає формувати соціальну позицію дорослого. Більшість старшокласників мають недостатньо розвинену життєстійкість та готовність приймати автономні рішення, тому емоційна та екзистенційна підтримка батьків відіграє важливу роль у їхньому професійному самовизначенні.

Дослідження проводилось у жовтні 2023 року в Комунальному закладі «Вінницький ліцей №20», участь взяли 77 учнів 9–11 класів (28 хлопців і 39 дівчат віком 15–16 років). Через умови війни дослідження проводилось у змішаному форматі, що вплинуло на організацію процесу. Використано психодіагностичні методики: «Опитувальник вимірювання індивідуального рівня рефлексивності», «Методика визначення ясності Я-концепції», «Опитувальник виявлення мотивів професійного вибору» та «Опитувальник професійних настанов». В рамках

роботи апробовано спецкурс «Психологічні елементи профорієнтації» для підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників, за результатами якого зафіксовано певні показники (рис. 1).

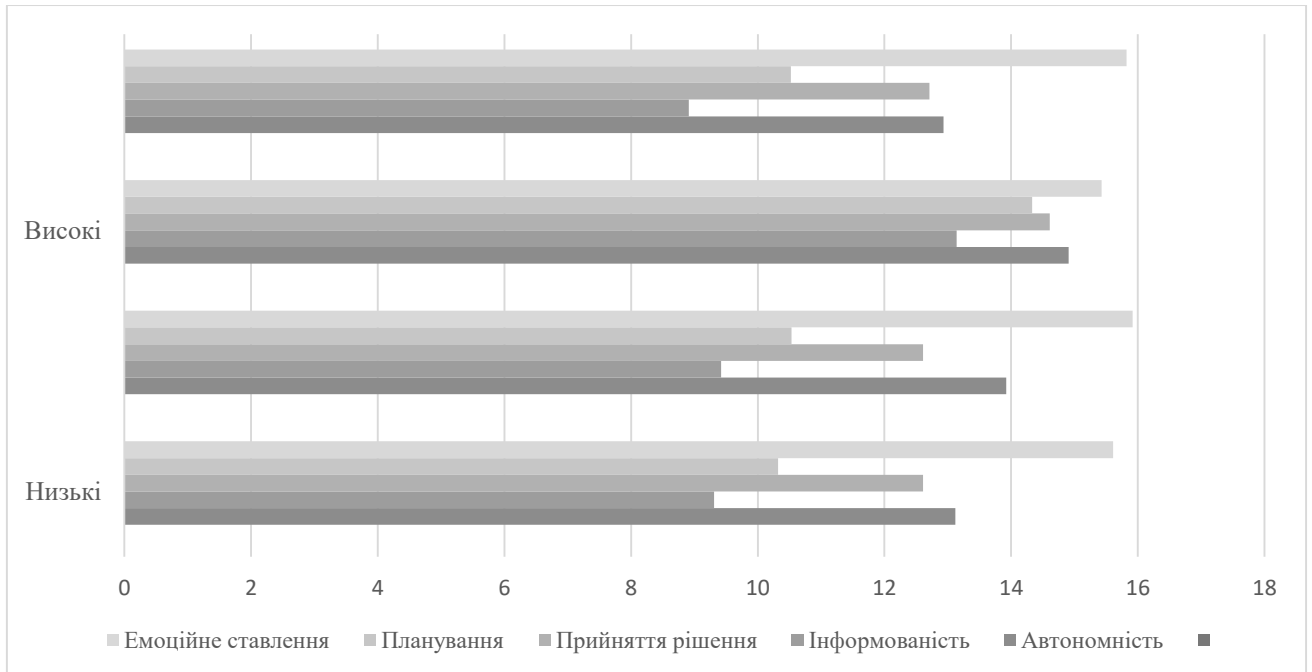


Рис. 1. Кількісні показники розвитку професійної готовності старшокласників до і після формувального експерименту (n=77)

Як видно з показників емпіричних даних на рис. 1, у випускників з низькими показниками професійного самовизначення кількісні показники автономності вибору професії зросли від $x=13,12$ до $x=14,91$. Вони розвинули здатність відстоювати свій вибір в умовах соціальних впливів значущих інших, зокрема – батьків, а також переосмислили свій вибір професії, як дійсно власний, що відображає їх індивідуальність та забезпечує широкі можливості для реалізації свого потенціалу в подальшій праці. Значне підвищення показників поінформованості від $x=9,31$ до $x=13,14$ відображало успішне конструювання респондентами «Я-ідеального» в професії та їх власну активність зі співставлення наявних і необхідних професійно важливих якостей. Розвиток здатності до прийняття рішень (від $x=12,61$ до $x=14,64$) виявлявся у виваженості професійних

рішень досліджуваних. Вони прагнули приймати такі рішення, які відповідають їх власним цінностям та інтересам і водночас є реалістичними, такими, що можуть бути здійснені за наявних життєвих обставин.

Старшокласники покращили здатність формувати реалістичні професійні плани, з показниками планування, які зросли з $x=10,32$ до $x=14,33$. Однак розвиток емоційного ставлення до професійного самовизначення змінився незначно: з $x=15,91$ до $x=15,93$. Це може свідчити про високий емоційний вплив професійного вибору на учнів. У старшокласників із позитивним емоційним ставленням до «Я-образу в професії» спостерігалось зниження показників професійної готовності. Зокрема, зменшилася автономія (з $x=13,24$ до $x=12,93$) та чіткість у формуванні професійних цінностей (з $x=9,42$ до $x=8,91$). Вони стали більше покладатися на думку оточення щодо вибору кар'єри, а їх здатність до планування практично не змінилася ($x=10,53$ до $x=10,52$).

Відзначено також переорієнтацію локусу контролю з інтернального на екстернальний, що супроводжувалося байдужістю до професійного вибору (емоційне ставлення зменшилося з $x=15,92$ до $x=15,82$). Становлення професійної готовності випускників нерозривно пов'язане з тими професійними настановами, які утворюють в професійних вимірах свого життєвого світу. Ці настанови визначають їх готовність докладати зусилля та витратити життєві ресурси для здійснення свого професійного вибору, а також визначають специфіку поведінки респондентів у професійних відносинах.

Список використаних джерел

1. Візнюк І.М., Долинний С.С., Токар Л.П. Формування особистості в контексті становлення самостійності підлітків в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 16(34). С. 409-418.
2. Мачуська І. М. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17 (1). С. 474–482.
3. Мотрук Р. Проблема професійного самовизначення особистості в психолого-педагогічній науці. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. Вип. 16 (1). С. 184 – 190.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПЕРЕЖИВАННІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

Камінська Вікторія

Психологічна допомога підліткам у переживанні негативних емоційних станів є важливою для їх психологічного та соціального розвитку. Підлітковий вік часто супроводжується змінами в житті та ідентичності, що може викликати стрес, тривогу та інші емоційні труднощі. Виснаження, пригнічення, агресивність і тривожність можуть призвести до деструктивної поведінки, проблем у навчанні та конфліктів з оточенням. Переживання негативних емоцій погіршує стосунки та знижує інтерес до навчання. Вчасна психологічна допомога допомагає нормалізувати стан і покращити адаптацію.

Проблему негативних емоційних станів підлітків досліджували І. Бех, І. Булак, Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, О. Леонтєв, Ю. Приходько, О. Скрипченко та ін. Питання розвитку особистості розглядаються у працях Л. Виготського, Г. Костюка, емоцій та почуттів – у роботах В. Пригожана, А. Співаковської та ін.; принципи системності й активних методів навчання – у дослідженнях Н. Коломинського, Н. Пов'якель; теоретичні аспекти психологічної роботи розроблено П. Лушиним, О. Бондаренко та ін. [1–4].

Метою тези є обґрунтування психологічної допомоги в переживанні негативних емоційних станів підлітків.

Підлітковий вік – це складний період у житті людини, який характеризується швидким фізичним та психологічним розвитком, а також пошуком себе та свого місця у світі. Це може призвести до виникнення різних негативних емоційних станів, таких як тривога, страх, гнів, смуток, апатія.

Раніше товариські діти стають замкнутими, втрачають інтерес до захоплень і мають труднощі у соціальній взаємодії. Виникають прогули та уникання шкільних заходів. Депресивні стани часто передують негативні події, такі як

розлучення батьків або смерть близьких. Депресія посилюється через зменшення уваги або жорстоке ставлення до підлітка. Також фізіологічні зміни в організмі підлітків можуть викликати емоційні розлади, зокрема стрес, депресію, страх та тривожність. Важливо, щоб підлітки, які переживають такі стани, отримували психологічну допомогу. Способи, якими психологи можуть допомогти підліткам у переживанні негативних емоційних станів [2, с. 264]:

Емпатія та підтримка: важливо, щоб підлітки відчували розуміння та важливість своїх емоцій. Психолог надає підтримку в складних ситуаціях.

Розвиток навичок управління емоціями: психолог навчає технікам заспокоєння, дихальним вправам та стратегіям контролю емоційного стану.

Психоосвіта: психолог проводить сесії, де підлітки дізнаються про емоційні стани, їхні причини та методи їх управління.

Терапевтичні техніки: для підлітків з серйозними емоційними проблемами корисні когнітивно-поведінкова або групова терапія. Стимулювання здорового способу життя: психолог може сприяти формуванню здорових звичок у підлітків, таких як правильне харчування, фізична активність та налагодження соціальних взаємодій [1, с. 164]. Ось деякі методи, які можуть бути корисними:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): це один з найефективніших методів психотерапії, який допомагає підліткам розпізнавати та змінювати негативні думки та поведінку, які можуть призводити до емоційного дискомфорту.

Психоаналітична терапія: психоаналітична терапія допомагає підліткам зрозуміти несвідомі процеси, які можуть впливати на їхні емоції та поведінку.

Групова терапія: може допомогти підліткам відчути себе менш самотніми та отримати підтримку від інших людей, які переживають схожі емоційні стани.

Арт-терапія: може допомогти підліткам висловити свої емоції та почуття в невербальній формі.

Сімейна терапія: може допомогти покращити стосунки між підлітком та

його сім'єю, що може сприяти його емоційному благополуччю[4, с. 148].

Окрім психотерапії, підліткам також можуть бути корисними [3, с. 59]:

- ✓ релаксаційні техніки;
- ✓ фізичні вправи;
- ✓ здорове харчування;
- ✓ дотримання режиму дня;
- ✓ соціальна підтримка.

Згідно з сучасними протоколами професійних асоціацій, міністерств охорони здоров'я та ВООЗ, КПТ рекомендована як «втручання першого вибору» при депресії, obsесивно-компульсивному розладі, панічному розладі з агорафобією, генералізованому тривожному розладі, фобіях, посттравматичному стресовому розладі, розладах харчової поведінки, біполярному розладі та залежності від психоактивних речовин. Важливо, щоб підлітки знали, що вони не самотні у своїх переживаннях. Важливими є засоби когнітивно-поведінкової терапії для подолання емоційних розладів, які включають психоедукацію, техніку тестування думок та техніку дистанціювання від думок. Психоедукація, як процес надання знань про психологічне здоров'я, розуміння емоцій і поведінки, а також навичок самоконтролю, має на меті підвищити свідомість підлітків щодо самопомогти у формуванні позитивного ставлення до себе.

Таким чином, техніка дистанціювання від думок допомагає підліткам зменшити вплив негативних думок, сприймаючи їх як об'єкти спостереження, а не істину. Техніка тестування думок сприяє розвитку критичного мислення і допомагає перевіряти раціональність думок, перш ніж приймати їх як правдиві. Ці методи когнітивно-поведінкової терапії є ефективними для покращення психологічного стану підлітків і допомагають зменшити емоційні труднощі в підлітковому віці.

Список використаної літератури

1. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : *Свічадо*, 2016. С. 264.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. С. 304.
3. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія. Каравела, 2019. С. 59.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 160.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ДОВІРИ ЮНАЦТВА

Дудінова Євгенія

Довіра та процес її формування відіграють особливу роль і мають глибокий вплив на розвиток особистості, міжособистісні стосунки та суспільний добробут. За своєю суттю довіра втілює здатність довіряти намірам, надійності та автентичності висловлювань інших, тим самим сприяючи співпраці, емоційному зв'язку та стійкості.

Сучасна ситуація в Україні, пов'язана із загостренням війни, кризою та нестабільністю в усіх сферах життя, дає змогу молодим людям розвивати силу «Я», особистісну гнучкість, відповідальність, життєву стабільність, уміння ефективно взаємодіяти з іншими. Важливою умовою ефективного функціонування юнаків в складних умовах є оптимальний розвиток довіри, оскільки саме вона, як і будь-який інший рефлексивний феномен самосвідомості, забезпечує цілісність власної особистості, а також умови успіху. Оскільки деструктивність довіри негативно впливає на здатність управляти власним життям і стає причиною життєвих невдач, її дослідження щодо молоді є особливо актуальним.

У зарубіжній психологічній літературі довіра досліджується як: складова частина психічного розвитку, базисна динамічна установка (Д. Віннікотт, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Горні, К. Юнг); як властивість особистості, процес становлення якої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (Ф. Перлз, Е. Шостромм); як фундаментальна особистісна характеристика в контексті її взаємозв'язку з психічним здоров'ям і самоактуалізацією (С. Джулард, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) [1–5].

Метою тези є вивчення теоретичних аспектів проблеми розвитку довіри юнацтва. Досліджуючи феномен довіри, вчені виділяють три основні види довіри: довіру до себе, довіру до світу та довіру до інших. З огляду на це питання довіри набуває особливого значення для вивчення гармонійного співвідношення довіри до

себе і довіри до світу, оскільки це відображає основну роль сприйняття дійсності і є необхідною умовою встановлення відносин з дійсністю [2, 3].

Довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах. Першими звернули увагу на категорію довіри психологи, вважаючи, що довіра – це психічний стан, при якому ми покладаємося на чіюсь думку, яка нам здається авторитетною, водночас відмовляємося від самостійного (незалежного) аналізу питання.

Зниження довіри до світу, до інших людей викликає погіршення психічного здоров'я, особливо психічне здоров'я страждає від недостатньої довіри у міжособистісних стосунках. Довіра як психологічний стан особистості може виникнути при збіганні низки факторів: інтересів людини, її установ, емоційних реакцій, попереднього власного досвіду чи досвіду попередніх поколінь, адаптивних здатностей особистості, рівня інтелектуального розвитку. Феномен довіри особистості до себе базується на почутті автентичності і пов'язаний із розширенням можливостей особистості, підвищенням її творчої активності, і спрямований на більш успішне саморозвиток [3].

Юнацький період є важливим для конструювання й реалізації життєвих планів, перших реальних кроків на шляху розбудови власного майбутнього. Узгодження життєвих настанов, їх інтеграція в певні стійкі конструкти з позитивною модальністю – це завдання саме цього вікового періоду, з якими успішно впоралася молода людина. На вибір друзів, супутника життя, професійний вибір і кар'єрні орієнтації молодої людини, безперечно, впливає її довірче ставлення до себе, яке може бути як конструктивним, так і деструктивним.

Вчені вважають, що індивідуальні особливості становлення структурних компонентів довіри до себе пов'язані з віком юнаків. Зміни прояву цього особистісного феномену від 17-18 до 18-20 років мають тенденцію до збільшення низького рівня в афективній, когнітивній та поведінковій сферах. Неузгоджені

рівні, а саме середній та низький рівень, домінують над узгодженим високим рівнем довіри до себе у студентів [1].

Розвиток довіри до себе у студентів дозволяє їм зайняти цілісну позицію щодо себе в процесі професійної підготовки та будувати стратегію реалізації в майбутній професії. Довіра до себе сприяє розвитку здатності приймати рішення, ставити цілі та ставити відповідальність за своє навчання й професійне становлення. На першому курсі фокус на формуванні професійного бачення та довірі до себе як основи безпеки в професії. На другому та третьому курсах увага зосереджена на розвитку практичних навичок і професійного спілкування. У юності посилюється потреба в захисті індивідуальності та через довіру зміцнюються міжособистісні стосунки, що сприяє кращому соціальному взаєморозумінню. [4].

Отже, теоретичний аналіз дає змогу представити довіру як складне психологічне явище, що має дві важливі взаємопов'язані складові частини: довіру до себе та довіру до інших. У юнацькому віці відбувається загострення проявів цього феномену, оскільки саме для аналізованого вікового періоду характерна парадоксальна особистісна суперечність, яка проявляється в одночасному існуванні двох протилежних потреб: потреби в афіліації та потреби у відстороненні. Уміння їх збалансовано узгоджувати впливає на динамічну рівновагу довіри/недовіри особистості до інших і до себе.

Список використаних джерел

1. Заброцький М. М. Основи вікової психології. навч. Посібник. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2009. С. 5-19.
2. Кравченко В.Ю. Емпіричне дослідження довірливого спілкування в юнацькому віці. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ ПНУ імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 2. С. 231-240.
3. Крива Н.Л. Проблема довіри у сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 5. С. 128-130.
4. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник для студентів ВНЗ. К. : *Центр навчальної літератури*, 2010. 128 с.
5. Федотова Т.В., Кихтюк О.В. Довіра як складова психічного здоров'я підлітка. Сучасні соціокультурні та психолого-педагогічні координати розвитку дитини: Матеріали Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної конференції (19-20 квітня 2018 року). Тернопіль, 2018. С.54-56.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Волковська Анна

Мотивація учіння молодших школярів – одна з головних умов успішності навчального процесу. Вона відіграє суттєву роль у становленні особистості, оскільки без неї неможлива успішна навчальна діяльність, формування прагнення до самовдосконалення і саморозвитку.

Проблему розвитку мотивації учіння досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Мотиваційну складову навчальної діяльності молодших школярів досліджували такі науковці, як Я. Демченко [2], В. Кириленко [3], О. Кікоть [4], М. Козігора [5], О. Малихіна [6], І. Чорней [7] та ін. Дослідники вважають, що у молодшому шкільному віці закладаються основи мотивації учіння і саме тому цей вік має важливі резерви розвитку мотиваційної сфери учнів. Науковці наголошують, що у молодшому шкільному віці важливо сформувати новий тип ставлення учнів до навчання, зокрема, інтерес до способів набуття знань, що має безпосереднє відношення до оволодіння здатністю навчатися впродовж життя [1].

З метою з'ясування особливостей становлення мотивації учіння сучасних молодших школярів ми провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь 98 учнів 1 – 4 класів «Приватного дитиноцентрованого закладу загальної середньої освіти I-III ступенів «ХАБ СКУЛ».

У дослідній роботі з молодшими школярами застосовувалися проєктивна методика «Незакінчені речення» (модифікація для молодшого шкільного віку).

За допомогою контент-аналізу отриманих результатів нами було виділено такі типи мотивів учіння молодших школярів: загальна навчальна спрямованість: «подобається ходити до школи»; ігрові мотиви: «найбільше люблю грати в комп'ютерні ігри»; мотив обов'язку перед учителем: «роблю завдання, бо так

треба, вчителька задала»; мотив отримання високої оцінки: «хочу бути відмінницею»; мотив самовдосконалення: «хочу бути розумним, освіченим»; мотив самоосвіти: «подобається читати книги планети і зірки»; мотив уникнення невдачі: «виконую завдання, щоб не сварили»; орієнтація на майбутнє: «хочу бути лікарем; дорослим»; пізнавальний мотив: «подобається пізнавати щось нове під час уроків»; позитивне ставлення до вчителя: «дуже подобається наша вчителька»; похвала: «виконую завдання, щоб похвалили»; престижний мотив: «хочу бути кращим у класі»; соціальний статус у класі: «потоваришувала з дівчинкою, бо її хвалить вчителька»; спілкування з друзями: подобається дружити, розмовляти з друзями.

Проведене дослідження показало, що протягом молодшого шкільного віку відбуваються суттєві зміни у структурі мотивів учіння молодших школярів.

З'ясувалося, що пізнавальні мотиви не відіграють провідної ролі у структурі їх мотивації учіння. Навіть у четвертих класах у дітей практично відсутні пізнавальні мотиви: мотив самоосвіти (тобто бажання читати цікаві книги поза шкільною програмою) та мотивація процесом навчання. Слід зазначити, що ці мотиви є необхідним для успішного подальшого навчання в основній школі.

Багато дітей при цьому виявляють загальну навчальну спрямованість, не конкретизуючи, що саме подобається їм у школі (32 % першокласників, 47 % другокласників, 53 % третьокласників та 39% четвертокласників). Загальну навчальну спрямованість учнів визначають різні мотиви, зокрема пізнавальний. Він стає основним у середині молодшого шкільного віку і не виходить на перший план у першому класі, мабуть, через нерозвиненість пізнавальної мотивації, а у четвертому класі – через появу нових мотиваційних тенденцій, які будуть реалізовані на наступному (підлітковому) віковому етапі. До четвертого класу пізнавальна мотивація дещо знижується, і позитивне ставлення дітей до школи може бути пов'язане з різними мотивами: спілкування з друзями, отримання похвали, розваги тощо.

Вже до кінця першого року навчання в школі у дітей починає формуватися орієнтація або на власне пізнавальний процес, або, за відсутності пізнавальної мотивації, на отримання похвали вчителя. На другому році навчання ця тенденція стає ще виразнішою. Така ж ситуація спостерігається і в третіх класах, де пізнавальний мотив негативно корелює з мотивом отримання високої оцінки. У четвертому класі негативна залежність між пізнавальним мотивом і мотивом отримання високої оцінки не спостерігається. Останнє можна пояснити тим, що навіть для дітей зі сформованою пізнавальною мотивацією після закінчення початкової школи різко підвищується значущість шкільної успішності і, відповідно, посилюється мотив отримання високої оцінки.

Значне місце у структурі мотивації молодших школярів продовжують посідати ігрові мотиви (на них у своїх відповідях вказали 62% першокласників, 58% другокласників, 52% третьокласників та 50% четверокласників). У четвертокласників ігровий мотив пов'язаний здебільшого з комп'ютерними іграми.

У молодшому шкільному віці важливі такі широкі соціальні мотиви учіння, як мотив обов'язку перед учителем (3, 2, 4 і 4 рангові місця у першому, другому, третьому і четвертому класах відповідно) і орієнтація на майбутнє (мотив самовизначення, вибору майбутньої професії).

Отже, мотиваційна сфера в молодшому шкільному віці суттєво перебудовується: загальна спрямованість дошкільника конкретизується в «позиції школяра» – прагненні відвідувати школу, яка після задоволення має змінитися навчально-пізнавальними мотивами і більш зрілими формами соціальних мотивів. Однак отримані результати свідчать, що для багатьох молодших школярів характерна слабкість навчально-пізнавальної мотивації, переважання зовнішніх мотивів учіння, що характеризуються нестійкістю. На жаль, у міру дорослішання не спостерігається становлення зацікавленості в пізнавальній діяльності, молодші школярі значною мірою орієнтовані на гру.

Слід зазначити, що мотивація учіння має багато сторін, які змінюються і взаємоспіввідносяться (мотиви, цілі, емоції, інтереси). Тому становлення мотивації учіння – це не просто збільшення позитивного чи негативного ставлення до навчання, а й ускладнення структури мотиваційної сфери та спонукань, що входять до неї, встановлення більш зрілих, іноді суперечливих взаємозв'язків між ними. Ці окремі сторони мотиваційної сфери учнів мають стати об'єктом педагогічного керівництва з боку вчителя.

Дослідники вказують, що для ефективного формування мотивації учіння важливо враховувати не лише цілі, емоції та смисли, а й характеристики пізнавальних мотивів, зокрема їх змістову та динамічну складову. Враховуючи, що пізнавальна активність є основою пізнавальних мотивів, її також необхідно інтегрувати в програму розвитку мотивації до навчання. Це дозволить стимулювати не лише інтерес до знань, але й активне прагнення до пізнання, що є ключовим для довготривалого і результативного навчання.

Список використаних джерел

1. Галузяк В. М. Психологічні концепції формування навчальної мотивації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2004. Випуск 11. С. 29 – 32.
2. Демченко Я. М. Проблема мотивації навчання молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 38. С. 409-414.
3. Кириленко В. Використання методик для діагностики мотивації учіння молодших школярів. *Початкова школа*. 2007. № 11. С. 40–45.
4. Кікоть О. Мотивація пізнавальної діяльності молодших школярів. *Початкова освіта*. 2015. № 20. С. 9–19.
5. Козігора М. А. Особливості розвитку та динаміки мотивів навчальної діяльності молодших школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 12. С. 36-39.
6. Малихіна О. В. Мотивація учіння молодших школярів. Київ : Навч. книга, 2002. 303 с.
7. Чорней І. Психологічні аспекти розвитку мотивації молодшого школяра у навчальному процесі. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 4. С. 163-165.

ВПЛИВ ДОРΟΣЛИХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ

Резнік Анастасія

Швидкий ритм життя та постійний стрес вимагають не лише фізичної витривалості, але й розвинутих міжособистісних навичок для ефективного спілкування. У цьому контексті сімейна психотерапія є важливим інструментом для покращення цих навичок. Вона зосереджена на вирішенні конфліктів у сім'ї, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії та відповідальності.

Сімейна психотерапія базується на принципі взаємодії членів сім'ї для досягнення гармонії. Цей підхід допомагає виявити причини проблем і знайти способи їх подолання, покращуючи ефективне спілкування та вирішення конфліктів. Вона сприяє розвитку навичок слухання, вираження емоцій та розуміння потреб інших, що позитивно впливає на взаємини в сім'ї та на успішне спілкування з оточенням.

Метою статті є обґрунтування ролі дорослих у формуванні здорових міжособистісних відносин підлітків.

Сімейна психотерапія допомагає покращити розвиток міжособистісних навичок та комунікації, сприяючи вирішенню проблем у стосунках і створенню здорових способів взаємодії. Вона покращує якість взаємин, підтримує позитивний емоційний клімат у родині. Ключовим аспектом є розвиток навичок ефективної комунікації: слухання, чітке вираження думок і почуттів, а також вирішення конфліктів без агресії. Через психотерапію сім'я вчиться зменшувати конфлікти та покращувати спілкування.

Сімейна психотерапія також розвиває емоційну регуляцію, співчуття та емпатію, допомагаючи розуміти та контролювати емоції, а також підтримувати інших членів сім'ї. Загалом, цей підхід сприяє здоровим взаєминам, покращенню комунікації та емоційного клімату в сім'ї. Родинне середовище відіграє важливу

роль у розвитку міжособистісних навичок, формуючи особистість і впливаючи на взаємодію з іншими. Розуміння цього впливу допомагає покращити розвиток навичок комунікації та забезпечити гармонію в сімейних взаєминах (табл. 1).

У сучасному світі навички ефективної комунікації є ключовими для міжособистісних взаємин. Сімейна психотерапія значно впливає на їх розвиток, допомагаючи сім'ям вирішувати міжособистісні проблеми.

Основна мета психотерапії – змінити негативні комунікаційні звички на позитивні, покращити спілкування та розвинути емоційну інтелектуальну компетентність у всіх членів сім'ї. Вона сприяє розвитку таких навичок, як слухання, вираження думок без агресії, емпатія та співчуття. Цей підхід допомагає змінити старі, непродуктивні патерни поведінки та створює атмосферу взаємної поваги і підтримки. В результаті, сімейна психотерапія не лише покращує комунікацію, але й сприяє гармонії та розвитку кожного члена сім'ї.

Таблиця 1

Вплив сімейної терапії формуванні здорових міжособистісних відносин підлітків

Вплив сімейного середовища	Характеристика
Взаємодія батьків	Спілкування між батьками
Емоційна підтримка	Підтримка емоційного благополуччя в родині
Приклад батьків	Моделювання батьківської поведінки
Комунікації	Спілкування для душі, щирі відносини
Родинні цінності	Цінності, які приймаються в родині

Сімейне середовище має великий вплив на формування міжособистісних навичок. Взаємодія батьків у присутності дітей визначає їх здатність до комунікації та взаєморозуміння з іншими людьми. Емоційна підтримка, яку надають батьки, впливає на емоційне благополуччя дітей та їх здатність виражати

почуття. Приклад батьків моделює стиль взаємодії з оточуючими. Родинні цінності формують моральний розвиток дітей і їхні ціннісні орієнтації.

Таким чином, родинне середовище сприяє розвитку міжособистісних навичок. Розуміння цього допомагає батькам і психотерапевтам створювати сприятливе середовище для розвитку цих навичок, підтримуючи позитивну взаємодію, емоційну підтримку та здорові родинні цінності.

Підтримка відкритого спілкування один із важливих факторів у формуванні міжособистісних відносин у підлітковому віці. Батьки та вчителі можуть допомагати підліткам розвивати навички спілкування, які дозволяють відкрито виражати свої почуття, без страху осуду чи незгоди. Варто навчатися управляти емоціями. Психологи підкреслюють важливість розвитку у підлітків емоційної грамотності, яка дозволяє їм розпізнавати та контролювати свої емоції, а також адекватно реагувати у різних ситуаціях. Розвиток критичного мислення, критичне мислення дозволяє підліткам краще оцінювати вплив соціального тиску та медіа, а також приймати зважені рішення у складних ситуаціях [2, с 150-164].

Таким чином, міжособистісна взаємодія в підлітковому віці є складним процесом, що має свої унікальні особливості та виклики. Розвиток здорових соціальних відносин у підлітковому віці залежить від підтримки дорослих, що сприяє формуванню позитивного сприйняття себе та інших, а також від навичок спілкування, необхідних для адаптації в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Є. Психологія підліткового віку. Київ: Вища школа, 2006. С. 100-150.
2. Карпенко З. С. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. С. 150-200.
3. Максимова Н. Ю. Основи соціалізації підлітків у сучасному світі. Київ: Либідь, 2004. С. 120-170.
4. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Академвидав, 2017. С. 200-250.
5. Титаренко Т. М. Життєві світи особистості: психологія життєвих криз та труднощів. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. С. 180-220.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗВО

Скакодуб Анастасія

В сучасних умовах швидких змін у сфері освіти та постійного зростання вимог до знань і навичок, а також в умовах війни, мотивація стає ключовим чинником, який впливає на якість засвоєння матеріалу, активність у навчальному процесі та готовність до саморозвитку. Від рівня мотивації залежить здатність студентів ефективно працювати, ставити та досягати цілей, а також адаптуватися до викликів сучасного освітнього середовища. Дослідження мотиваційних механізмів дозволяє виявити та усунути бар'єри, які заважають навчальній діяльності, і розробити методики для підтримки і стимулювання студентів, сприяючи підвищенню якості освіти та успішній інтеграції випускників у професійну діяльність.

П. Якобсон, С. Деркач, Н. Альохіна, А. Реан, Дж. Келлі, І. Жадан та інші зарубіжні та українські дослідники займалися вивченням особливостей мотивації, її розвитку, а також її місця в житті студента. Зважаючи, на значний обсяг досліджень з цієї теми, ми можемо зробити висновок про її актуальність та важливість в суспільному контексті.

Метою тези є демонстрація та аналіз отриманих результатів дослідження мотиваційної сфери студентів.

Важливість дослідження та моніторингу процесу розвитку мотивації в суспільному житті та, зокрема в процесі навчання студентів, виражається складністю мотиваційного процесу, так як мотивація є складним психологічним феноменом, системою мотивів та стимулів, а специфіка мотивації визначає спрямованість особистості, прагнення досягнути визначених цілей. Наше дослідження передбачало проходження наступних методик:

1. Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема.

2. Діагностика ступеня готовності до ризику (Шуберта).
3. Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс).
4. Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс).
5. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана).

Кожна із цих методик покликана дослідити певний мотиваційний аспект особистості студента. Вибіркою дослідження стали 90 студентів 1-4 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, які пройшли кожен методик з дослідницького арсеналу. Їх вік коливається від 17-ти до 22-ох років.

Отримані дані щодо першої методики, яка покликана оцінювати самоефективність, показали, що найбільша частина вибірки, що складає 45,6%, продемонструвала вищий за середній рівень самоефективності. 31,1% респондентів мають середній рівень само ефективності, а висока само ефективність – 11,1%. Низька самоефективність не було притаманною жодному із студентів, що свідчить про доволі позитивні результати.

Наступна методика допомогла нам зрозуміти, чи є респондент обережним або, навпаки, схильним до ризикової поведінки. Відтак, більшість вибірки, що складає 58,9%, показали середній рівень готовності до ризику. Помірно низький рівень готовності до ризику був притаманний 18,9% вибірки, а 14,4% мають помірно високий рівень готовності до ризику. Меншість вибірки, з якої 5,6% мають дуже низький рівень та 2,2% мають дуже високий рівень готовності до ризику.

Також важливою методикою нашого дослідження стала методика, яка допомагає оцінити прагнення до успіху. 41,1% від вибірки складають студенти, які мають помірно високий рівень мотивації до успіху, на 10% менше, тобто 31,1%, студентів показали середній рівень мотивації до успіху. Занадто високий рівень мотивації до успіху характерний для 23,3% вибірки. Лише 4,4% студентів в нашому дослідженні мають низьку мотивацію до успіху.

Четверта методика допомогла нам з'ясувати, чи домінує у людини страх перед невдачами, який може гальмувати її прагнення досягати поставлених цілей. Середній рівень мотивації до уникнення невдач був властивий більшості вибірки та складав 42,2%, а високий рівень мотивації до уникнення невдач – 24,4% студентів. 21,1% вибірки продемонстрували надто високий рівень мотивації до уникнення невдач. Найменшій частині вибірки (12,2%) був характерний низький рівень мотивації до уникнення невдач.

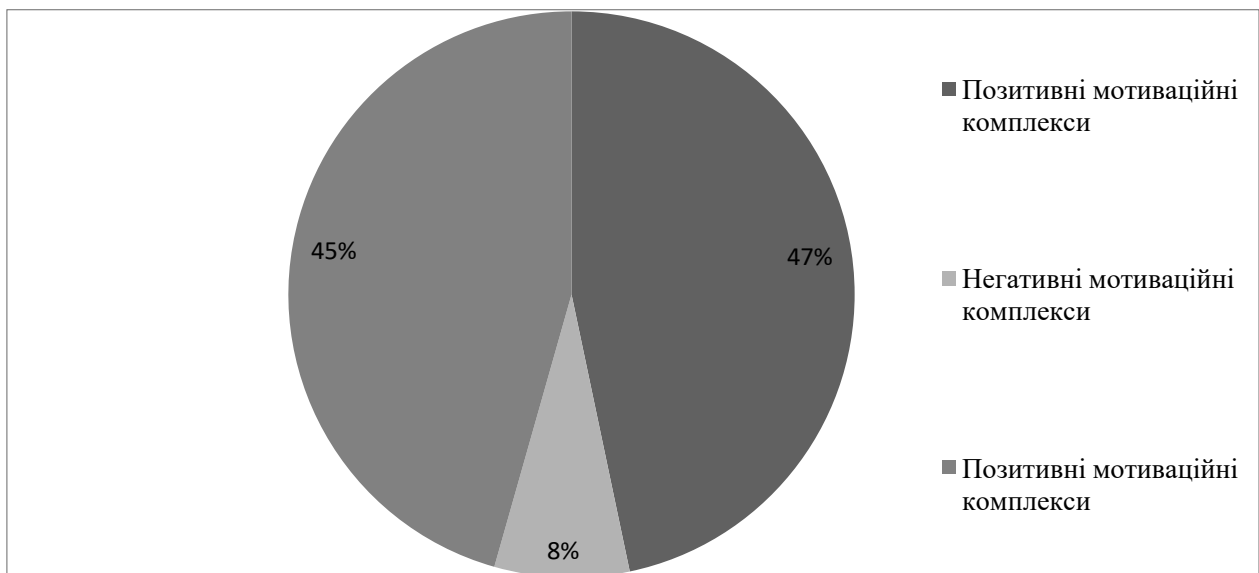


Рис.1. Результати методики мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір в модифікації А. Реана)

Рисунок 1 демонструє нам заключну методику нашого дослідження, яка дозволить нам краще зрозуміти, які саме мотиви (зовнішні позитивні, негативні чи внутрішні) спонукають людину до діяльності і якими факторами можна підвищити її продуктивність. Сама методика, на відмінну від інших, ґрунтується на співвідношенні трьох складових: внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної мотивації (ЗПМ) та зовнішньої негативної мотивації (ЗНМ). Проведене дослідження дозволило встановити, що абсолютну більшість вибірки, тобто 46,7% складають позитивні мотиваційні комплекси: ВМ>ЗПМ>ЗНМ – 40%,

а $BM=ЗПМ>ЗНМ$ – 6,7%. А ось негативний мотиваційний комплекс ($ЗНМ>ЗПМ>BM$) характерний для 7,7% студентів. Всі інші 45,6% студентів від всієї вибірки властиві нейтральні мотиваційні комплекси.

В процесі нашого дослідження за допомогою r -критерію Пірсона були виявлені наступні кореляційні зв'язки:

- 1) позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,420, p < 0,01$) між самооефективністю та мотивацією до успіху.
- 2) негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,266, p < 0,05$) між мотивацією до успіху і униканням невдач.
- 3) негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,351, p < 0,01$) між ступенем готовності до ризику і мотивацією до уникнення невдач.

Виходячи з отриманих показників, можна зробити висновок, що дослідження виявило загалом позитивні результати серед студентів. Вибірка студентів продемонструвала високий рівень самооефективності та мотивації до успіху, при цьому більшість мають збалансовану готовність до ризику. Лише незначна частина респондентів виявила низькі показники у сферах мотивації чи самомотивації, що свідчить про доволі зрілу структуру мотиваційних установок. Високий рівень внутрішньої мотивації та переважання позитивних мотиваційних комплексів підтверджує загальну спрямованість студентів на саморозвиток і досягнення цілей, що створює сприятливий фундамент для професійного зростання. Втім, нам не варто забувати про частину вибірки, яка показала негативні та посередні результати, так як вони також складають значну частину студентства.

Список використаних джерел

Кузікова С. Б., Пухно С. В. Особливості мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. *Слобожанський науковий вісник*. №1, 2024. С. 90-94.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

Пілявська Мирослава

Вважається, що агресивну поведінку дитини можна спостерігати з самого моменту її народження. Фахівці, агресивну поведінку немовля пов'язують з емоцією гніву, яка є вродженою реакцією на будь яке відчуття дискомфорту. Головною причиною гніву та агресивних реакцій дитини першого року життя називають голод, обмеження фізичної свободи, втомленість. Найчастішими проявами агресії дітей цього віку вважається крик, кусання, тіпання, причинами яких є відчуття фізичного дискомфорту, безпорадність. На другому році життя дитини із зростанням її активності і у зв'язку з початком засвоєння основних правил поведінки, агресивні дії можуть бути викликані прагненням до незалежності, бажанням настояти на своєму. У віці 1,5– 2 років незадоволена поведінка дитини головним чином залежить від ставлення батьків до проявів тієї чи іншої форми поведінки [1–2].

Метою тези є вивчення причин виникнення та прояву агресивної поведінки дітей.

У період дошкільного дитинства, коли починає формуватися досвід соціальної взаємодії з однолітками, агресія починає носити все більше інструментальний характер – з'являються сварки, пов'язані з володінням речами, які до 5 років переростають у фізичні форми агресії. У цьому віці агресивні реакції посилюються через те, що дитина натикається на цілу систему нових для неї заборон, обмежень та обов'язків. Це створює конфліктну ситуацію між спонтанною цікавістю дитини та батьківським „не можна” і приводить до відчуття дитиною сильної депривації, пов'язаної з незадоволенням своїх потреб. Неможливість вирішити цей конфлікт провокує гнів, відчай, агресивну поведінку дитини. Якщо умови в сім'ї та батьківська мудрість не приведуть до адаптації у

нових відносинах, то це може призвести до появи деяких психічних розладів: втрата апетиту, тривожний сон тощо [1, 2].

Зарубіжні вчені відмічають, що агресія дітей має тенденцію до зниження за рахунок підвищення функцій саморегуляції та опанування соціальними навичками, але це не стосується агресивної поведінки по відношенню до братів і сестер, що в рівному ступені характерно для обох статей. Закріплений у цьому віці агресивний стереотип поведінки поповнить арсенал реакцій дитини, який буде активно використовуватись у ситуаціях незадоволення потреб. Вона вважатиме, що завдяки агресії можна отримати бажане або відстояти свої права. Таким чином, у старшому дошкільному віці відбувається формування інструментальної агресії, яка стає засобом досягнення своїх потреб, тому, профілактика агресії є найефективнішою саме в цьому віці [1, с. 15].

У формуванні агресивності дитини присутні два моменти: поблажливість (ступінь готовності батьків вибачати провини дитини); суворість покарання батьками агресивної поведінки своїх дітей. Здається очевидним, що чим вище покарання, тим менше проявів агресії, і чим більше поблажливості, тим вище агресивність. Але висновки дослідників показали, що агресивність дітей нижче в тих сім'ях, де низький рівень нахилу до покарань (тобто осудження агресії, але без жорстких заходів покарання за неї). Найбільш агресивні діти були в сім'ях з високим рівнем поблажливості та високим рівнем покарання (тобто діти не знали, за що їх покарано). Крім того, схильні до покарання батьки надають (хоч і ненавмисно) дітям приклад агресивної поведінки. І дитина згодом розуміє, що агресивність, гарячність – це єдиний засіб подолання негативного стану. До того ж надмірна суворість може призвести до придушення агресивних імпульсів вдома і прояв їх поза домом [2, с. 17].

Дитяча злоба, агресія та ворожість можуть виникнути через сильне прагнення до самоствердження, що викликає заздрість до успішних дітей і

вербальну агресію. Це також може бути наслідком надмірних сподівань батьків, що створюють тягар для дитини і призводять до злоби до себе чи батьків при несприятливих обставинах. Інші причини — надмірне честолюбство, коли дитина шукає визнання будь-якою ціною, що проявляється в порушеннях дисципліни, а також почуття неповноцінності та низька самооцінка. Вирішення цих проблем, пов'язаних з проявами агресії вбачаємо у вихованні мужності, прищеплюванні соціального почуття, котрим вважаємо потяг людини досягати особистих звершень заради допомоги іншим людям. Агресивні діти, потребують підтримки та схвалення, їм необхідно роз'яснювати, що їх дії відображають лише страх виявитися слабкою істотою, але це зовсім не привід до ворожості [1, 2].

Засвоєння моделей поведінки дітей (як соціально припустимих, так і засуджуваних у суспільстві) відбувається не тільки через спостереження за дорослими, але й при взаємодії з іншими дітьми. Найактуальнішим цей механізм виглядає у дошкільному віці, коли потреба в соціальному спілкуванні виходить на перший план і є провідною діяльністю розвитку на цьому етапі. Майже всі свідощтва про агресію не обходяться без обговорення впливу засобів масової інформації як потужного чинника, що підвищує агресивність. З появою в останні роки нового типу мас–медіа – комп'ютерних відеоігор, поступово накопичуються дані про те, що ігри зі сценами насилля сприяють збільшенню агресивності дітей дошкільного віку аналогічно впливу зображення агресії на телебаченні та в кінофільмах. Отже, відсутність любові, довіри, поваги до дітей, неврахування потреб дитини, у високій ступені вірогідності стає передумовою становлення та проявів агресивної поведінки дошкільника.

Список використаних джерел

1. Бовть О. Б. Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.07.00 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2001. 18 с.
2. Євтушенко І. В., Мелоян І. В., Бабенко К. А. Страх та агресія як деструктивні прояви психіки. Психологія. Збірник наукових праць. К. : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2003. Вип. 21. С. 15–23.

ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Вернигора Людмила

Дослідження конфліктної проблематики характеризується зміною уявлень про конфлікт: від негативної оцінки конфлікту як «хвороби» людських стосунків у межах теорії функціоналізму (Е. Дюркгейм, Т. Парсонс, Е. Мейо) до визнання його в якості необхідного та природного моменту розвитку соціальної системи у межах соціології конфлікту (Р. Дарендорф, Л. Козер, К. Боулдінг). Становлення конфліктологічної парадигми у теорії конфліктів наголошує на позитивно-функціональній ролі конфлікту у гармонізації соціальних стосунків та принциповій можливості управління ними [1 – 2].

Метою тези є обґрунтування соціально-психологічних чинників розвитку конфліктності особистості.

Самі по собі конфлікти не є ні добрими, ні поганими, ні прогресивними, ні реакційними. Вони з однаковим успіхом можуть бути джерелом хаосу і порядку, руйнування і будування, дезінтеграції й інтеграції. Все залежить від типу суспільства, політичного режиму, намірів сторін, що конфліктують, тощо. В демократичному, правовому суспільстві конфлікт є відкритим і безперервним, складним і суперечливим, але в абсолютній більшості випадків – природним і мирним. Часто можна почути таке твердження, що свобода і демократія – це політика існування в конфлікті, це – безперервний конфлікт.

Термін *«конфлікт»* походить від латинського слова *«conflictus»*, що в точному перекладі означає *«зіткнення»*, а в доволіному – *«протидія»*, *«протиборство»*. В сучасній літературі налічується близько 70 різних визначень конфлікту. Всі вони мають право на існування, адже кожне акцентує увагу на якійсь одній чи кількох рисах цього надзвичайно багатогранного, багатовимірного та мінливого феномена [1, 2].

3. Фройд за допомогою концепцій істеричної конверсії й органічного еквівалента тривожних станів під час конфліктної взаємодії намагався пояснити виникнення психосоматичних розладів та визначити функцію і значення «патологічних соматичних процесів» у переживаннях і поведінці хворого. Він зараховує конверсію до витіснення, а соматичний еквівалент тривоги – до більш примітивного захисного механізму проекції. Загальним для обох концепцій є те, що органічна симптоматика розглядається не як просте порушення фізіологічних функціональних зв'язків, а як наслідок розладу переживань і поведінки. Однак, відмінність полягає в тому, що при конверсійній симптоматиці це порушення є наслідком несвідомого психічного конфлікту між інстинктивним бажанням і захистом Я, у той час як причиною органічної симптоматики актуального неврозу, як припускає З. Фройд, є психічний конфлікт, що не відбувся [1, с.76].

Одна з причин конфліктів — значні втрати та спотворення інформації в процесі комунікації. Людина не може передати всю інформацію без перекручувань, оскільки частина її знаходиться на рівні несвідомого, інша губиться через обмеженість словникового запасу або через брак часу. Частина інформації приховується, якщо це не вигідно, або не засвоюється через неухважність чи труднощі сприйняття. Співрозмовники часто інтерпретують почуте по-різному, що може призвести до конфліктів. Іншою причиною є незбалансована рольова взаємодія. Кожен з учасників може виконувати не ту роль, яку очікує від нього партнер. Цю причину аналізує теорія Е. Берна.

Зазначимо, що за результатами проведеного дослідження у 69% досліджуваних виявлено високий показник за методикою «Вісбаденського опитувальника WIPPF» Н. Пезешкіана, це дозволяє стверджувати, що організм даних респондентів реагує психосоматичними порушеннями, низькою активністю, слабкістю, млявістю, іпохондричністю, тобто «втечею у хворобу», відповідно до трактування запропонованого у методиці. Варто відмітити, що

майже всі респонденти (95%) продемонстрували середній рівень за цією методикою, що означає потребу в них спілкування як шлях до вирішення власних проблем та ситуацій, а з іншого, вони також не зациклюються на самотності, безмежній, але безрезультатній саморефлексії, що може призвести до порушення контакту з самим собою, невміння і небажання зрозуміти себе. В свою чергу порушення контакту з самим собою, невміння і небажання зрозуміти себе буде призводити до ще більшого зростання внутрішньої конфліктності, що як наслідок призводитиме до прояву психосоматичних порушень.

Таким чином, до соціально-психологічних чинників розвитку конфліктності особистості можна віднести постійну внутрішню неузгодженість. Таким чином, навчання та підготовка майбутніх фахівців характеризуються високою стресовістю через високі вимоги, частий дефіцит часу та часті внутрішні та міжособистісні конфлікти. На сучасному етапі життя, коли навчання здійснюється у дистанційній формі, значна кількість стресорів, збільшення кількості конфліктогенів, а відповідно і підвищення конфліктності особистості, негативно впливають на психологічне здоров'я майбутнього фахівця. Переживання негативних психоемоційних станів, та невираженість емоцій призводять до збільшення кількості випадків захворюваності психосоматичними недугами. В той же час невисока ефективність традиційного лікування, часом низька якість життя особливо актуалізують необхідність дослідження впливу підвищеної конфліктності на появу психосоматичних розладів у майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Поліщук А. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: Психологічне консультування та психотерапія, 2021. № 14. С. 67-80.
2. Dolynnyi, Serhii Personality Psychology in the Context of Conflict Interpretations. Science and Education, 2(CLXXXVII), 2021. 15-19. Retrieved from <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/index.php/arkhiv/vipuski-2021>.

КЛАСИФІКАЦІЯ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Петренко Елла

Однією з важливих психологічних проблем є класифікація копінг-стратегій – способів, якими людина справляється зі стресовими ситуаціями. Найбільш поширений підхід Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які визначають копінг як процес подолання стресу, регуляцію емоцій та адаптацію до складних обставин. Вони виокремлюють дві основні стратегії: проблемно-орієнтовану (націлену на вирішення ситуації) та емоційно-орієнтовану (на зміну ставлення до ситуації). Обидві стратегії спрямовані на задоволення вимог ситуації, але через різні ресурси – поведінкові та емоційні. Людина, як правило, комбінує обидва типи копінгу для подолання стресу [1–2].

Метою тези є дослідження класифікації стратегій копінг-поведінки.

У подальшому Р. Лазарус і С. Фолкман описали вісім різних стратегій подолання. До стратегій проблемно-орієнтованого копінгу вони віднесли: стратегію конфронтації (confrontive) – дії індивіда щодо виправлення ситуації, агресивне реагування у напрямку джерела стресу; стратегію планування (planning) вирішення проблеми. Ще шість копінг-стратегій ці автори визначають як емоційно-орієнтований копінг: *стратегія дистанціювання* (distancing) – прагнення індивіда віддалитися від джерела загрози; *стратегія уникнення* (avoidance) – спроба повністю уникнути джерела загрози; *стратегія самоконтролю* над вираженням емоцій (exercising selfcontrol over the expression of feeling) – прагнення індивіда управляти своїми емоціями та контролювати їх; *стратегія пошуку* соціальної підтримки (seeking social support) – дії індивіда, спрямовані на отримання різної (інформаційної, матеріальної, психологічної) підтримки соціального оточення; *стратегія прийняття* на себе відповідальності чи провини (accepting responsibility or blame) – визнання свого внеску у виникнення складної життєвої ситуації;

стратегія позитивної переоцінки (positive reappraisal) – прагнення виявити в складній ситуації щось позитивне [1, 2].

Кожна із вказаних стратегій знаходить відображення і деталізацію в різних класифікаціях. Наприклад, проблемно-орієнтована стратегія описується дослідниками як пряме подолання (К. Паркс), зміна самої ситуації (А. Біллінгс, Р. Моос), вирішення проблеми шляхом конкретних дій (Х. Вебер), виключення або зниження впливу факторів, що призвели до складної ситуації (Л. Перлін, К. Шулер), концентрація уваги на проблемі для її усунення (Е. Куфтяк, М. Сапоровська).

Копінг-стратегії емоційно орієнтованого напрямку включають психологічне придушення, зміщення стресових факторів (К. Паркс), уникнення, самообман, самозвинувачення, кращу інтерпретацію та ін. (А. Біллінгс, Р. Моос, Х. Вебер), емоційне вираження (Х. Вебер), підтримання емоційних наслідків проблеми в розумних межах, управління емоційним дистресом (Л. Перлін, К. Шулер), прагнення регулювати свої емоційні переживання (Є. Куфтяк, М. Сапоровська).

Проблемно-орієнтована стратегія спрямована на рішуче протистояння суб'єкта стресорам та їхнім наслідкам, прагнення до активної взаємодії з критичними подіями: пошук достовірної інформації про ситуацію, отримання емоційної підтримки та допомоги в оточуючих (рідних і знайомих, іноді сторонніх, але небайдужих людей), формулювання рішень та їх реалізація [2, С. 45].

Емоційно-орієнтована стратегія передбачає регулювання почуттів, що виникли у важкій ситуації, а також підтримання стабільного емоційного стану за допомогою надії на краще, побудови позитивного образу майбутнього, зібраності та відволікання від негативних і деструктивних думок [2, С.37].

П. Тойтс виокремив два види копінгу: поведінковий та когнітивний. Обидва види включають три типи стратегій, спрямованих на ситуацію, регуляцію свого емоційного стану або прояв пережитих почуттів [2, 6].

Отже, дослідники пропонують різні класифікації стратегій копінг-

поведінки, ефективність яких залежить від багатьох факторів, включаючи тип стресової ситуації, особисті якості людини, її психологічний стан, соціальний контекст та доступні ресурси. Проте є загальні тенденції, що визначають, які стратегії копінг-поведінки можуть бути більш ефективними [1, 2].

1. *Проблемно-орієнтовані стратегії*, спрямовані на активне вирішення проблеми або зміну стресової ситуації. Вони часто вважаються найбільш ефективними, коли ситуація піддається контролю або зміні. До таких стратегій належать, зокрема: аналіз проблеми і планування дій; пошук інформації або допомоги; встановлення пріоритетів і керування часом.

2. *Емоційно-орієнтовані стратегії* зосереджені на зниженні або регулюванні емоційного дистресу, який викликаний стресовою ситуацією. Вони можуть бути корисними, коли змінити ситуацію неможливо. До них належать: релаксаційні техніки (медитація, глибоке дихання, йога); емоційна підтримка (звернення до близьких для моральної підтримки); позитивне переосмислення (фокусування уваги на позитивних аспектах ситуації або пошук нових можливостей у труднощах). Емоційно-орієнтовані стратегії добре працюють у ситуаціях, коли контроль над ситуацією обмежений (наприклад, втрата близької людини).

3. *Адаптивні стратегії* – ті, що сприяють досягненню довготривалого психологічного благополуччя. Вони можуть поєднувати як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані стратегії. До них належать: фізична активність (фізичні вправи допомагають знижувати стрес і покращують настрій); ведення щоденника або саморефлексія (усвідомлення власних емоцій і думок допомагає краще їх розуміти і контролювати); підтримка здорових стосунків (соціальна підтримка відіграє важливу роль в ефективному копінгу).

4. *Уникнення та дезадаптивні стратегії* є менш ефективними або навіть шкідливими у довгостроковій перспективі, хоча у деяких випадках можуть допомогти тимчасово уникнути надмірного стресу. Прикладами таких

дезадаптивних стратегій є: вживання алкоголю або наркотиків; емоційне переїдання; ізоляція від соціального оточення [1].

5. *Когнітивно-поведінкові стратегії* подолання поєднують зміну мислення і поведінки, що сприяє кращому управлінню стресом. Вони включають: когнітивну реструктуризацію (заміна негативних або катастрофічних думок на більш позитивні та реалістичні); техніки самоконтролю (розвиток навичок саморегуляції та резильєнтності).

Стратегії копінг-поведінки є важливим інструментом для розуміння того, як люди справляються зі стресовими ситуаціями. Вона дозволяє виокремити різні підходи до подолання труднощів, такі як активне вирішення проблем, емоційне регулювання, пошук соціальної підтримки чи уникання. Кожна з цих стратегій має свої переваги та недоліки в залежності від контексту і індивідуальних особливостей особистості. Розуміння класифікації копінг-стратегій допомагає розвивати більш ефективні методи підтримки осіб у стресових ситуаціях, а також може бути корисним для психологічної практики та розвитку стресостійкості."

Найбільш ефективними вважаються адаптивні стратегії, які спрямовані на реальне вирішення проблем та регулювання емоцій. Вибір адекватної стратегії подолання залежить від конкретної ситуації: проблемно-орієнтовані стратегії працюють краще в ситуаціях, що піддаються контролю, тоді як емоційно-орієнтовані – у випадках, коли контроль обмежений.

Список використаних джерел:

1. Галузьяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2023. Випуск 75. С. 103-113.
2. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Шевченко Роман

Волонтерська робота вимагає великої відповідальності, енергетичних витрат і емоційної залученості, що в екстремальних умовах військових дій може призводити до професійного стресу та синдрому емоційного вигорання, що в свою чергу, негативно впливає на ефективність роботи та особисте життя.

Психологічні аспекти емоційного вигорання вивчали І. Візнюк, С. Долинний, О. Кокун, Н. Корніяка та інші, зазначаючи важливість теоретичних та емпіричних досліджень мотивації волонтерів. Проте більшість досліджень фокусується на практичному досвіді волонтерських проєктів у соціальній роботі, а комплексні дослідження волонтерської діяльності під час антитерористичної операції в Україні ще недостатньо розроблені [1–2].

Метою тези є обґрунтування взаємозв'язку емоційного вигорання, життєвих цінностей та життєстійкості у волонтерській діяльності.

У дослідженні взяли участь 120 волонтерів Київського міського центру «Надія», з метою виявлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням, життєвими цінностями та життєстійкістю. Для цього використано такі методи:

1. *Методика діагностики емоційного вигорання за В. Бойком*, що включає 84 запитання, які оцінюють симптоми вигорання в трьох компонентах: напруження, резистенція та виснаження.

2. *Опитувальник «Ціннісні орієнтації» М. Рокича*, що базується на ранжуванні цінностей і поділяє їх на термінальні (кінцева мета життя) та інструментальні (якості особистості).

3. *Опитувальник «Професійна життєстійкість» О. Кокуна*, що визначає три складові життєстійкості: контроль, включеність та прийняття виклику, з подальшим виділенням емоційного, мотиваційного, соціального і професійного компонентів.

Емоційне виснаження є домінуючим симптомом, що проявляється через психофізичну перевтому, спустошення, зниження професійних досягнень та порушення комунікацій (38%). 26% респондентів відчують особистісну відстороненість (деперсоналізацію), що виражається у розвитку цинічного ставлення до колег та професії. Симптом емоційного дефіциту (23%) включає емоційну нечутливість, мінімізацію емоційного внеску в роботу та автоматизм у виконанні обов'язків. 13% респондентів демонструють початкові ознаки емоційної відстороненості, створюючи захисний бар'єр у комунікаціях.

У дослідженні також проаналізовано чинники, що сприяють або запобігають розвитку емоційного вигорання. Для конкретизації *внутрішніх цінностей* волонтерів застосовано методіку М. Рокича, в якій найбільш значимими цінностями є: «чесність» (1 місце), «освіченість» (2 місце), «життєрадісність» (3 місце) та інші. До *цінностей життєстійкості* волонтерів (7-12 ранг) належать: «незалежність» (7), «сміливість» (8), «сила волі» (9), «акуратність» (10), «ефективність» (11), «раціоналізм» (12). Менш важливі цінності: «непримиримість до недоліків» (18), «високі потреби» (17), «терпимість» (16), «ретельність» (15), «широта поглядів» (13). Волонтерська діяльність сприяє розвитку професіоналізму та цінностей, як толерантність, активна життєва позиція та відповідальність, змінюючи ціннісні пріоритети на самореалізацію та моральну відповідальність.

До цінностей життєстійкості волонтерів (7-12 ранг) належать: «незалежність» (7), «сміливість у відстоюванні своїх поглядів» (8), «сила волі» (9), «акуратність» (10), «ефективність» (11), «раціоналізм» (12). Менш важливі цінності: «непримиримість до недоліків» (18), «високі потреби» (17), «терпимість» (16), «ретельність» (15), «акуратність» (14), «широта поглядів» (13). Отож, волонтерська діяльність сприяє розвитку професіоналізму та таких цінностей, як толерантність, активна життєва позиція, відповідальність. Залучення волонтерів до різноманітних програм змінює їхні ціннісні пріоритети, від особистого життя до цінностей самореалізації та моральної відповідальності (чесність, толерантність тощо).

Аналіз результатів за методикою О. Кокуна «Професійна життєстійкість» представлено на рис. 1.

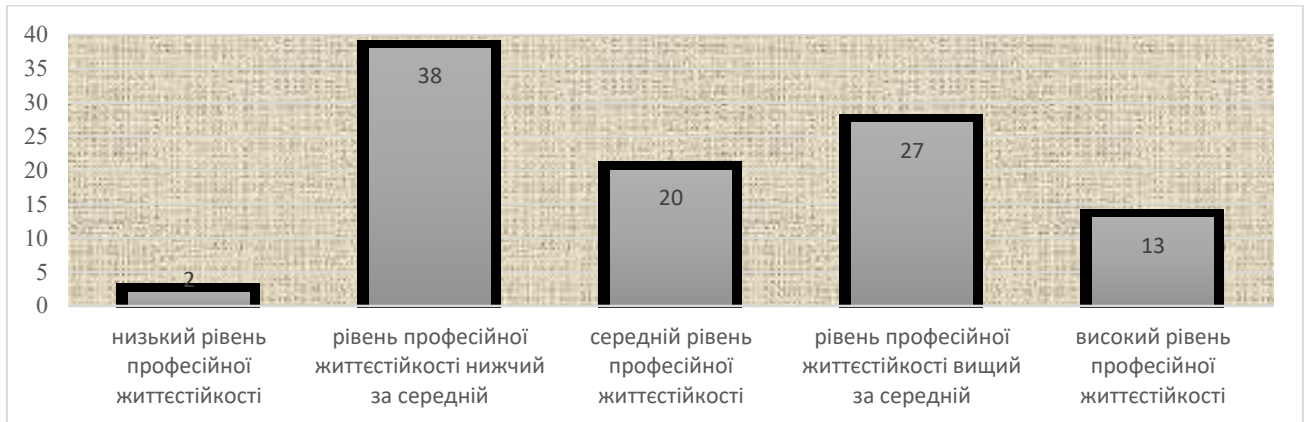


Рис. 4. Рівень професійної життєстійкості волонтерів

Підсумковий результат дослідження показує рівень професійної життєстійкості волонтерів, який визначається через три основні складові (включеність, контроль та прийняття виклику) і чотири компоненти (емоційний, професійний, мотиваційний та соціальний). Результати вказують, що більшість респондентів мають нижчий за середній рівень життєстійкості. Важливу роль у формуванні резильєнтності волонтерів відіграють особистісні якості, зокрема розвиток громадянської компетентності, яка сприяє виявленню громадянських цінностей через волонтерську діяльність.

Від того розуміємо, що *резильєнтність волонтерів* – це системна особистісно-професійна властивість, що формується впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в волонтерську діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання.

Список використаних джерел

1. Agile-ретроспективи деструктивних чинників внутрішньої конфліктності педагогів у ЗВО: монографія / Візнюк І. М., Поліщук А. С., Долинний С. С. Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2022. 256 с.
2. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У СТРАТЕГІЯХ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Гресько Катерина

Актуальність теми проявляється в тому, що в період становлення особистості її типологічні особливості, які ще не готові і не завуальовані життєвим досвідом, виявляються дуже чітко. По закінченню деякого часу, риси акцентуації приходять в норму і поступово згладжуються. Це дозволяє говорити про «підліткові акцентуації характеру».

У низці досліджень розглянуто психологічні аспекти конфліктів під час навчально-виховного процесу, зокрема у контексті проблем вікової кризи (Л. Божович, Л. Виготський), шкільної дезадаптації (І. Дубровіна, В. Каган, О. Савицька) та стереотипів поведінки дитини підліткового віку, сформованих у процесі сімейного виховання (А. Венгер, Н. Коломинський, Ю. Машбиць, Р. Овчарова та ін.) [1].

Метою статті є визначення індивідуальних психологічних відмінностей у підлітків під час вирішення конфлікту.

Навчальна діяльність підлітків часто породжує конфлікти через специфіку відносин із оточенням. Суспільні процеси відображаються в психологічно-педагогічному процесі, де взаємодія «людина – людина» може викликати морально-етичні проблеми. Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними та психічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням. Цей етап супроводжується протестом, агресивністю, тривожністю, що може призводити до конфліктів. Характер підлітка визначається стійкими психологічними якостями, які формують його поведінку.

Акцентуації характеру, коли певні риси посилюються, можуть впливати на міжособистісні відносини. Конфліктність підліткового віку пов'язана з фізичними

змінами і розвитком психіки, що призводить до труднощів у контролі почуттів і поведінки, а отже, до збільшення конфліктності. У підлітковому віці помітно збільшується число складних ситуацій, які набувають конфліктний характер. В активній реакції підлітків на суперечливі події навколишнього життя проявляється потреба бути учасником, а не тільки свідком того, що відбувається заявити про себе справою, вчинком висловити своє ставлення до навколишнього.

Базовою є потреба підлітків активізувати низку інших потреб, зокрема:

1. Потреба в самовираженні, що проявляється у прагненні відстояти свою думку та захистити себе.
2. Посилення статевої ідентифікації, коли хлопчики демонструють «чоловічу», а дівчатка «жіночу» поведінку.
3. Потреба в практичних навичках, а не лише в навчанні.
4. Потреба бути значущим для оточуючих.

У конфліктних ситуаціях підлітки часто демонструють негативну поведінку, пов'язану з акцентуаціями характеру, що потребує чуйного ставлення з боку дорослих.

Виявлений взаємозв'язок між конфліктною поведінкою і установкою, яка визначається основними факторами, що детермінують їх прояв на конфлікт. Особливостями підлітків з різним рівнем вираженості установки на конфлікт є взаємозв'язок установки з агресивністю і ворожістю. В силу своєї несаможиттєвості й залежності від батьків, підлітки, які мають низький рівень установки на конфлікт, зазнають труднощів у встановленні контактів, намагаються утекти від активних форм поведінки. Дана група підлітків в ситуації конфлікту може відчувати почуття провини. У ситуації звинувачення виправдовують себе і намагаються уникнути відповідальності за свої вчинки. Таку поведінку можна охарактеризувати як самозахист. Вирішення конфлікту в основному відбувається за рахунок поступаючої або уникаючої стратегії

поведінки. У підлітків цієї групи у фруструючій ситуації можуть проявлятися різні реакції: агресія, регресія, як типові форми реагування, і придушення, як спроба зберегти рівновагу власних почуттів, переживань.

Підлітковий вік визначає особливості конфліктів і стратегій їх вирішення. Дослідження показують, що підлітки зазвичай проявляють ситуативну поведінку в конфліктах, а з віком конструктивні реакції стають частішими. Залежно від установок на конфлікт, підлітки демонструють різну поведінку. Ті, хто має низьку установку, часто уникатимуть активних дій і відчуватимуть провину. У підлітків із середньою установкою агресія може бути способом усунення перешкод.

Підлітки з високим рівнем установки на конфлікт сприймають фрустрацію як виклик, проявляючи імпульсивність та агресію, а також використовують механізми самозахисту через звинувачення.

Таким чином обумовлено характеристику особливостей підліткового віку як кризового періоду в житті особистості. Вивчене поняття та сутність характеру як прояву індивідуальних психологічних відмінностей у підлітків. Дане визначення акцентуаціям характеру. Розкрита особливість прояву конфліктності в підлітковому віці. Проаналізовані стратегії виходу з конфліктних ситуацій в залежності від проявлених акцентуацій характеру.

Теоретичний аналіз робіт, присвячених вивченню даної проблеми, дозволяє відзначити, що більшість дослідників сходиться в визначенні міжособистісного конфлікту, розуміючи його як ситуацію зіткнення між людьми в процесі їх безпосереднього спілкування, що викликається суперечливими поглядами, способами поведінки, установками людей в умовах прагнення їх до досягнення будь-якої мети.

Список використаних джерел

1. Візнюк І.М., Долинний С.С., Токар Л.П. Формування особистості в контексті становлення самостійності підлітків в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 16(34). С. 409-418.

РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Капустіна Лариса

Рефлексивність є критичною якістю особистості, яка забезпечує здатність до самопізнання, саморегуляції та самовдосконалення, що особливо важливо для професійної діяльності майбутніх психологів. Вона дозволяє людям аналізувати власний досвід, інтегрувати знання та навички для ефективного виконання завдань і підвищення адаптивності в умовах змін. У професії психолога рефлексивність відіграє роль системоутворюючого компонента, який посилює глибше розуміти потреби клієнтів, розвивати емпатію та професіоналізм, що робить її необхідною умовою для особистісного та професійного зростання.

Рефлексивністю займалися багато відомих психологів і філософів. Джон Дьюї вважав рефлексивне мислення основою ефективного навчання і розвитку, підкреслюючи роль критичного мислення та саморефлексії. Жан Піаже розглядав рефлексію як ключовий процес когнітивного розвитку, що допомагає осмислювати власні дії і думки. Лев Виготський вважав рефлексію важливою для розвитку свідомості і вищих психічних функцій. Карл Роджерс наголошував на значущості усвідомлення власних переживань для розвитку особистості. Дональд Шон вводив поняття «рефлексивний практик», підкреслюючи важливість рефлексії в професійній діяльності. Роберт Кіган вивчав рефлексивність у контексті дорослого розвитку, показуючи її значення для адаптації та самовдосконалення. Загалом, усі вчені визнають важливість рефлексії для розвитку особистості та професійного зростання [1–6].

Метою тези є підкреслити важливість рефлексивності майбутніх психологів як ключової особистісної якості, що забезпечує ефективне самопізнання, саморегуляцію та професійне вдосконалення.

Рефлексія є ключовою складовою, що формує фундамент для розвитку рефлексивності особистості. Для майбутніх психологів рефлексія забезпечує

можливість критичного осмислення власного досвіду та дії, що, своєю чергою, сприяє підвищенню усвідомленості й готовності до професійного зростання. Вона слугує механізмом, за допомогою якого особистість здатна розпізнавати та виправляти власні помилки, працювати над самоудосконаленням та вдосконаленням комунікативних навичок. Вона забезпечує розуміння своїх можливостей і меж, сприяючи розвитку особистісної ідентичності та професійного зростання. Таким чином, саме рефлексія дозволяє забезпечити глибоке розуміння як власних, так і чужих психологічних станів, що є критичним у професії психолога [1, 3, 5, 6].

Рефлексивність особистості є способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність й адаптивність, та забезпечує можливості самоконструювання, саморозвитку і самодетермінації, у тому числі у професійній сфері. Рефлексивність психолога – це системне утворення, специфічна й унікальна психічна властивість та індивідуальна якість суб'єкта, що структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети (констеляції), водночас розвиваючи, збагачуючи й посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку й професійного розвитку [2, 4, 6].

Розвиток рефлексивності майбутніх психологів є підґрунтям формування їх професійно важливих якостей, оскільки відносно них рефлексивність є координуючим, інтегруючим й організуючим началом. Ступінь її сформованості проявляється у тому, наскільки суб'єкт діяльності у змозі скоординувати та зінтегрувати всі інші свої якості для ефективної реалізації професійної діяльності. Рефлексивність дозволяє психіці усвідомити проблеми майбутньої професійної діяльності, модифікувати її за рахунок власних внутрішніх ресурсів, створити умови набуття професійних рефлексивних знань, що стимулюють рефлексивну поведінку та діяльність особистості професіонала, котрі, в свою чергу, стають засобом розвитку цієї ж рефлексивності, яка стимулює розвиток, збагачення та

посилення професійно важливих якостей майбутнього психолога [3, 4, 6].

Рефлексивність виступає невід'ємною професійною якістю психолога, намагається орієнтуватися в складних ситуаціях, об'єктивно аналізувати свою роботу, і, при необхідності, вносити відповідні корективи. Вона дозволяє психологічно адекватно оцінювати власні професійні дії, враховуючи етичні та моральні аспекти своєї діяльності. Рефлексивність покращує адаптивності якості у роботі, вимагає від майбутнього психолога гнучкості у підходах та чутливості до потреб кожного клієнта. Така здатність до саморефлексії досягає рівня професійної майстерності та забезпечує більш якісне надання психологічної допомоги [2, 5, 6].

Таким чином, у психологічній практиці рефлексивність функціонує як системоутворюючий компонент, який об'єднує і структурує професійно важливу якість. Це включає здатність до емпатії, спостережливості, критичне мислення та емоційну стабільність. Психолог, що розвиває свою рефлексивність, не тільки покращує якість допомоги клієнтам, а й збагачує власні професійні цінності й установки, формує стратегії для подальшого саморозвитку. Це робить рефлексивність необхідним умовою для якісного виконання професійних обов'язків та особистісного зростання фахівця.

Список використаних джерел:

1. Борисенкова К. С. Особливості рефлексивності як професійно значущої якості здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія»: кваліфікаційна робота; спец.: 053 Психологія. Суми : СумДУ. 2020.
2. Піаже Ж. Вибрані психологічні прці. Харків: Основа, 1969. 658с.
3. Маскалева Л.А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів: дисертація 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Київ, 2019.
4. Зимовін О.І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.Костюка. Випуск 32. Кам'янець-Подільський. 2016. С.138-151.
5. Шон Д.А. Рефлексивний практик: Як професіонали думають у дії (The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action). Нью-Йорк: Основні книги, 1983.
6. Кіган Р. У зростанні ми відкриваємо себе: Психологічне дослідження розвитку дорослих (In

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Камінська Вікторія

Підлітковий вік – це важливий етап формування особистості, на якому відбувається активний розвиток соціальних та емоційних навичок, становлення самооцінки і пошук власної ідентичності. Саме в цей період відбуваються суттєві зміни у міжособистісній взаємодії підлітків, зокрема в спілкуванні з батьками, вчителями та однолітками. Проблема особливостей міжособистісної взаємодії у підлітковому віці є актуальною, оскільки цей період відіграє критичну роль у формуванні особистості, її соціальної адаптації та психічного здоров'я. В процесі соціалізації підліток формує своє ставлення до оточення, вчиться вибудовувати комунікацію, справлятися з конфліктами та емоціями, що стає основою для його майбутніх стосунків у дорослому житті. З огляду на сучасні соціальні виклики, роль психологічної підтримки та розвитку комунікативних навичок підлітків є надзвичайно важливою [1, с 100-150].

Метою тези є вивчення особливостей міжособистісної взаємодії в підлітковому віці.

Основні особливості міжособистісної взаємодії підлітків, потреба у соціальній підтримці та визнанні. Однією з ключових особливостей підліткового віку є сильна потреба в належності до певної соціальної групи та визнанні з боку однолітків. Підлітки прагнуть отримати схвалення у своєму середовищі, що зумовлено розвитком їхньої самооцінки та формуванням «Я-концепції». Соціальна підтримка з боку однолітків у цьому віці має значний вплив на їхнє емоційне благополуччя, що часто проявляється у приєднанні до груп з певними нормами і цінностями, що відповідають власним поглядам підлітка [3, с 120-170].

Підлітковий вік часто характеризується прагненням до незалежності та бажанням встановити власні кордони у відносинах з дорослими, особливо з

батьками. Згідно з Еріксоном, пошук ідентичності є центральним завданням підліткового періоду, і цей процес нерідко супроводжується протиріччями і конфліктами в спілкуванні. Підлітки прагнуть до автономії, яка дозволяє їм відокремитися від батьківського контролю, при цьому шукаючи нових способів самовираження та прийняття рішень. Порівняння себе з іншими є типовим для підлітків, оскільки це допомагає їм оцінити власні успіхи і недоліки. Потреба у самоутвердженні стимулює конкуренцію і суперництво, що проявляється в навчанні, у соціальних іграх та інколи у негативних формах, таких як булінг. Водночас конкуренція може бути стимулом для особистісного розвитку та самореалізації, якщо вона не стає деструктивною.

Підлітки демонструють підвищену емоційну чутливість, а також здатність до емпатії, що дозволяє їм краще розуміти почуття інших людей. Проте підліткова емоційна нестабільність, що зумовлена гормональними змінами та психосоціальними факторами, може призводити до труднощів у спілкуванні, оскільки підлітки схильні до емоційних коливань, різкої реакції на критику та інших форм гіперчутливості. Сучасні підлітки витрачають значну частину свого часу в соціальних мережах, де створюється певний ідеалізований образ життя. За даними досліджень, постійне порівняння себе з іншими в інтернеті може викликати почуття невідповідності, що негативно впливає на самооцінку та формування особистості. У результаті це відображається на міжособистісних відносинах: виникає потреба у самовираженні через соціальні платформи, що іноді призводить до ізоляції від реального спілкування.

Підлітки часто вступають у конфлікти з дорослими через різницю в поглядах і бажання більшої свободи. За теорією прив'язаності Болбі, такі конфлікти є природною частиною відокремлення, але підтримка з боку батьків і повага до потреб підлітка сприяють збереженню здорових стосунків і гармонійного розвитку.

Булінг – серйозна проблема підліткових стосунків, що може вплинути на емоційний стан і формування самооцінки. За даними досліджень, жертви булінгу часто страждають від низької самооцінки та депресивних симптомів, що можуть мати довготривалі наслідки. Саме тому соціальний тиск з боку однолітків у підлітковому віці є сильним фактором, що змушує підлітків приймати певні поведінкові моделі та йти на компроміс зі своїми переконаннями, щоб не втратити місце в групі. Цей фактор часто посилюється через медіа та зразки поведінки, що формують сучасну культуру [5, с 180-220].

Підтримка відкритого спілкування один із важливих факторів у формуванні міжособистісних відносин у підлітковому віці. Батьки та вчителі можуть допомагати підліткам розвивати навички спілкування, які дозволяють відкрито виражати свої почуття, без страху осуду чи незгоди. Варто навчатися управляти емоціями. Психологи підкреслюють важливість розвитку у підлітків емоційної грамотності, яка дозволяє їм розпізнавати та контролювати свої емоції, а також адекватно реагувати у різних ситуаціях. Розвиток критичного мислення, критичне мислення дозволяє підліткам краще оцінювати вплив соціального тиску та медіа, а також приймати зважені рішення у складних ситуаціях [2, с 150-200].

Таким чином, міжособистісна взаємодія в підлітковому віці є складним процесом, що має свої унікальні особливості та виклики. Розвиток здорових соціальних відносин у підлітковому віці залежить від підтримки дорослих, що сприяє формуванню позитивного сприйняття себе та інших, а також від навичок спілкування, необхідних для адаптації в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Є. *Психологія підліткового віку*. Київ: Вища школа, 2006. С. 100-150.
2. Карпенко З. С. *Соціальна психологія: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. С. 150-200.
3. Максимова Н. Ю. *Основи соціалізації підлітків у сучасному світі*. Київ: Либідь, 2004. С. 120-170.
4. Скрипченко О. В. *Вікова та педагогічна психологія*. Київ: Академвидав, 2017. С. 200-250.
5. Титаренко Т. М. *Життєві світи особистості: психологія життєвих криз та труднощів*. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. С. 180-220.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА АДАПТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ АСПЕКТ

Остапенко Ігор

Соціально-психологічна реабілітація постраждалих внаслідок військової агресії є важливою складовою роботи з відновлення психічного здоров'я та соціального функціонування таких осіб. В умовах сучасних суспільно-політичних подій в Україні, зокрема, тривалої військової агресії, населення стикається з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє емоційне благополуччя, поведінку та здатність до інтеграції в мирне життя. Зокрема, це стосується осіб, які безпосередньо постраждали від бойових дій, мають травматичний досвід і часто страждають від психічних та поведінкових розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія, соціальна ізоляція та труднощі з адаптацією.

Для ефективної реабілітації постраждалих важливо застосовувати комплексний підхід, який враховує їхню індивідуальну історію, психоемоційний стан та рівень соціальної підтримки. Згідно з дослідженнями І. Візнюк, Г. Мозгової та Г. Ложкіна традиційні моделі психологічної підтримки не завжди відповідають потребам осіб, які пережили військові травми, тому в сучасних умовах потрібен перегляд підходів до надання допомоги. Зокрема, ефективна реабілітація має включати поєднання як індивідуальної, так і групової роботи, що дозволяє постраждалим освоювати навички саморегуляції та поступово відновлювати соціальні зв'язки.

Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від воєнних конфліктів має включати різноманітні методи та техніки, спрямовані на відновлення їхнього психічного здоров'я та повернення до активного життя. Основні компоненти реабілітаційних програм включають:

1. *Когнітивно-поведінкову терапію*. Цей вид терапії спрямований на зміну негативних думок та переконань, що виникли в результаті травматичних подій. За допомогою когнітивно-поведінкових технік пацієнти вчаться розпізнавати і коригувати деструктивні думки, що сприяє зниженню симптомів ПТСР, тривожності та депресії.

2. *Групову терапію*. Групова терапія дозволяє постраждалим обмінюватися досвідом та підтримувати один одного в процесі відновлення. Це сприяє зниженню відчуття ізолюваності, що є типовим для осіб, які пережили військову травму. У груповій терапії учасники вчаться краще розуміти власні емоції, здобувають впевненість у собі та розвивають навички міжособистісної комунікації.

3. *Арт-терапію*. Використання мистецьких засобів, таких як малювання, ліплення, музика чи танець, допомагає постраждалим висловити та обробити емоції, які вони можуть відчувати внаслідок травматичних подій. Арт-терапія є особливо корисною для осіб, які мають труднощі з вербалізацією свого досвіду.

4. *Сімейну терапію*. Сімейна підтримка є важливим фактором у процесі реабілітації. Сімейна терапія допомагає зміцнити підтримку з боку близьких, покращити взаєморозуміння та відновити гармонійні стосунки в родині. Це особливо важливо для повернення постраждалих до нормального функціонування та запобігання соціальній ізоляції.

Критеріями ефективності соціально-психологічної реабілітації можна вважати такі показники, як зниження симптоматики ПТСР, підвищення рівня стресостійкості, зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, покращення соціальної інтеграції та розвиток здатності до міжособистісної взаємодії. Комплексні реабілітаційні програми, що включають різні форми терапії та соціальної підтримки, показують значну ефективність у відновленні психічного здоров'я та покращенні якості життя постраждалих. Згідно з результатами досліджень, проведених Ложкіним та Візнюк, участь у подібних програмах призводить до значного зниження рівня тривожності, депресії та

ізоляції серед осіб, які пережили військові конфлікти.

Окрім безпосередньої психологічної підтримки, важливу роль у реабілітації постраждалих відіграє їхня соціальна інтеграція. Відновлення соціальних зв'язків, здобуття впевненості у власних силах та повернення до активного життя є ключовими завданнями для забезпечення повної адаптації постраждалих. Соціальна інтеграція допомагає постраждалим подолати відчуття ізоляції, відновити втрачені навички та підвищити їхню стійкість до стресових ситуацій. У цьому контексті важливими стають програми соціальної підтримки, що сприяють реінтеграції постраждалих у суспільство та забезпечують їхню зайнятість, освіту або професійне навчання.

Соціально-психологічна реабілітація осіб, постраждалих від військових конфліктів, є важливою складовою процесу відновлення психічного здоров'я та соціальної інтеграції. Комплексний підхід, що включає когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, групові заняття та підтримку родини, ефективно знижує симптоми ПТСР і сприяє відновленню соціальних зв'язків. Залучення мультидисциплінарної команди на всіх етапах реабілітації є критично важливим для успішного процесу відновлення. Тому важливо продовжувати дослідження, адаптувати програми реабілітації та розробляти нові підходи для надання ефективної допомоги постраждалим від військових дій.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Соціально-психологічні аспекти реабілітації осіб, що постраждали внаслідок бойових дій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020.*
2. Ложкін Г. В. Психологічна підтримка постраждалих від військових дій: реалії та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16. С. 34-56.*
3. Мозгова Г.П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 62-73.*

КЛІНІЧНИЙ ОГЛЯД ХВОРОГО З ПОШКОДЖЕННЯМ ХРЕБТА

Лукашенко Юрій

Психосоматичне здоров'я особистості відображає гармонійне включення людини в соціокультурну реальність і допомагає зберігати психологічну рівновагу. Для українських постраждалих, зокрема з травмами головного мозку або контузіями, які можуть бути наслідками психотравм чи тілесних пошкоджень, це ускладнює реабілітацію. Така ситуація потребує спеціалізованого підходу, зокрема нейропсихологічних і нейроперсонологічних втручань. Дослідження вчених, таких як І. Візнюк та інших, підкреслюють важливість збереження психосоматичного здоров'я для гармонійного розвитку особистості та підтримання оптимального психофункціонального стану в професійній діяльності [1–3].

Метою тези є аналіз клінічного огляду хворого з пошкодженням хребта.

Травма хребта має серйозні психоемоційні та соціальні наслідки, радикально змінюючи життя постраждалої особи. Особлива увага повинна приділятися соціальній адаптації, побутовій і гігієнічній опіці, оскільки інвалід часто позбавлений самостійності. Ступінь ураження спини визначає прогноз реабілітації, а більш високі травми загрожують серйозними порушеннями функціонування організму. До негативних наслідків належать біль, набряк, втрата чутливості, порушення рухів і дисфункція органів. Реабілітація залежить від ступеня пошкодження і відновлення рухової активності, що є сприятливим показником.

Неврологічні прояви пошкодження спинного мозку дозволяють оцінити рівень ушкодження, але не дають чіткої інформації про характер пошкодження нервової тканини. Розлади включають рухові, чутливі, трофічні, тазові порушення та корінцевий біль, що особливо виражений при частковому пошкодженні. Розлади чутливості можуть бути сегментарними, провідниковими або корінцевими, а в перші години після травми часто симетричні. Корінцевий біль може виникати через

стиснення корінців або пізні ускладнення, такі як арахноїдит чи остеомієліт.

При клінічному огляді хворого потрібно обережно роздягнути, уникаючи рухів хребта, і розрізати одяг, не знімаючи його через голову. Потрібно швидко оглянути всі органи й системи, щоб визначити рівень пошкодження спинного мозку та супутні ушкодження. Одразу після травми виникає сильний біль, утруднене дихання (при переломі грудних хребців), біль у животі (при ушкодженні поперекових хребців), посилений локальний біль при пальпації остистих відростків. При переломах поперекової ділянки може бути симптом «прилиплої п'ятки», а при переломах шийних хребців – вимушене положення голови, напруження шийних м'язів та різкий біль при рухах голови [1, 2].

Клінічний огляд хворого з пошкодженням хребта включає кілька важливих етапів: *попередня оцінка стану* (оцінка свідомості, загального стану, пульсу, дихання та болю в місці пошкодження); *оцінка рухових функцій* (перевірка рухливості, слабкості або паралічу кінцівок, визначення рівня ушкодження спинного мозку); *оцінка чутливості*: тестування на порушення чутливості, визначення типу порушень (гіпестезія, анестезія тощо); *тазові функції* (перевірка сечовипускання та дефекації, що може свідчити про серйозні пошкодження); *пальпація та огляд* (виявлення набряків, болю, деформацій, перевірка рухливості хребта); *неврологічний огляд*: тестування рефлексів, рухових та чутливих функцій, оцінка тону м'язів [1, 3].

Додаткові методи дослідження включають: рентген, МРТ чи КТ для уточнення діагнозу. Динамічний моніторинг спостереження за пацієнтом для виявлення змін у симптомах і стані. Такий огляд допомагає лікарю визначити ступінь ушкодження, супутні травми та обрати оптимальну тактику лікування. В контексті проведення реабілітаційних заходів та надання психосоціальної допомоги, варто використовувати такі програмні забезпечення ефективності надання мультидисциплінарної реабілітаційної допомоги потерпілим із

ушкодженнями хребта як [1, 2]:

1. комплекс реабілітаційно-оздоровчих і лікувально-профілактичних заходів медико-психологічного характеру;
2. превентивну реабілітацію для відновлення резервів психосоматичного здоров'я;
3. клінічну реабілітацію щодо ранньої діагностики та лікування;
4. функціональну реабілітацію потерпілих із застосуванням фізичних вправ та лікувальної гімнастики;
5. психологічну реабілітацію, яка ґрунтується на комплексі загального реабілітаційного процесу в умовах госпіталізації;
6. соціальну реабілітацію, що зорієнтована на відновлення в людини прав і обов'язків, соціального статусу, професійної дієздатності та здоров'я;
7. професійну реабілітацію, яка полягає в професійній спрямованості особистості до професійного забезпечення.

Ступінь пошкодження спинного мозку варіюється від тимчасового порушення провідності до стійкого паралічу при повному розриві. Відновлення функцій можливе при неповному ушкодженні за умови ранньої декомпресії з гіпотермією та кортикостероїдами. При повному розриві операція не ефективна, але стабілізація хребта допомагає запобігти ускладненням і покращити реабілітацію.

Клінічний огляд хворого з пошкодженням хребта дозволяє оцінити ступінь ушкодження та вибрати правильну тактику лікування.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19-30.
2. Мозгова Г.П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 62-73.

СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Некивайко Ірина

Соціально-психологічна підтримка підлітків з девіантною поведінкою є надзвичайно актуальною проблемою для сучасної шкільної системи, оскільки саме в підлітковому віці відбувається формування базових соціальних навичок та поведінкових установок. Девіантна поведінка часто стає викликом як для самого підлітка, так і для його оточення. Підтримка таких підлітків є важливою складовою діяльності соціальних працівників, психологів і педагогів, що працюють в навчальних закладах, адже корекція девіантної поведінки потребує комплексного та систематичного підходу. Соціально-психологічна підтримка включає сукупність методів і технологій, спрямованих на корекцію та адаптацію підлітків з девіантною поведінкою в освітньому середовищі. До основних методів належать індивідуальні консультації, групова терапія, тренінги особистісного зростання та програми з розвитку соціальних навичок. Такі методи допомагають підліткам розвинути емоційну стабільність, навчитися конструктивному спілкуванню і вирішенню конфліктів, що сприяє зменшенню проявів девіантної поведінки [1–4].

Метою тези є обґрунтування соціально-психологічної підтримки підлітків-девіантів у навчальних закладах.

Соціально-психологічна підтримка підлітків-деліктантів (девіантів) у навчальних закладах є дуже важливою, оскільки вона стосується впливу навчального середовища на поведінку та психічний стан підлітків, які мають відхилення в поведінці (дефекти соціалізації, агресія, конфлікти з нормативами). Соціально-психологічна підтримка таких учнів включає різноманітні методи і практики, спрямовані на їх адаптацію, розвиток соціальних навичок і позитивної самооцінки. Вона включає такі аспекти [1, 3]:

1. *Індивідуальна психологічна підтримка*: підліткам, які мають девіантну поведінку, важливо надавати індивідуальні консультації. Це дозволяє виявити та працювати з глибшими проблемами, що спричиняють девіантну поведінку, такими як травматичні досвіди, емоційні та соціальні труднощі.

2. *Корекційно-розвивальні програми*: використовуються для розвитку самоконтролю, самооцінки та соціальних навичок. Це можуть бути програми, що включають рольові ігри, тренінги для розвитку емоційного інтелекту, групові заняття для підвищення комунікативних навичок.

3. *Групова робота та підтримка однолітків*: групові заняття, де підлітки можуть спільно працювати над проблемами, обмінюватися досвідом і підтримувати один одного, є важливим елементом соціалізації. Важливо, щоб у групі був безпечний простір для самовираження та емоційного зростання.

4. *Підтримка з боку педагогів і батьків*: педагоги, психологи та соціальні працівники повинні активно взаємодіяти з родинами таких учнів, щоб забезпечити єдину стратегію підтримки та реабілітації підлітка. Підтримка з боку батьків та вчителів може бути вирішальною в адаптації та зміні поведінки дитини.

5. *Робота з агресією та конфліктами*: спеціальні програми, спрямовані на зниження агресивної поведінки, можуть допомогти підліткам з девіантною поведінкою навчитися краще справлятися з емоціями, розвивати стратегії вирішення конфліктів.

6. *Соціально-психологічна реабілітація*: підлітки з девіантною поведінкою потребують спеціальних програм реабілітації, які допомагають їм адаптуватися до соціуму, змінювати свої уявлення про моральні норми, і формувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими.

Педагог є ключовою фігурою у створенні середовища, яке стимулює позитивну поведінку підлітків. Через своє ставлення до учнів, педагог може значно впливати на їхню самооцінку, що в свою чергу впливає на їхню поведінку та соціальну адаптації. Важливим аспектом є підтримка та повага до кожного

учня, незалежно від його поведінкових особливостей. Емпатійне ставлення педагога здатне значно зменшити прояви девіантної поведінки [1, 2].

Інтерактивні методи навчання сприяють розвитку соціальних навичок, необхідних для адаптації в суспільстві. До таких методів належать рольові ігри, дискусії, симуляції та проекти, що допомагають підліткам усвідомити наслідки своїх дій, навчитись співпраці та поваги до думок інших. Таким чином, інтерактивні методи дозволяють не лише сприяти освітньому процесу, але й позитивно впливати на поведінкові установки підлітків [2, 4].

Комплексна підтримка підлітків з девіантною поведінкою можливе лише через співпрацю педагогів, психологів та соціальних працівників. Психолог діагностує емоційний стан підлітка, соціальний працівник координує зміни середовища та поведінки, а педагог підтримує і зміцнює ці зміни. Соціально-психологічна підтримка сприяє формуванню особистості та соціальній адаптації підлітків. Комплексний підхід створює сприятливі умови для зниження девіантної поведінки, допомагаючи підліткам знаходити альтернативні способи поведінки, розвивати соціальну відповідальність та емоційну регуляцію.

Список використаних джерел

1. Гришко, О. П. (2018). Соціально-психологічна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. *Психологія і суспільство*, 12(3). С. 45-53.
2. Кучерук, В. В. (2019). Психологічні особливості роботи з девіантними підлітками в умовах навчального закладу. *Вісник психологічної науки*, 20(4). С. 101-107.
3. Онищенко, Л. М. (2020). Роль педагога у формуванні соціально-психологічного середовища в класі. *Освіта і психологія*, 18(1). С. 65-72.
4. Сидоренко, А. В. (2021). Інтерактивні методи навчання як засіб соціальної адаптації підлітків. *Науковий вісник педагогіки*, 15(2). С.112-119

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ЦІННІСНУ СФЕРУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Майданик Оксани

Внаслідок повномасштабної війни українська нація нині знаходиться в комулятивному стресі. Тривале переживання тривоги, емоційного дискомфорту, невміння поводити себе в стресових ситуаціях, контролювати та регулювати власні емоційні стани, призводить до виникнення підвищеної тривожності особистості, як характерологічної властивості, що негативно впливає на розвиток особистості в сучасної молоді, що призводить до негативних наслідків у поведінці (невміння регулювати свої емоції, нестриманість, затримка розвитку вольових зусиль і самовдосконалення). Дослідження ціннісних орієнтацій в соціології привертало увагу багатьох авторів. Про це зазначають С. Пугач, І. Візнюк, С. Долинний, М. Драчук. Вивчають цю проблему й сучасні науковці, зокрема І. Vizniuk, S. Dolynyn, K. Volohata, O. Romashchuk. Під впливом воєнних подій можуть з'явитися нові цінності, які раніше не мали такої значущості. Напр., цінність патріотизму, боротьби за незалежність, що наразі є більш актуальною. Суспільні події і конфлікти можуть також підвищити увагу до прав людини й соціальної справедливості [1–3].

Метою тези є проведення експериментального дослідження впливу соціально-психологічної тривожності на ціннісну сферу сучасної молоді.

Тривожність сучасної молоді – це психологічний стан, який характеризується підвищеним відчуттям тривоги, страху або напруження серед молодих людей. Це може бути викликане різними факторами, такими як: *соціальний тиск* (очікування з боку суспільства, друзів або родини щодо досягнень у навчанні, кар'єрі або особистому житті), *економічні труднощі* (нестабільність на ринку праці, високі витрати на освіту і житло можуть

створювати відчуття невпевненості щодо майбутнього), *соціальні медіа* (постійний доступ до інформації і можливість порівнювати своє життя з життям інших людей через соціальні медіа), *психічне здоров'я* (відчуття стресу або тривоги через особисті проблеми або психічні розлади), *глобальні проблеми* (сучасні глобальні виклики, такі як зміна клімату, пандемії, політичні конфлікти, які можуть впливати на почуття безнадійності або тривоги). Тривожність сучасної молоді може проявлятися у вигляді фізичних симптомів (таких як головний біль, напруження м'язів, порушення сну), емоційних станів (наприклад, страх, паніка, нервозність) і впливати на загальний рівень життя та якість стосунків [1, 3].

Дослідження було проведено на базі кафедри психології та соціальної роботи ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 100 осіб, студенти першого курсу в 2023–2024 рр. особи віком від 17 до 18 років. Використано методику «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора для вимірювання рівня тривожності.

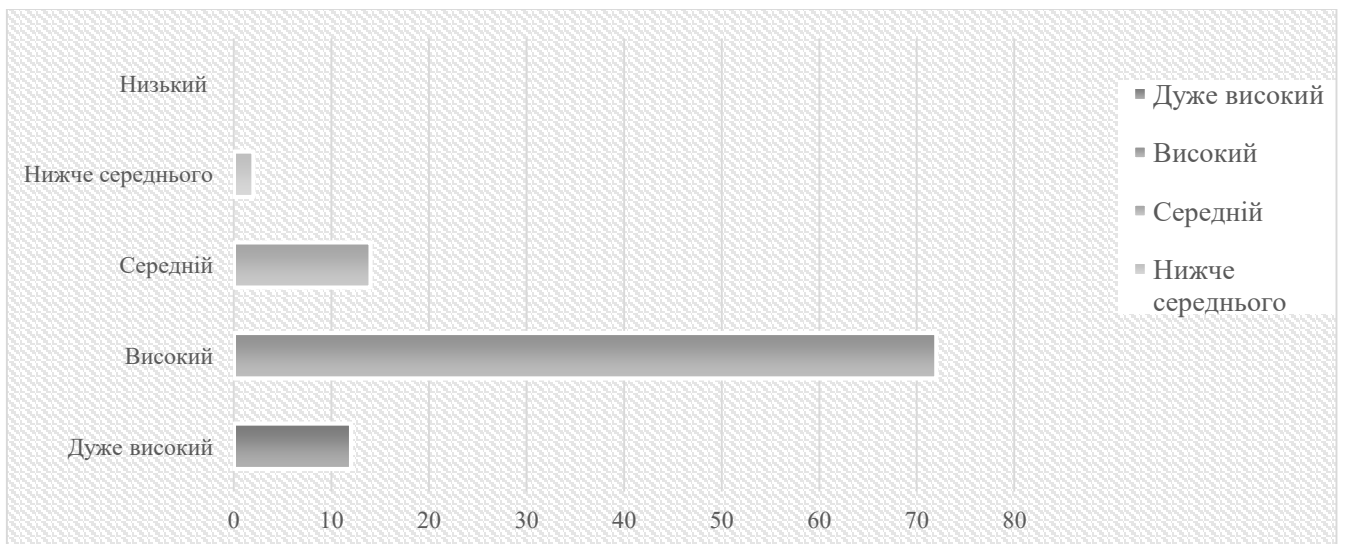


Рис. 1. Показники за «Особистісною шкалою проявів тривоги» Дж. Тейлора

Одержані результати (рис. 1) вказують на домінування високого (84%) та дуже високого (14%) рівнів тривожності досліджуваних. Юнаки з високою

особистісною тривожністю (70% студентів) характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, незадоволеності собою та своїм життям, почуттями невпевненості, сором'язливості, скутості у стосунках, їм важко усвідомлювати свої справжні емоційні стани. У поведінці орієнтовані на думку оточення, відчувають страх перед критикою та негативною оцінкою зовні. Вкрай негативно впливає на процес соціально-психологічної адаптації юнака. Показник реактивної тривожності позитивно корелює з такими цінностями як стимуляція (соц.) ($r = 0,300$ при $p \leq 0,05$), стимуляція (ін.) ($r = 0,396$ при $p \leq 0,05$), має узгоджений зв'язок із досягненням ($r = 0,691$ при $p \leq 0,05$), владою ($r = 0,591$ при $p \leq 0,01$), конформністю ($r = 0,343$ при $p \leq 0,05$), добротою (ін.) ($r = 0,591$ при $p \leq 0,01$), універсалізм (соц.) ($r = 0,377$ при $p \leq 0,01$), універсалізм (ін.) ($r = 0,384$ при $p \leq 0,01$), гедонізм ($r = 0,277$ при $p \leq 0,05$). Обернений зв'язок спостерігається між реактивною тривожністю та цілями в житті ($r = - 0,331$ при $p \leq 0,05$), процес життя ($r = - 0,588$ при $p \leq 0,01$), результат життя ($r = - 0,656$ при $p \leq 0,01$), локус контроль життя ($r = - 0,520$ при $p \leq 0,01$).

Емоційне життя сучасних юнаків часто затьмарене військовими тривогами. Особистісна тривожність визначається як індивідуальна схильність до частих і інтенсивних тривожних переживань, навіть у не небезпечних ситуаціях. Люди з високим рівнем тривожності переживають страхи та невпевненість частіше, що впливає на їх емоційне благополуччя та здатність справлятися зі стресом.

Дослідження показали, що особистісна тривожність впливає на життєві цілі, процес життя та локус контролю у сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Пугач С., Візнюк І., Долинний С., Драчук М. (2024). Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 31(1), 69-79.
2. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19-30.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Журжій Марина

Питання збереження психічного здоров'я стало особливо актуальним після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, зокрема серед молоді, яка перебуває на межі дитинства та дорослого життя. Хоч проблеми психічного здоров'я не є новими, війна посилила потребу у вивченні її впливу на молодь. Підлітковий вік, зміни в стосунках, розлука з батьками, фінансова нестабільність та навчання можуть спричиняти значний стрес, що веде до психічних проблем. Теоретична література підтверджує, що юність, зокрема старші класи, – це період, коли молоді люди приймають важливі рішення щодо майбутньої професії та життєвого шляху.

Метою тези є виділення психологічних особливостей стресостійкості старшокласників у період невизначеності.

Центральним новоутворенням старшокласників є професійне та особистісне самовизначення – потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе у світі. Теоретично встановлено, що у старшому шкільному віці, порівняно з іншими віковими групами, спостерігається найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, продовження диференціації за силою емоційного реагування, більша екстраверсія, менша імпульсивність та емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з підлітками. Діагностика старшокласників проводилась за допомогою натурних методик [1]:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях для стресових ситуацій (ciss)) (н. Ендлер, Дж. Паркер)
2. Шкала сприйняття стресу (PSS-10)
3. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)
4. Методика визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо*)

5. Опитувальник "Шкала соціальної зрілості" (Г. С. Сухобська)

6. Тест Айзенка (EPQ) для визначення типу темпераменту

Згідно з результатами проведених методик, в умовах невизначеності у багатьох старшокласників спостерігається копінг-стратегія на уникнення 8% високі показники та 69% середні показники, також варто зазначити, що *домінуючим є емоційний копінг 19% високий і 50% середній показник*, тобто респонденти схильні фокусуватися на емоціях, що може заважати раціональному підходу. У 77% опитаних середній, а у 19% високий рівень сприйнятого стресу. Більшість опитаних дітей мають низький рівень самооцінки (68%) і потребують підтримки для формування впевненості в собі, оскільки занижене сприйняття власної цінності може заважати особистому розвитку та інтеграції у соціум (рис. 1).

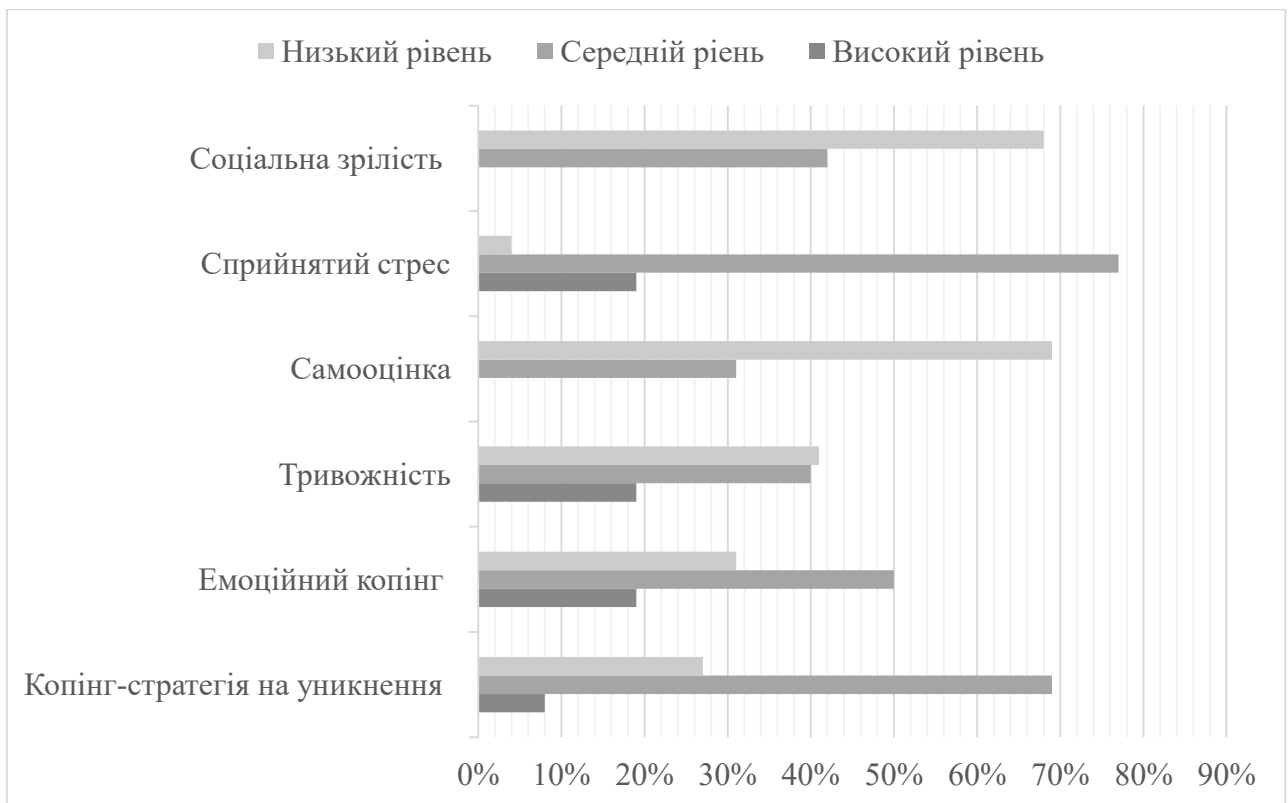


Рис. 1. Психологічні особливості стресостійкості старшокласників у період невизначеності

Загалом, більшість старшокласників мають нормальний (близько 40%) або дещо підвищений (близько 19%) рівень тривожності, що є природним у цьому віці.

Проте варто звернути увагу на групу з високим та дуже високим рівнем тривожності, особливо у сфері міжособистісних стосунків та самооцінки. За шкалою соціальної зрілості найбільший відсоток (42%) дітей має середній рівень, отже ця група дітей здатна до соціальної адаптації, але може потребувати додаткових зусиль для розвитку соціальних навичок і відповідальності (рис. 1). З отриманих результатів за *тестом Айзенка* бачимо, що найбільшу частину учасників опитування є екстраверти (13%) та збалансований тип (64), що вказує на загальну соціальність і активність групи. *Інтроверти* є меншою частиною (19%), але серед них є ті, хто демонструє високу емоційну стабільність та самоконтроль.

Згідно з дослідженням, у більшості старшокласників домінує копінг-стратегія на уникнення: у 8% респондентів вона високого, а у 69% – середнього рівня. Це вказує на схильність до уникання проблем, що може бути неефективним у вирішенні складних ситуацій. Також 19% учнів мають високий, а 50% – середній рівень емоційного копінгу, що може ускладнювати раціональний підхід до вирішення проблем. У 77% опитаних спостерігається середній рівень стресу, а у 19% – високий, що вимагає підтримки у формуванні здорових способів реагування на стрес. Крім того, 68% мають низький рівень самооцінки, що потребує допомоги у формуванні впевненості в собі та позитивної самооцінності для особистісного розвитку та інтеграції у соціум.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність надання психологічної підтримки старшокласникам для покращення їхнього емоційного стану, розвитку раціональних копінг-стратегій, підвищення самооцінки та зменшення рівня стресу.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л.М. Комплекс методик для вивчення особливостей та детермінант розвитку організаційної культури освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К. Алчевськ : ЛАДО, 2014. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2014. Вип. 40. С. 9-10.

ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Чайка Ірина

В умовах сьогодення особливої пріоритетності в українській державі набуває система освіти, якій відводиться ключове значення у становленні та всебічному розвитку молодого покоління. Важлива роль у формуванні особистості, розвитку основних навичок та створенні фундаменту для подальшого успіху учнів належить вчителям, особливо початкової школи. Впровадження Нової української школи (НУШ) висуває нові вимоги до вчителів початкової школи. Одним із основних постулатів НУШ є мотивація вчителів на активне самовдосконалення як особистісного, так і професійного потенціалу, досягнення самоактуалізації. У цьому контексті питання розвитку самоактуалізації набуває особливого значення як вирішальний чинник особистісного розвитку фахівців у сфері педагогіки, які прагнуть стати професіоналами.

У вітчизняній психології проблемі самоактуалізації особистості присвячені праці С. Братченка (виділення інтраперсональних та інтерперсональних критеріїв самоактуалізації), Н. Старинської (формування показників самоактуалізації). Питанням самоактуалізації особистості в професійній сфері займались О. Безверхий (вивчення рефлексії як чинника самоактуалізації вчителів початкової школи), В. Борисов, І. Гевко, В. Злишков (вивчення чинників саморозвитку вчителя), Т. Яблонська (специфіка особистісно-професійного зростання вчителя) [1–4].

Метою тези є визначення основних чинників самоактуалізації вчителів початкової школи.

Проблема самоактуалізації привертає значну увагу суспільства та вважається однією з ключових тем у сучасній психолого-педагогічній літературі. Поняття самоактуалізації як основного аспекту саморозвитку людини в контексті сучасної освіти передбачає, що в сучасному суспільстві самоактуалізація висвітлює те, як індивіди реалізують свій потенціал у

конкретних обставинах сьогодення, тобто в контексті самої сучасності. Тому враховуючи попередні дослідження сучасних науковців нами виділено основні чинники самоактуалізації вчителів початкової школи (табл.1).

Таблиця 1

Теоретичний аналіз критеріїв та чинників самоактуалізації особистості вчителя початкової школи

№з/п	Автор	Критерії самоактуалізації	Чинники самоактуалізації
	Шостром Е.	Суб'єктивний	Реактивна чутливість, спонтанність, самоповага, прийняття себе, погляд на природу людини, синергія, прийняття агресії, здатність до близьких контактів
	Роджерс К.	Інтраперсональний	Відкритість досвіду, бажання жити теперішнім, довіра до себе, самовдосконалення, прийняття себе, рефлексія, аутосимпатія, автентичність, природність, особистісна цілісність
		Інтерперсональний	Емпатія, контактність, конструктивність, толерантність, креативність, автономність, діалогічний стиль соціальних відносин
	Голд Дж.	Особисті цінності	Духовні, моральні, соціальні, психологічні, фізичні
	Бандура О.	Часова компетентність.	Творча взаємодія з соціальним середовищем
	В. Гупаловська	Внутрішньоособистісний	Самоприйняття, відкритий зв'язок зі своїми внутрішніми переживаннями, саморозуміння цілісність і динамічний характер
		Міжособистісний	Прийняття інших, глибоке розуміння людей, соціальна адаптивність і творча багатогранність
	Братаніч В., Ільченко І.	Психосоматичний Духовно-моральний	Фізичне та психологічне благополуччя людини Етичні цінності, цілі та установки
	Кобильнік Л.	Самосвідомість (розуміння себе)	Самопізнання, активна особиста участь, готовність до постійного професійного зростання
	Старинська Н.	Саморозвиток	самоорганізація власної діяльності у поєднанні з прийняттям відповідальності за власне життя та життя своїх близьких.
	Тягур Л.	Індивідуально-психологічний	Саморозвиток, самоефективність, мотивація професійної діяльності
		Організаційно-психологічний	Соціально-психологічний клімат колективу, міжособистісна взаємодія в професійній діяльності, потенціал робочого середовища у стимулюванні креативності, задоволеність роботою, психологічна безпека

Показники в таблиці і підкреслюють важливість особистісного та професійного зростання в процесі самоактуалізації вчителів початкової школи.

Самоактуалізація вчителя у його професійній діяльності визначається не тільки його змістом, а й характером у становок, мотивів і потреб, що виникають у певній спрямованості на професійну діяльність. Те, що для вчителя вважається як найважливіше, цінне у професії, визначає характер його майбутніх взаємин із учнями, рівень досягнень, власний ріст та розвиток. Зауважимо, що для вчителів початкової школи, які прагнуть до самоактуалізації властивий високий рівень творчого потенціалу, наявність системних і фундаментальних знань та вмінь, володіння прийомами організації творчої діяльності й винахідництва, сформованість адекватної самооцінки. Також важливі критичний підхід до результатів своєї діяльності, незалежність і обґрунтованість поглядів й міркувань, наявність високого рівня творчого педагогічного мислення та уяви, цілеспрямованості, наполегливості у досягненні мети, віри в себе та власні можливості [2, 4].

Таким чином, самоактуалізація вчителів початкової школи є поступовим процесом, у якому вони розкривають і використовують свій особистісний потенціал у професійній сфері, і цей шлях значною мірою визначається взаємодією зовнішніх (об'єктивних) (стать, вік, освіта, педагогічний стаж, професійне середовище) і внутрішніх (суб'єктивних) (рефлексія, саморозвиток, самоефективність та мотивація освітньої діяльності – досягнення цілей) чинників.

Список використаних джерел:

1. Борисов В.В., Гевко І.В. Позиція рефлексії в процесі самоактуалізації майбутніх вчителів початкових класів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. №1. С.100-107.
2. Габа І.М. Самоактуалізація та професійна спрямованість майбутніх педагогів: соціально-психологічний аспект. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №14 (32). С.655-662.
3. Тягур Л.М. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу : дис... доктор філософії. Київ, 2021. 250 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ТА САМОСВІДОМОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Алізаде Анна

Підвищений темп життя сьогодення ставить перед ЗВО підвищені вимоги до особистостей викладачів і студентів, вимагаючи ретельного дослідження психологічних особливостей самооцінки студентів, яка є ключовим утворенням психоструктури особистості і невід'ємною складовою її самосвідомості та відіграє вкрай важливу роль в організації діяльності особистості майбутнього фахівця. Вивчення психологічного змісту професійної діяльності фахівця та якостей, що складають його професіограму, не може не зачепити проблематику професійної самосвідомості суб'єкта праці. Більшість психологів визначають професійну самооцінку саме як прояв професійної самосвідомості фахівця.

Проблематика змісту, структури та механізмів формування самооцінки професійної діяльності набула значущості завдяки працям таких психологів як І. Візнюк, С. Долинний, І. Саранча та ін. Для вітчизняної психологічної науки вивчення психологічного змісту поняття професійної самооцінки є актуальним в умовах пошуку й впровадження шляхів удосконалення професійної підготовки фахівців.

Метою тези є обґрунтування професійної самооцінки в аспекті прояву самосвідомості майбутнього психолога.

Аналіз сучасної психологічної літератури показує, що лише деякі роботи приділяють увагу такому важливому компоненту особистості студента, як самооцінка, котра регулює його діяльність, зокрема навчальну. Самооцінка є складовою самосвідомості, яка включає оцінку власних здібностей і моральних якостей. Вона формує судження про себе в порівнянні з певним еталоном. Самооцінка класифікується за кількома параметрами:

1. Рівень: висока, середня, низька.
2. Адекватність: адекватна або неадекватна.

3. Конфліктність: конфліктна або безконфліктна.

4. Часова належність: прогностична, актуальна, ретроспективна.

Самооцінка може бути оптимальною або неоптимальною. *Оптимальна самооцінка* характеризується правильним співвідношенням можливостей і здібностей, критичним ставленням до себе та реалістичними цілями. Вона включає «високий» та «вищий середнього» рівні, коли студент поважає себе і прагне до самовдосконалення. *Неоптимальна самооцінка* може бути завищеною або заниженою. Завищена самооцінка призводить до ідеалізації власної особистості та ігнорування невдач, спотворюючи сприйняття реальності. У такому випадку суб'єкт не визнає власні помилки і може перебувати в стані афекту неадекватності. *Завищена самооцінка*, що змінюється в залежності від реальних успіхів і невдач, сприяє розвитку особистості, оскільки вимагає зусиль для досягнення цілей.

Самооцінка може бути заниженою, що призводить до невпевненості, боязливості та неможливості реалізувати здібності. Такі студенти часто не ставлять перед собою цілей і надто критичні до себе. Як завищена, так і занижена самооцінка порушують самоуправління і самоконтроль, що може викликати конфлікти у спілкуванні. Завищена самооцінка призводить до зневажливого ставлення до інших, тоді як низька критичність заважає помічати образливу поведінку. Самооцінка формується у два етапи і може бути оптимальною або неоптимальною. Дослідження показують зв'язок самооцінки зі студентськими характеристиками, зокрема з тривожністю: висока самооцінка пов'язана з низькою тривожністю, а низька – з високою. Результати нашого дослідження підтверджують залежність самооцінки від діяльності та поведінки студентів.

У студентів, які *добре навчаються*, Я-концепція включає їх сприйняття себе нонконформістами. Вони виявляють тенденцію до визначення авторитетів. Тривожність, фрустрація та почуття провини не властиві їх Я-концепції і пов'язуються у них з низькою успішністю, прогулами; іспити сприймаються

цими студентами в контексті змагання та честолюбства; в їх уявленнях вони самі не надто далекі від образу ідеального студента; вони займаються самостійно, розглядаючи це як засіб для вдалої кар'єри та шлюбу.

У студентів із *середньою успішністю* Я-концепція включає їхнє бажання додатково самостійно займатися та активність, не пов'язану з досягненнями; вони також, як і встигаючі студенти, вважають себе нонконформістами. Однак для них існує зв'язок поміж іспитами та відчуттями тривожності, фрустрованості та провини, а також їх уявленнями про авторитети, реакціями інших на пропуск лекцій. На відміну від першої групи, поняття занепокоєння, фрустрації та провини складають частину їхнього «Я». Я-концепція студентів з *низькою успішністю* подібна з концепцією попередньої групи, проте вони не сприймають себе нонконформістами, відвідування вечірок зовсім не пов'язане з їхньою Я-концепцією, іспити та авторитети забарвлені для них тривожністю, фрустрацією та почуттям провини, останні елементи пов'язані також з пропуском лекцій та утворюють суттєву частину Я-образу.

Таким чином, «Я-концепція» студентів із *низькою успішністю* у порівнянні з Я-концепцією студентів із *високою успішністю* є вельми однобічною, яка включає позанавчальну активність та навчальні процедури, які входять до Я-концепції цієї групи студентів, забарвлені негативними емоціями. Отож, вплив на становлення самооцінки під час навчання у ЗВО найбільш продуктивно здійснювати через відповідну йому провідну діяльність. З переходом до нового вікового періоду самооцінка збагачується різним змістом, змінює структуру у зв'язку зі зміною типу провідної діяльності. В результаті включення в суспільне життя і трудову діяльність формується розгорнута система соціально-моральних самооцінок, завершується розвиток самосвідомості та складається образ «Я».

Список використаних джерел

1. Візнюк, І., Долинний С., Саранча І. Соціально-психологічні особливості діяльності педагога щодо психосоматичної генези внутрішньої конфліктності. Міжнародна монографія «Moderní aspekty vědy: XL. Díl mezinárodní kolektivní monografie» / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o..
Č

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Копняк Анастасія

Сучасне українське суспільство живе в умовах воєнного часу. Це підвищує традиційні ризики для жінок, а також створює нові, пов'язані з ризиками вогневого ураження жінки та її близьких, втрати майна та переживання горя та страждань на рівні, який значно перевищує звичний для мирного часу. Рівень переживання почуття тривоги значної більшості українців значно підвищився після початку повномасштабного вторгнення РФ. І в мирний час, за результатами наукових досліджень, кількість жінок з тривожними розладами перевищує кількість чоловіків у 1,6-2,1 рази. Фізіологічно організм жінки створює помітно більше сприятливих умов для невротизації. У військовий час обставини війни у поєднанні з вразливим для переживання тривоги місцем жінки в суспільстві та її психобіологічними особливостями, створює негативні передумови для зростання рівня тривожності.

Вікова динаміка характеристик емоційної сфери у період дорослості представлена в дослідженнях сучасних науковців Л. Красилю, О. Волошок. На думку дослідників від юнацького до похилого віку чоловіки виявляють меншу емоційність, ніж жінки. Стосовно вікових змін різних виявлень емоційності спостерігається різна динаміка. Зокрема, цікавими, на нашу думку, є показники вираження сентиментальності та емпатійності представниками обох статей. Зазначається, що тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних розладів. Вони, як правило, з'являються на ранньому етапі життя і, однак, мають спільні риси з іншими психічними розладами та сильний функціональний вплив. Зростання глобальної поширеності тривоги становить значну загрозу для добробуту та якості життя населення [1–2].

Метою тези є обґрунтування ефективності використання програми

м'язової релаксації за Дж. Джейкобсоном для подолання тривожності жінок у середній дорослості.

Критерієм успішності проведеної програми м'язової релаксації за Дж. Джейкобсоном вважаємо саме подолання тривожності жінок у середній дорослості. Механізм проведення програми м'язової релаксації за Дж. Джейкобсоном для подолання тривожності жінок у середній дорослості визначає таку послідовність дій (табл. 1).

Таблиця 1

Послідовність дій при проведенні програми м'язової релаксації за Джейкобсоном для подолання тривожності жінок у середній дорослості

№ п/п	Послідовність дій
I	Знайдіть тихе місце, ляжте на підлогу або відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів.
II	Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.
III	Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.
IV	Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.
V	Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.
VI	Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до

	грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.
VII	Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.
VIII	Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.
IX	Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.
X	Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

Таким чином, розглянута техніка релаксації демонструє хороший потенціал у зниженні тривоги. Під час аналізу між групами розмір ефекту обчислюється на основі різниці між експериментальною та контрольною групами. Таким чином, можна відрізнити ефекти, викликані релаксаційним лікуванням, від ефектів, спричинених простою плинністю часу. Найефективніші тренування є тривалими, особливо при відпрацюванні вправ вдома. Контекст результатів застосування не має значення. Процедури однаково ефективні для зменшення тривоги як у групі, так і під час індивідуальних занять.

Список використаних джерел

1. Красило Л. Соціально-гуманістичний аналіз психологічної травми. *Культурно-історична психологія*, 2009. 83 с.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка*, 2010. С.120-128.

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Левадський Олександр

Проблема інтернет-залежності викликає інтерес у науковців, зокрема в роботах К. Хорні, Е. Фромма, А. Голдберга, К. Янга, Д. Грінфілда та К. Сурратта. Серед українських дослідників можна зазначити Л. Юр'єва, О. Чабана, Г. Пілягіна та Н. Бугайова. Попри наявні дослідження, проблема інтернет-залежності залишаються недостатньо вивченою, особливо в юнацькому віці, який є вразливим до цього явища [1–4].

Метою тези є вивчення основних детермінант інтернет-залежності в юнацькому віці.

Сучасні молоді люди сприймають інтернет як основний засіб отримання інформації та комунікації. У юнацькому віці особистість активно розвивається, і вона чутлива до впливу зовнішнього середовища, зокрема інтернету, який може призвести до деформації особистості. Віртуальне середовище стає альтернативою реальності через проблеми в реальному житті, страх, невпевненість і труднощі у спілкуванні. Інтернет дає можливість відволіктися, бути тим, ким хочеться бути, і вільно висловлювати свою думку. Ці можливості приваблюють молодь, і вони часто не помічають, як стають від нього залежними [1, 3].

Зазначимо, що *адиктивна (залежна) поведінка* характеризується потягом до чого-небудь, який особистість не може контролювати і який суттєво і згубно впливає на її життя. У науковій літературі представлені різні види адиктивної поведінки, але для нас найбільший інтерес становить саме інтернет-адикція, яка є гострою проблемою для молодого покоління. Зауважимо, що виникнення інтернет-залежності як одного із видів адиктивної поведінки може бути зумовлене різними чинниками. Так, у сучасній психологічній науці представлені наступні чинники виникнення інтернет-залежності в юнацькому віці [3, 4]:

- 1) *психологічні*: віртуальне середовище дає можливість особистості досягнути «ідеального Я», реалізувати власні фантазії та можливості;
- 2) *соціально-психологічні*: чинники, які відображають можливість особистості налагодити комунікацію з іншими людьми, знайти однодумців тощо;
- 3) *соціальні*: домінування впливу ЗМІ на свідомість особистості, ослаблення важливих соціокультурних інститутів, сприйнятливості особистості тощо.

Перелік цих чинників не є вичерпним, оскільки у психологічній літературі представлені різні підходи до проблеми основних детермінант, які зумовлюють інтернет-залежність в юнацькому віці. Так, свою класифікацію детермінант інтернет-залежності пропонує також Х. Турецька, яка поділяє їх на зовнішні і внутрішні. Зовнішніми детермінантами інтернет-залежності в юнацькому віці, на думку авторки, є характеристика соціальної ситуації та характеристика інтернет-середовища (анонімність, наявність необмежених можливостей у встановленні контактів, відсутність відповідальності за власні вчинки та слова). Внутрішні детермінанти включають в себе психологічні характеристики особистості, до яких відносяться: депресія; невміння комунікувати з іншими; невпевненість у собі; сором'язливість; переживання суб'єктивного відчуття самотності тощо [4, с. 96].

На думку Т. Ісакової, чинники виникнення та умови формування мережевої залежності слід поділити на дві групи: кібернетичні – об'єктивні умови і фактори, пов'язані із властивостями кіберсередовища та індивідуально-психологічні – суб'єктивні чинники, пов'язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями кіберкористувачів. Крім вказаних чинників, важливу роль у формуванні інтернет-залежності відіграє сімейне виховання, яке впливає на індивідуально-психологічні особливості особистості. Слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, емотивність, екстернальність, неадекватне самосприйняття та незадоволеність собою можуть сприяти розвитку

залежності від інтернету. Ці характеристики можна поділити на особистісні, соціально-психологічні та специфічні [2, 3].

До *першої групи* відноситься висока тривожність, низька самооцінка, негативне самоставлення, низький комунікативний потенціал, агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість. До *соціально-психологічних чинників* виникнення інтернет-залежності в юнацькому віці можна віднести наявність стресогенних чинників. До цієї групи чинників можна зарахувати такі довготривалі психотравмуючі ситуації, як несприятливий соціально-психологічний клімат у групі, членом якої є індивід; затяжні конфлікти в навчальному закладі чи в родині; наявність глибоких особистісних проблем тощо. До *ситуативних чинників*, що здатні стати поштовхом до виникнення інтернет-залежності, можна зарахувати стресові ситуації, що виникають у певні хвилини життя людини, породжують дискомфорт та тривогу. Мотивом, що спонукає особистість до надання переваги віртуальній реальності у цьому випадку стає прагнення зняти емоційне напруження, забути про проблеми, змінити сферу діяльності тощо.

Таким чином, основними чинниками інтернет-залежності є властивості інтернет-середовища: анонімність, безпечність, можливість ідентифікації з героями, доступність та безбар'єрність спілкування, а також можливість вивільнення негативних емоцій. Чим більше таких чинників, тим вища ймовірність виникнення залежності, оскільки інтернет сприймається як безпечне середовище для спілкування та налагодження соціальних контактів, навіть при наявності особистісних проблем.

Список використаних джерел

1. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. №1. 2013. С. 11-20.
2. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К. НІСД. 2011. 47 с.
3. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 22. С. 194-204.
4. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Тучинська Світлана

Психологічні особливості розвитку рефлексивних умінь майбутніх психологів становлять сукупність внутрішніх процесів, які включають здатність особистості аналізувати та осмислювати власні дії, емоції, думки та досвід, а також розуміти та інтерпретувати внутрішній стан інших людей у контексті професійної діяльності. У процесі навчання майбутніх психологів розвиток рефлексії є важливим етапом, оскільки вона дозволяє професіоналу глибше пізнати себе, зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також краще розуміти процеси, що відбуваються в клієнтів [1–2].

Метою тези є обґрунтуванням результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку рефлексивних умінь майбутніх психологів.

Розвиток рефлексивних умінь у майбутніх психологів має важливе значення для формування їхньої професійної ідентичності та здатності ефективно працювати в умовах складних психологічних ситуацій. До сновних психологічних особливостей розвитку рефлексивних умінь майбутніх психологів включають: самоусвідомлення, критичність і об'єктивність, емпатію, контроль емоцій та стресу, розвиток саморефлексії, професійну етику тощо. Для дослідження рівня рефлексивності студентів – майбутніх психологів ми використовуємо такі методики - методику Шкала рефлексії та Опитувальник рефлексивної практики, відома як SRIS (Self-Reflection and Insight Scale), Опитувальник рефлексивної практики RPQ (Reflective Practice Questionnaire), методику «Ціль у житті» Дж. Крамба і Л. Махоліка та Методику Самооцінки рефлексивних умінь Л. Маскалевої.

Дослідження проводилося протягом 2023–2024 років серед студентів 1-2 курсу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, які навчаються за спеціальністю психологія

(загальний обсяг вибірки становив 143 особи, з яких 95 особи – жіночої статі та 48 – чоловічої, 71 студент 1 курсу, 72 студенти 2 курсу). Вік респондентів 17-25 років. Для обробки результатів дослідження використано якісно-кількісний контент-аналіз.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень рефлексивних умінь у студентів-психологів загалом є недостатнім для професійної підготовки, особливо на першому курсі. Саморефлексія, потреба до самоаналізу та інсайти виявилися слабо розвиненими у значної частини респондентів, що може обмежувати здатність до глибокого усвідомлення власних думок, емоцій і вчинків, а отже, ускладнює формування професійної компетентності. Особливо помітним є низький рівень інсайтів серед студентів, що вказує на проблеми у розумінні власних мотивів і поведінкових механізмів.

Виявлено, що другокурсники демонструють вищий рівень рефлексії порівняно з першокурсниками, що свідчить про вплив академічного досвіду на розвиток цих навичок. Чимало студентів другого курсу досягають середнього і високого рівнів у показниках самооцінки рефлексивних умінь, що відображає їхнє поступове професійне становлення та здатність до аналізу власної поведінки. Однак загальний рівень рефлексивності в групі лишається середнім, і помітна частка студентів має труднощі в сферах вербалізації емоцій, схематизації взаємодій та адаптивності у стресових умовах.

Низькі показники у тесті на осмисленість життя, особливо в аспектах цілей і контролю над життям, можуть впливати на професійну мотивацію студентів. Брак визначених цілей і задоволення від досягнень свідчить про потребу у підтримці з боку навчальної програми, яка могла б сприяти самопізнанню й професійному самовдосконаленню.

Відмінності в рівнях рефлексії між першокурсниками та другокурсниками також можуть свідчити про поступову адаптацію до вимог навчання в галузі психології. На першому курсі студенти, ймовірно, ще перебувають на етапі

засвоєння базових знань, і навички самоаналізу в них лише починають формуватися. Водночас, на другому курсі вони вже мають певний досвід та розуміння важливості рефлексії у психологічній практиці. Можливо, програма 2-го курсу містить більше предметів і завдань, орієнтованих на практичну роботу з клієнтами, що вимагає від студентів вищого рівня самосвідомості та критичного мислення.

Розвиток рефлексивних умінь є ознакою професійного становлення студентів. Зростання рівня рефлексії на 2-му курсі свідчить про ефективність навчального процесу в формуванні критичних навичок для майбутньої професійної діяльності. Це підтверджує важливість навчальних програм та методик для розвитку рефлексії, що є ключовим компонентом підготовки психологів. Результати дослідження вказують на потребу інтеграції цілеспрямованих курсів і тренінгів для покращення рефлексивних навичок студентів, що сприятиме їхньому професійному становленню, розвитку емпатії та успішній взаємодії з клієнтами.

Таким чином, відмінності в рівнях рефлексії між першокурсниками та другокурсниками свідчать про поступову адаптацію студентів до вимог навчання в психології. На першому курсі студенти лише починають формувати навички самоаналізу, а на другому курсі вже мають більше досвіду та розуміння важливості рефлексії. Зростання рівня рефлексії серед студентів другого курсу підтверджує ефективність навчання у розвитку необхідних для психолога критичних навичок. Результати дослідження вказують на потребу в додаткових курсах та тренінгах для подальшого розвитку рефлексивних умінь, що сприятиме професійному становленню та успішності майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. Психологія і суспільство. 2014. № 2. С. 90–97.
2. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки психолога: монографія. К.: Міленіум, 2005. 298 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

Бондарчук Дмитро

У сучасних умовах, коли Україна перебуває у стані війни, проблема стресу на робочому місці стала однією з найбільш актуальних. Працівники освітніх закладів, поряд із іншими фахівцями, щодня стикаються з викликами, що потребують високої стресостійкості та здатності ефективно діяти в умовах емоційного та психологічного тиску. Соціально-психологічний клімат колективу є одним із ключових чинників, що визначає здатність колективу подолати стрес та зберегти працездатність. Важливість вивчення соціально-психологічного клімату обумовлена його здатністю суттєво впливати на рівень стресу у колективі. В умовах війни цей аспект стає ще більш значущим, оскільки колективи стикаються з додатковими викликами – психологічне напруження через постійні повітряні тривоги, страх за власне життя та життя близьких, непевність майбутнього. Все це формує нові реалії, у яких колектив може або підтримувати своїх колег, або навпаки – погіршувати їхній емоційний стан [1–2].

Метою тези є підкреслення значущості соціально-психологічного клімату колективу як одного з основних чинників подолання стресу в умовах постійного зовнішнього тиску та небезпеки. Вивчення цього аспекту надає можливість глибше розуміти, як психологічна підтримка з боку колективу може сприяти адаптації та відновленню емоційної рівноваги.

Соціально-психологічний клімат колективу в умовах війни – це сукупність психологічних та соціальних взаємодій між членами колективу, які впливають на їхнє емоційне та психічне благополуччя. Він є важливим чинником у подоланні стресу працівників освітніх закладів, оскільки позитивний клімат сприяє зниженню рівня тривожності, створює умови для

підтримки та взаємодопомоги, забезпечує емоційну стабільність і підвищує здатність до адаптації в умовах стресових ситуацій, зокрема під час війни [2].

Стрес працівників освітніх закладів під час війни є складною і багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Важливими факторами є надання психологічної підтримки, гнучкість організації робочого процесу та створення умов для відновлення психічного здоров'я працівників. Інтеграція підтримуючих програм і спеціальних тренінгів для працівників освітніх закладів допоможе зменшити негативний вплив стресу та покращити адаптацію до нових умов. Згуртованість колективу може стати ключовим елементом у боротьбі зі стресом. Вивчення соціально-психологічного клімату дозволяє виявити проблемні моменти в міжособистісних відносинах, а також фактори, які сприяють або перешкоджають підтримці позитивної атмосфери. Для керівників і психологів важливо розуміти, що згуртованість колективу допомагає не лише вирішувати поточні робочі питання, але й підтримувати емоційне здоров'я працівників. Шляхи поліпшення соціально-психологічного клімату в колективі включають [1, 2]:

1. *Розвиток комунікації* – створення відкритого, довірливого середовища для обміну думками та переживаннями між працівниками, що дозволяє знижувати стрес і відчуття ізольованості.

2. *Психологічну підтримку* – організація регулярних консультацій з психологами, проведення тренінгів з управління стресом, розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості.

3. *Стимулювання взаємодопомоги* – створення груп підтримки серед колег, заохочення до співпраці та взаємодопомоги, що підвищує моральний дух і зміцнює почуття єдності в колективі.

4. *Гнучкість робочих умов* – адаптація графіку роботи, врахування індивідуальних потреб працівників, забезпечення можливості для дистанційної роботи або відпусток у разі потреби.

5. *Організація корпоративних заходів* – проведення спільних заходів для зниження стресу та покращення морального стану (командні ігри, культурні заходи, спільні обіди тощо).

6. *Розвиток лідерства* – підтримка лідерів у колективі, які здатні мотивувати інших, створювати атмосферу підтримки та сприяти стабільності в умовах нестабільності.

Дослідження показують, що у колективах з високим рівнем соціально-психологічного клімату рівень стресу значно нижчий, а продуктивність праці вища. Підтримка з боку колег та керівництва допомагає працівникам швидше адаптуватися до складних ситуацій і справлятися з емоційним напруженням. Особлива увага має приділятися вивченню соціально-психологічного клімату в умовах війни, оскільки під час таких кризових періодів підтримка в колективі може стати одним із найважливіших чинників, що допомагає працівникам зберегти не тільки продуктивність, але й психологічне здоров'я. Крім того, наявність позитивного клімату сприяє зменшенню ризику виникнення професійного вигорання та психосоматичних захворювань, що є актуальним у період підвищеного стресу через військові дії [2].

Таким чином, соціально-психологічний клімат колективу виступає ключовим фактором у процесі подолання стресу, особливо в умовах війни, і його вивчення має велике значення для подальшого розвитку ефективних стратегій підтримки працівників.

Список використаних джерел

1. Бондар Л. І. Соціально-психологічний клімат у колективі: стан та шляхи його поліпшення. Київ: Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, 2024. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/45798>
2. Брюховецька О. Стресостійкість колективу під час війни : налаштування психологічного клімату. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, 2022. С. 14-15.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вдовиченко Оксана

Проблема емпатії є однією із найскладніших у психологічній науці. Багато науковців визначають емпатію, як найважливіший чинник формування допомагаючої поведінки. Наприклад, Бейтсон стверджує, що більше людина схильна до співпереживання, то вища її готовність допомогти в конкретному випадку. Засновник філософської антропології німецький філософ Макс Шелер у своєму творі «Зміст і форми симпатії» поглибив і розширив диференціацію симпатії, яку він розглядав як специфічну емоційну форму пізнання людьми один одного вчений розробив класифікацію форм симпатії від нижчих (наслідування, вчування) до вищих (співпереживання, співчуття), аж до космічного відчуття. Здатність співпереживати, співчувати має велике значення для духовного розвитку особистості, оскільки в акті симпатії репрезентуються потенційні можливості людини від нижчого рівня (вегетативного) до вищого (духовного).

Різні аспекти розвитку особистості висвітлювалися в роботах відомих вітчизняних психологів та педагогів (М. Боришевський, Д. Ельконін, О. Запорожець, Г. Костюк, С. Максименко, В. Сухомлинський та ін.), які стали методологічним та теоретичним підґрунтям багатьох досліджень цієї проблеми.

Метою тези є обґрунтування категорійного аналізу проблеми емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Емпатія позитивна якість особистості, яка починає формуватись від народження і продовжується в процесі соціалізації. Отож першими вихователями стають батьки, саме вони закладають фундамент моральності, емпатійності тощо. Після вступу дитини до школи, до цього процесу приєднуються вчителі. Але для того, щоб створити правильні, сприятливі умови формування емпатії вихованців,

слід знати той рівень, який вже існує, і на основі отриманих знань шукати нові форми та методи позитивного впливу на кожного виховання з метою виховання в нього людяності, здатності до співчуття, допомоги і т. п.

Підсумовуючи історію філософських досліджень емпатії, О. Паламарчук у своїй науковій праці виокремила два аспекти її розгляду: як метод пізнання предмета або об'єкта; як властивість, здатність людини.

На даному етапі розвитку сучасної психології емпатія та її еквіваленти – емпатійне переживання, співпереживання, співчуття – досліджуються багатьма психологічними школами, течіями, які пов'язані з проблемами вивчення спілкування, розвитку особистості, її взаємодії в різних видах діяльності. Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього ества моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги. Емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. І, нарешті, емпатія – необхідна умова розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння [2, 3].

У трактуванні дослідниками суті емпатії можна виділити три основні тенденції у розумінні її феноменології, а саме як [1, 2]:

Емоційний процес переживання афективного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку.

Когнітивний процес – розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини, здатності прийняти роль, перспективу, позицію іншого,

Складний афективно-когнітивний процес – взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних), і конативних (моторних, дієвих, поведінкових, комунікативних) компонентів. Цілісне утворення когнітивних,

емоційних і моторних компонентів або ж як односпрямований емоційно-когнітивний процес.

Дослідники розглядають різні механізми емпатії, включаючи емоційне зараження та наслідування. Г. Олпорт критикує ідею У. Мак-Дауголла про емоційне зараження, підкреслюючи, що соціальні ситуації вимагають складніших форм реагування, зокрема розуміння досвіду інших людей. Він пропонує, що симпатія формується через схожість досвіду. Дослідники емпатії виявляють чинники, які впливають на її виникнення, зокрема: розвиток пізнавальних процесів; минулий емоційний та комунікативний досвід; особистісні риси суб'єкта, такі як емоційна чутливість, екстраверсія, тривожність.

С. Долинний зазначає, що до емпатії більш схильні інтерналі, тоді як егоцентризм, тривожність та агресивність заважають їй. І. Візнюк описує високоефективних емпатів як доброзичливих і комунікабельних, тоді як низькоемпатійні особи є замкнутими. Також важливі емоціогенні ситуації, інтенсивність стимулів (біль, сльози) та характеристики об'єкта емпатії, включаючи його особистість і соціальну дистанцію від суб'єкта.

Таким чином, для розвитку емпатії важливими є і соціально-психологічні фактори формування особистості дитини. Досліджено, що вплив соціальних груп, у яких виховується дитина, має величезну значимість на розвиток її емпатійності. Науковці сучасності акцентують увагу на вивченні деяких демографічних факторів і стверджують, що лише за умови соціалізації дитини можливий розвиток її емпатійності.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. Особливості розвитку емпатії у дітей дошкільного віку. Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 6, 2022. С. 34-39.
2. Візнюк І., Долинний С. Вплив сімейного виховання на розвиток емпатії в здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 11(29). С. 440-450.
3. Паламарчук О.М., Візнюк І.М. Родинно-сімейне виховання учнів початкових класів в контексті нової української школи. *Перспективи та інновації науки*. № 14(32).2023. С. 736-746.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спридонюк Віра

Психологічне здоров'я дітей залежить від соціально-економічних, екологічних, культурних, психологічних та багатьох інших факторів. Дитина як найчутливіша частина соціуму схильна до різноманітних негативних впливів. В останні роки найпоширенішими є тривожність та страхи у дітей. Емоції відіграють важливу роль у житті дітей: допомагають сприймати дійсність та реагувати на неї. Виявляючись у поведінці, вони інформують дорослого про те, що дитині подобається, що засмучує її [1–5].

Метою тези є вивчення методів подолання тривоги в дітей дошкільного віку.

Психологічне здоров'я дітей – це стан психічного благополуччя, при якому дитина здатна адекватно реагувати на життєві стресори, ефективно взаємодіяти з оточуючими, розвивати позитивне ставлення до себе і світу, а також адаптуватися до умов навчання, соціального середовища та сімейних обставин. Психологічне здоров'я передбачає гармонійний розвиток емоційної, когнітивної та соціальної сфер, наявність стійких механізмів подолання труднощів і стресу, а також формування здорової самооцінки, самоконтролю та емоційної стабільності [1, с. 9].

Тривога у дітей дошкільного віку – це емоційний стан, що характеризується переживанням страху, занепокоєння, невизначеності або очікуванням небезпеки. У дітей дошкільного віку тривога часто пов'язана з їхнім розвитком і адаптацією до нових умов, таких як вступ до дитячого садка, взаємодія з однолітками або зміни в сімейному середовищі. Вона може проявлятися через фізичні симптоми (наприклад, підвищене серцебиття, пітливість), поведінкові прояви (страх темряви, розлуки з батьками, відмова від нових ситуацій) або емоційні реакції (плач, дратівливість). Тривога є нормальним етапом розвитку, але коли вона стає надмірною або хронічною, це може свідчити про потребу у психологічній підтримці або корекції [2, с. 95].

У дошкільному віці дитина засвоює мову почуття – прийняті у суспільстві форми вираження найтонших відтінків, переживань за допомогою поглядів, посмішок, жестів, поз, рухів, інтонацій голосу і т.д. З іншого боку, дитина опановує вміння стримувати бурхливі та різкі вирази почуттів. Вона навчається не тільки значною мірою керувати вираженням своїх почуттів, вдягати їх у культурно прийнятну форму, але й усвідомлено користуватися ними, інформуючи оточуючих про свої переживання, впливаючи на них [2, 3].

М. Томчук та С. Томчук зазначають, що поведінка дитини, вираження почуттів – важливий показник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, що свідчить про її психічний стан, благополуччя, можливі перспективи розвитку. Інформацію про ступінь емоційного благополуччя дитини дає емоційне тло. Вивчення тривожності дошкільнят надзвичайно важливо у зв'язку з проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей, збереженням їхнього здоров'я. Серед найбільш злободенних питань – це виявлення причин виникнення та способів подолання тривожної поведінки [4].

Теоретичною основою послужив психофізіологічний аспект потреб. Як відомо, у людини є три види потреб: біологічні, соціальні та духовні. Їхні нервові центри мають чітку локалізацію в центральній нервовій системі. У ході дослідження виокремленої проблеми ми зробили спробу впровадження програми в цілісний освітній процес, не порушуючи і не перевантажуючи дитячу психіку. Як нам бачиться, правильним рішенням є впровадження у освітній процес дошкільнят навчальних занять з образотворчої діяльності [3, с. 115].

Так, біологічні розташовуються в проміжному мозку, соціальні – в архео-і палеокортексі, духовні – в неокортексі. Духовні потреби складаються з трьох видів: релігія, наука та мистецтво. Наступна закономірність роботи нервової системи про підпорядкування нижчележачих відділів вищележачим, дозволяє через духовні потреби вплинути на соціальні, утворюючи, ніби якийсь портал,

між зовнішнім і внутрішнім середовищем [2, с. 94].

М. Чепіль стверджує, що дитяча тривожність може породжуватись як реальним неблагополуччям особистості в найбільш значущих сферах діяльності та спілкування, так і існувати всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки. Вона ж, як властивість особистості, багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості [5].

У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Тривожність надає суттєвого впливу і на самооцінку дитині [1, с. 9].

Нами було розроблено конспекти занять, мета яких – подолання тривожності в дітей старшого дошкільного віку на заняттях з образотворчої діяльності. У відносно безпечній ситуації дитина дозволяє собі випробувати різні способи поведінки. Підсумовуючи вищесказане, відзначимо, що запропонований нами варіант вирішення проблеми подолання високого рівня тривожності існує, тому що емпірично отримані статистичні дані та обчислений на їх основі коефіцієнт кореляції показав прямий зв'язок між досліджуваною проблематикою та розробленими заняттями.

Список використаних джерел

1. Васьківська С. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 1993. № 9. С. 8–11.
2. Пасічниченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*. 2012. № 1009. С.93-95
3. Тарапата І. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. №10 (74). С. 114-119
4. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
5. Чепіль М.М. Особливості проявів тривожних станів у дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Випуск 49. Том 1. С. 156-160

РОЗДІЛ II. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ЩОДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗМІНЮВАНОВОГО СВІТУ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Тремасова Анфіса-Анастасія

Обраний учнем майбутній профіль навчання, який найбільш повно узгоджує протиріччя між його вимогами та власними можливостями потребує двох обов'язкових, на нашу думку, елементів. А саме сформованого образу «Я і майбутній профіль навчання», у якому фокусується система знань про майбутній профіль навчання, його вимоги, та образу «Я у середовищі профільного навчання», як первинного уявлення про себе як майбутнього професіонала певної сфери професійної діяльності людини.

Метою тези обґрунтування є рекомендацій щодо підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників.

Для підвищення ефективності профільного навчання використовуються профільні предмети, предмети підвищеної складності та елективні курси, включаючи спецкурс «Психологічні елементи профорієнтації». У гімназіях створюються профільні кафедри (психології, філології тощо), які сприяють адаптації педагогічних кадрів на основі їхніх індивідуальних особливостей. Керівники кафедр, спільно з психологами та вчителями, протягом року слідкують за розвитком учнів, оцінюючи результати навчання та виховання. Для вирішення завдання ми ввели в модель профорієнтаційні засоби, такі як професіографічна дослідницька діяльність, що дозволяє старшокласникам самостійно здобувати професіографічні відомості, а також індивідуальні та групові профконсультації для педагогічного супроводу їхнього первинного включення в професійну діяльність [1, 2].

За результатами дослідження сформовано такі рекомендації для батьків:

Не нав'язувати старшокласникам свою точку зору, не здійснювати соціальний тиск та не змушувати їх вступати на конкретну спеціальність у конкретний професійний навчальний заклад, навіть виходячи з найкращих міркувань.

2. Не навіювати старшокласникам прагнення переїхати з сільської місцевості в міську або змінити громадянство задля «кращого життя».

3. Не орієнтувати випускників виключно на високооплачувані та «престижні» професії в бізнесі, менеджменті тощо.

4. Не рекомендувати старшокласникам обрати професію за конкретним прикладом знайомих, друзів родини, які досягли значних соціальних успіхів.

5. Цікавитись думкою старшокласників про ті професії, які їм цікаві та поважати цю думку. Надавати дітям емоційну та екзистенційну підтримку під час підготовки до складання ЗНО та вступу у ЗВО. Сприяти підвищенню їх самооцінки: схвалювати наявні досягнення, підкреслювати, що вони не менш гідні реалізації свого професійного вибору, ніж однолітки з міської місцевості.

6. Засобами маєтики допомагати старшокласникам обрати таку професію, яка найбільшою мірою відповідає їх схильностям, інтересам.

7. Цікавитись життєвими планами старшокласників, їх уявленнями про своє ідеальне майбутнє.

8. Обговорювати зі старшокласниками їх професійні плани, допомогти сконструювати конкретні та тривалі в часі плани професійного самоздійснення. Допомогти їм здійснити об'єктивний та реалістичний аналіз ймовірних труднощів у конструюванні кар'єри та ресурсів, необхідних для подолання цих труднощів.

9. Цікавитись тим, якої саме допомоги чи підтримки потребують випускники від батьків у процесі професійного самовизначення.

10. Постійно підкреслювати, що старшокласники завжди зможуть розраховувати на емоційну підтримку, розуміння й допомогу батьків незалежно від їх успішності при вступі у ЗВО та здійсненні подальших професійних планів.

Такі напрями профорієнтаційної роботи зі старшокласниками в процесі суспільно-гуманітарного напрямку профільного навчання дадуть змогу сформувати у них високий реалістичний рівень домагань, у якому поєднується впевненість в цінності власних дій, прагненням до самоствердження і самовдосконалення, відповідальність і стійкі професійні наміри.

Таким чином, головним показником соціального розвитку особистості нами визначено соціальну активність старшокласника в різних видах діяльності, яка детермінується сформованістю вольових якостей дитини під час досягнення мети пізнавально-перетворюючої діяльності. До таких якостей належать: цілеспрямованість, володіння собою, наполегливість, рішучість, самостійність тощо. Для діагностики потенціалу професійного самовдосконалення учнів старшої школи нами було обрано рівень прояву їх наполегливості у діяльності. Наполегливість дитини характеризується свідомими намірами та спрямованістю на подолання труднощів, що виникають при досягненні мети та віддалених цілей. Залежно від рівня розвитку наполегливості старшокласників можна розподілити на групи з високим, достатнім та низьким рівнем. Старшокласники з високим рівнем наполегливості активно прагнуть до досягнення мети, здатні мобілізувати внутрішні резерви для самовдосконалення, бути самостійними та відповідальними. У дітей з низьким рівнем розвитку наполегливості поведінка непослідовна та імпульсивна, тому організувати себе і спрямувати власні зусилля на досягнення мети вони не в змозі.

Список використаних джерел

1. Візнюк І.М., Долинний С.С., Токар Л.П. Формування особистості в контексті становлення самостійності підлітків в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 16(34). С. 409-418.
2. Візнюк, І., Долинна А., Долинний С., Паламарчук О. Формування інформаційної компетентності в освітньо-професійній сфері діяльності аспірантів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. (1(28), 76-84.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ЗВО

Рихлінська Аліса

Сучасний розвиток освіти в Україні вимагає підготовки професійно компетентних та конкурентоспроможних педагогів, здатних відповідати викликам сьогодення. Вирішення освітніх проблем залежить не лише від модернізації навчання, а й від підготовки нових вчителів, які мають професійно-педагогічну спрямованість, любов до дітей і готовність до інновацій. Формування цієї спрямованості у майбутніх вчителів може забезпечити якісні зміни в навчально-виховному процесі. Досліджувана якість є складовою професіоналізму сучасного вчителя. Для визначення особливостей формування професійно-педагогічної спрямованості майбутнього вчителя потрібно з'ясувати специфіку професії та фахову підготовку вчителя іноземної мови.

Актуальним є дослідження структури професійної спрямованості, визначаючи її компоненти для діагностики та розвитку педагогічних технологій [1, 2].

Метою тези є обґрунтування особливостей професійно-педагогічної спрямованості майбутніх вчителів.

Професійно-педагогічна спрямованість – це якість особистості, що проявляється у стійкому інтересі до професії вчителя, поєднаному з активністю, готовністю та прагненням відповідально виконувати педагогічні обов'язки.

Професійна спрямованість студентів педагогічних спеціальностей визначається інтересом до педагогічної діяльності, мотивами вибору спеціальності, впливом родичів та друзів, а також соціальною значущістю обраної професії. Вона включає такі компетенції: позитивне ставлення до професії, професійну придатність, мотивацію, інтереси, цінності, психологічну готовність і професійну усталеність.

Нами було проведено кореляційне дослідження, в ході якого виявлено такі

статистично достовірні кореляційні зв'язки. Експериментальне дослідження проводилося на філологічному факультеті Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. У дослідженні брали участь 60 осіб у вересні 2023 року, використовуючи «Методику визначення типу спрямованості особистості» Т. Данілової. Тестування проводилося дистанційно, відповідно до рекомендацій Т. Дубовицької. Результати кореляційного аналізу результатів психодіагностики студентів першого курсу подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Достовірні кореляційні зв'язки між показниками
професійної спрямованості майбутніх педагогів (1-й курс)**

№ п/п	Шкали	Значення		Критичні значення
		1-й курс	4-й курс	
I	Гуманістична спрямованість загальної типології	0,35	0,48	$t_{кр.; 30; 0,05} = 0,36$ $t_{кр.; 30; 0,01} = 0,46$
II	Егоцентрична спрямованість	-0,49	-0,38	
III	Тип професії «Людина-Людина»	0,41	0,39	
IV	Гуманістична спрямованість за типом «Людина-Людина»	0,39	0,37	
V	Гуманістична спрямованість за наявністю «Егоцентричної спрямованості»	-0,59	-0,56	

У таблиці жирним виділено статистично достовірні кореляції.

З наведених у таблиці даних видно, що існує достатньо сильно виражена негативна кореляція між шкалами «Гуманістична спрямованість» та «Егоцентрична спрямованість» методики визначення типу спрямованості особистості Т. Данілової. Ця кореляція є очевидною, оскільки вказані шкали є протилежними і полярними, тому зростання одного із значень неминуха спричиняє зменшення іншого. Це єдина кореляція у нашому емпіричному дослідженні, яка має достовірність з $p_0 = 0,01$.

Шкала «Загальний рівень спрямованості» за методикою дослідження рівня

професійної спрямованості Т. Дубовицької на 4-му курсі позитивно корелює зі шкалою «Гуманістична спрямованість». Однак, на першому курсі достовірна кореляція між цими двома шкалами відсутня. Ми припускаємо, що на початку навчання студенти не усвідомлюють глибинного зв'язку обраної професії педагога з системою гуманістичних цінностей. Лише завдяки «зануренню» в професію на старших курсах цей зв'язок стає все очевиднішим. Ймовірно, на першому курсі вибір професії педагога більше зумовлений зовнішніми чинниками, як сімейні традиції, можливість одержання роботи, фізично неважка робота тощо. Кореляція між шкалами «Загальний рівень спрямованості» та «Егоцентрична спрямованість» витікає з попередньої.

Кореляції типу спрямованості з типом професії показує, що зростання рівня педагогічної спрямованості майбутніх педагогів спонукає їх більшою мірою обирати педагогічний фах, який є одним з видів типу професій «Людина-Людина». Зростання рівня гуманістичної спрямованості також посилює орієнтацію на тип професій «Людина-Людина».

В цілому більшість описаних кореляцій є переважно прогнозованими. Такою, що потребує подальшого дослідження, є відсутність кореляції рівня спрямованості з гуманістичним типом спрямованості для перших курсів навчання майбутніх педагогів. Ми припускаємо, що цей зв'язок може існувати, але бути слабшим за аналогічний зв'язок для 4-х курсів і при збільшенні кількості досліджуваних може бути виявлений як достовірний.

Список використаних джерел:

1. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19-30.
2. Мозгова Г.П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 62-73.

МЕТОДИ І ТЕХНІКА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вдовиченко Оксана

Емоції відіграють у житті людини надзвичайно важливу роль. Емоції це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, які відображають у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху та ін.) значимість предметів, явищ, ситуацій, що впливають на індивіда в процесі його життєдіяльності. Встановлено, що здатність до прояву емпатії зростає за умови різючої подібності людей між собою, а також у набутті життєвого досвіду. Проведене нами дослідження рівня емпатії у дітей молодшого шкільного віку показало, що рівень сформованості емпатійних тенденцій у дітей, які навчаються у 4-х класах скоріше низький ніж високий. Це негативне явище спостерігається не тільки у школі, яку ми обрали для дослідження, а й в інших навчальних закладах, в яких проводились подібні дослідження. В контексті того нами була розроблена програма розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Метою тези є обґрунтування рекомендацій щодо підвищення емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося на базі ліцею с. Уладівське Калинівської міської ради протягом вересня 2023 року – жовтня 2024 року. Участь у дослідженні взяли 75 учнів віком 8-9 років. Дослідження складалося з двох етапів. Учні з класів 4-А та 4-Б було розділено на дві групи: експериментальну та контрольну. На першому етапі обом групам була запропонована методика "Мій портрет у променях сонця" з метою дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Учасникам обох груп було роздано по аркушу паперу зі зображенням сонця з десятьма променями, на яких їм потрібно було написати своє ім'я та прізвище, а на кожному промені – якості, що є характерними для них (позитивні та

негативні). Для аналізу дослідження були використані наступні методи:

1. *Теоретичні методи:* Категоріальний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення були застосовані для вивчення наукової та психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, а також для визначення феномену емпатії та її рівня сформованості у молодших школярів.
2. *Емпіричні методи:* методика дослідження рівня самооцінки «Мій портрет у променях сонця», дослідження стану розвитку емпатії за тестом «Незакінчені речення», діагностика рівня емоційного реагування та рівня емпатійних тенденцій, які використано для визначення сформованості емпатії.

За результатами дослідження виявлено, що у більшості досліджуваних (33 особи, 44 %) низький рівень емпатичних тенденцій, характеристикою чого є слабо розвинені емпатичні тенденції особистості, або й взагалі відсутні. Значна частина досліджуваних (27 осіб, 36 %) мають середній рівень сформованості емпатичних тенденцій. Є також досліджувані, що мають високий рівень емпатичності – 15 осіб, 20 % (рис. 1). Надалі було проведено психокорекційний тренінг, метою якого є розвиток емоційно-почуттєвої сфери дітей молодшого шкільного віку, ознайомлення їх з поняттям «емпатія» та її формами; навчінням їх правильно діяти при виникненні ситуацій, які потребують підтримки, співчуття, допомоги; розвивати навички правильного поведіння у таких ситуаціях.

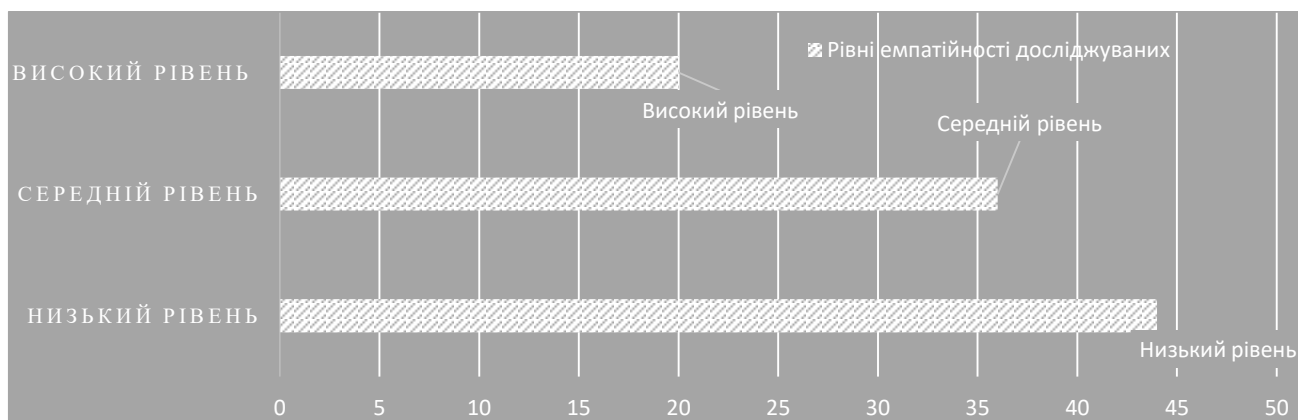


Рис. 1. Рівень емпатичних тенденцій досліджуваних експериментальної групи

Порівняння результатів показало, що у більшості досліджуваних низький і дуже низький рівень емпатійних тенденцій. Проте частина респондентів має середній, високий або дуже високий рівень. Наявність низьких показників у обох групах свідчить про недостатню роботу над формуванням співчуття та співпереживання. Заняття з психокорекції для підвищення емпатії в ЕГ (35 учнів 4-х класів) проводитимуться 1-2 рази на тиждень, тривалістю 20-60 хвилин. Серед рекомендацій щодо виховання емпатії у дітей пропонувано такі [2, 3]:

1. За прикладом емпатії дорослих, коли діти їх наслідують.
2. Спілкування як розмови про почуття.
3. Література й кіно щодо важливості співчуття та розуміння інших.
4. Розвиток соціальних навичок щодо співпраці з іншими дітьми.
5. Вчення через досвід у здатності вирішувати конфлікти.
6. Підтримка дитини, коли вона виявляє емпатію.
7. Природні взірці людей, які проявляли велику емпатію, допомагаючи іншим.
8. Врахування індивідуальності стосовно потреб у навчанні емпатії.

У кожній школі існує своя, вивірена практикою та досвідом система батьківської просвіти, метою якої є підвищення потенціалу сімейного виховання й удосконалення його реалізації. Форми роботи та заняття з батьками можуть охоплювати різну кількість батьків: бути загальношкільними, проводитись у старшій, середній чи молодшій школі; охоплювати класи по паралелях або у формі покласного всеобучу. У межах цих занять можна знайти місце й для підготовки батьків до емоційного розвитку дитини в сім'ї, зокрема виховання емпатії.

Список використаних джерел

4. Візнюк І. Особливості розвитку емпатії у дітей дошкільного віку. Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 6, 2022. С. 34-39.
5. Візнюк І., Долинний С. Вплив сімейного виховання на розвиток емпатії в здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 11(29). С. 440-450.
6. Паламарчук О.М., Візнюк І.М. Родинно-сімейне виховання учнів початкових класів в контексті нової української школи. *Перспективи та інновації науки*. № 14(32).2023. С. 736-746.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК: АДАПТАЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Петренко Елла

Сучасні соціальні, економічні та політичні виклики висувають особливі вимоги до адаптивних ресурсів людини як суб'єкта життєдіяльності. В умовах соціально-політичної нестабільності, спричиненої повномасштабними військовими діями на сході країни, значна частина населення була вимушена залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами. Серед них особливо вразливою групою є жінки, які стикаються зі значними психологічними навантаженнями і стресами, пов'язаними з переїздом, адаптацією до нових умов життя та соціальною ізоляцією. Вивчення копінг-стратегій, які використовуються жінками в умовах вимушеної міграції, має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та надання адекватної допомоги.

У вітчизняній психології існує цілий напрям досліджень, присвячених проблематиці копінг-поведінки. Копінг-поведінка розглядалася як чинник подолання складних життєвих ситуацій (Є. Варбан), професійних проблем (Г. Дубчак), збереження психічного здоров'я особистості (Л. Карамушка, В. Оверчук), формування резильєнтності майбутніх учителів (В. Галузяк), підготовки майбутніх практичних психологів (Т. Бушуєва, Д. Отич) тощо.

Метою статті є вивчення стратегій копінг-поведінки, які використовуються внутрішньо переміщеними жінками під час подолання складних життєвих обставин. З цією метою використовувалися дві методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер); «Опитувальник способів подолання» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ). Дослідження проводилося на базі громадської організації «Білозерський центр регіонального розвитку», яка працює в деокупованих громадах Херсонської області. Було сформовано дві вибірки жінок. Першу склали внутрішньо

переміщені жінки, які звернулися за психологічною допомогою. До другої вибірки увійшли жінки, які не змінювали місця проживання і не зверталися за допомогою. Загалом дослідженням було охоплено 50 жінок (25 осіб – перша група і 25 осіб – друга група). Для порівняння середніх показників у двох групах досліджуваних обчислювався статистичний критерій t-Стюдента.

Результати, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», свідчать, що структура стратегій копінг-поведінки внутрішньо переміщених жінок відрізняється від контрольної групи. Хоча в обох досліджуваних групах найбільш вираженою виявилася схильність до проблемно-орієнтованого копінгу, у контрольній групі відповідний середній показник значно вищий (59,5) від середнього показника у групі внутрішньо переміщених жінок (48,7). Загалом внутрішньо переміщені жінки рідше, ніж жінки з контрольної групи, використовують проблемно-орієнтований копінг ($t=5,88$; $p<0,01$). Водночас вони частіше застосовують стратегію емоційно-орієнтованого копінгу ($t=3,02$; $p<0,01$); стратегію уникнення проблем ($t=3,74$; $p<0,01$) і стратегію відволікання ($t=6,28$; $p<0,01$). Суттєві відмінності між внутрішньо переміщеними жінками і контрольною групою спостерігаються у використанні копінг-стратегії відволікання ($t = 6,28$; $p < 0,01$). Внутрішньо переміщені жінки більш схильні уникати проблем, намагаються різними способами відволіктися від життєвих труднощів, не думати про них. З цією метою вони, зокрема, вдаються до шопінгу, намагаються більше спати, дивляться телевізор, переглядають соціальні мережі, сторінки в Інтернеті, читають книги тощо. На відміну від внутрішньо переміщених жінок, жінки з контрольної групи рідше уникають проблем, ставлячись до складних життєвих ситуацій як до завдань і зосереджуючись на пошуках шляхів їх вирішення. Уникнення і відволікання від проблем як способи подолання життєвих труднощів найменшою мірою властиві жінкам контрольної групи.

У кризових ситуаціях емоційно-орієнтований стиль копінг-поведінки, з одного боку, допомагає внутрішньо переміщеним жінкам вберегти свою психіку

від несприятливого впливу стресу, оскільки продуктивною складовою даного стилю виступає можливість емоційної розрядки, інтраперсональної атрибуції відповідальності за те, що відбувається, і контролю за майбутнім, що підвищує ресурс психологічного подолання. З іншого боку, емоційна фіксація не дозволяє внутрішньо переміщеним жінкам гнучко здійснювати продуктивне подолання, спрямоване на вирішення проблем. Крім того підвищена емоційна напруга може призводити до психосоматичних розладів і деструктивної поведінки.

Результати, отримані за допомогою методики «Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, свідчать, що найбільш характерними для внутрішньо переміщених жінок є такі стратегії копінг-поведінки, як втеча-уникнення (13,4), пошук соціальної підтримки (13,0), планування вирішення проблеми (10,8) і дистанціювання (10,8). Водночас статистично значущі відмінності у використанні вказаних стратегій піддослідними двох груп виявлені лише щодо стратегій втеча-уникнення ($t=5,32$; $p<0,01$) і планування вирішення проблем ($t=5,28$; $p<0,01$). Внутрішньо переміщені жінки більш схильні до уникнення або ігнорування проблем шляхом їх заперечення, фантазування, формування нереалістичних очікувань, невизнання відповідальності за наслідки своїх дій тощо. Водночас вони рідше використовують стратегію планування вирішення проблем, яка передбачає аналіз життєвої ситуації та планування своїх дій щодо її можливого вирішення.

Статистично значущі відмінності виявлені також у використанні внутрішньо переміщеними жінками стратегій «самоконтроль», «позитивна переоцінка ситуації» і «прийняття відповідальності». Вони рідше використовують стратегію самоконтролю ($t=4,48$; $p<0,01$), що полягає у стримуванні емоцій і переживань, мінімізації їх впливу на оцінку складних життєвих ситуацій. Це узгоджується із їх загальною домінуючою спрямованістю на використання емоційно-орієнтованого стилю копінг-поведінки.

Внутрішньо переміщені жінки рідше вдаються також до стратегії позитивної переоцінки ($t=4,39$; $p<0,01$), що полягає в переосмисленні проблеми у позитивному ключі, її сприйнятті як виклику, необхідного етапу на шляху самовдосконалення. Крім того, їм бракує самокритичності, вони менш схильні приймати на себе відповідальність за подолання життєвих труднощів, за свої дії та їх можливі наслідки ($t=2,37$; $p<0,01$).

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що внутрішньо переміщені жінки відчувають значні труднощі в соціально-психологічній адаптації, що виявляється в соціальній пасивності, низьких показниках інтернальності, відчутті емоційного дискомфорту, невмінні та небажанні вирішувати життєві труднощі. Для них характерні слабкий самоконтроль, відсутність прагнення до досягнення цілей, неадекватне прийняття себе та інших, а також високий рівень ескапізму, що свідчить про тенденцію до ізоляції та уникнення вирішення проблем. Крім того їх відрізняє нижчий рівень усвідомленості життя та його окремих аспектів. Такі психологічні особливості вказують на актуальне переживання життя як позбавленого сенсу, а також на схильність до фаталізму і зневіри у можливості змін на краще. Все це свідчить про необхідність розробки та впровадження спеціальних програм психологічної допомоги, спрямованих на оволодіння внутрішньо переміщеними жінками конструктивними стратегіями копінг-поведінки, сприяння їх соціально-психологічній адаптації та успішному подоланню складних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів-психологів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 312-317.
2. Галузьяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 75. С. 103-113.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 2022. № 3 (67). С. 124-133.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ГРОМАНДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВЕЛИКИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Бондарчук Дмитро

Важливість вивчення впливу соціальних мереж і громадських ініціатив на подолання стресу у великих соціальних групах полягає в тому, що сучасні цифрові платформи стали ключовим інструментом для підтримки емоційного здоров'я суспільства. У кризові моменти, такі як економічні труднощі чи природні катастрофи, соціальні мережі допомагають великим групам людей швидко адаптуватися до нових умов, об'єднуючи зусилля та надаючи доступ до важливої інформації, а також емоційної підтримки. Громадські ініціативи, які використовують ці платформи, дозволяють мобілізувати ресурси, що допомагають у боротьбі зі стресом. Дослідження цього впливу є важливим для розуміння того, як сучасні механізми цифрової взаємодії сприяють підвищенню соціальної стійкості.

Особливої ваги це питання набуває в умовах війни, коли стрес досягає критичного рівня через постійні загрози, втрати та невизначеність. Соціальні мережі та громадські проекти в цей період виконують функцію не лише інформаційного каналу, але й забезпечують швидкий доступ до психологічної підтримки, яку ініціативи надають як внутрішньо переміщеним особам, так і людям у зоні бойових дій. Вивчення цих інструментів в умовах військових дій дозволяє оцінити їхню ефективність і розробити подальші стратегії для підтримки великих соціальних груп, сприяючи зниженню рівня стресу та зміцненню життєстійкості суспільства.

Метою тези є обґрунтування впливу соціальних мереж і громадських ініціатив на подолання стресу у великих соціальних групах під час війни.

Теоретичні моделі стресу (Ганс Сельє, Річард Лазарус) розглядають стрес як реакцію на зовнішні подразники, що можуть загрожувати фізичній чи психологічній безпеці людини. У великих соціальних групах стрес часто має колективний характер,

де його причини можуть бути пов'язані з війною, економічними кризами чи соціальною ізоляцією. Однак, завдяки соціальним мережам, ці групи можуть використовувати ресурси для підтримки один одного [1-2].

Соціальні мережі забезпечують платформу для *громадських ініціатив*, таких як волонтерські рухи, психологічна допомога та інформаційні кампанії. Наприклад, під час війни в Україні громадські організації активно використовували соціальні платформи для мобілізації волонтерів, збору допомоги та надання психологічної підтримки постраждалим від війни. Важливою складовою є можливість миттєвої комунікації та доступу до ресурсів, що зменшує відчуття ізоляції та безпорадності, які часто супроводжують стресові ситуації.

Згідно з результатами дослідження, проведеного ПРООН та іншими аналітичними центрами, соціальні мережі та громадські ініціативи відіграють критично важливу роль у зниженні рівня стресу серед великих соціальних груп в умовах військових дій. Одним із ключових аспектів дослідження було визначення того, як швидкий доступ до інформації та психологічної підтримки через соціальні платформи допомагає зменшити емоційний тиск на людей [3].

Зокрема, було виявлено, що соціальні мережі дозволяють оперативно поширювати важливу інформацію про кризові ситуації, надавати ресурси для допомоги та організувати групові сесії з психологічної підтримки. Наприклад, під час масованих ракетних обстрілів в Україні громадські організації використовували соціальні платформи для організації онлайн-консультацій, що дозволило оперативно підтримати людей у складних умовах.

Крім цього, громадські ініціативи, створені на основі соціальних мереж, забезпечили мобілізацію ресурсів для підтримки постраждалих від війни. Це включало залучення волонтерів для надання матеріальної та психологічної допомоги, а також організацію тренінгів із подолання стресу. Завдяки такій організації, рівень емоційного напруження серед великих соціальних груп суттєво знизився, що сприяло

покращенню психологічного стану постраждалих. Важливим наслідком використання соціальних мереж було створення онлайн-спільнот, які допомогли людям відчувати себе частиною соціальної групи, навіть у складних умовах ізоляції. Учасники цих спільнот ділилися своїм досвідом, підтримували один одного, що сприяло зниженню тривожності та полегшило адаптацію до умов війни [4, 5].

Вивчення стресу під час війни є важливим, оскільки військові дії спричиняють загрози для фізичного і психічного здоров'я. Стрес виникає через невизначеність, страх і втрати, що впливає на соціальні групи. Дослідження механізмів подолання стресу допомагає розробити стратегії підтримки психічного здоров'я. Соціальні мережі та громадські ініціативи відіграють ключову роль у зниженні емоційного напруження, організуючи допомогу, обмін інформацією та психологічну підтримку. Вони також створюють онлайн-спільноти, що надають емоційну підтримку та допомагають людям адаптуватися до кризових умов.

Таким чином, *вплив соціальних мереж і громадських ініціатив* на подолання стресу є важливим елементом підтримки психологічної стійкості великих соціальних груп під час війни. Їхня ефективність у зниженні рівня стресу підкреслює необхідність подальших досліджень і розробки нових стратегій для підтримки населення в кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1956. URL: <https://archive.org/details/stressoflife0000sels>
2. Лазарус Р. С. Емоція та адаптація. Оксфорд: Oxford University Press, 1991. URL: <http://surl.li/cshlzp>
3. Татаркін К. Психічне здоров'я в умовах війни: як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям. United Nations Development Programme, 2022. URL: <https://www.undp.org/ukraine/stories>
4. Татаркін К. Соціальні мережі як інструмент мобілізації та підтримки під час кризи. ПРООН, 2022. URL: <http://surl.li/cfbedu>
5. Коваленко О. М. Вплив онлайн-спільнот на психологічну стійкість у кризові часи. Науковий журнал соціальної психології, 2023. № 18. URL: <https://psychjournal.com.ua/online-support>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: ПЕРЕШКОДИ ТА МОТИВИ

Резнік Анастасія

Формування здорового стилю життя є важливим аспектом розвитку особистості, особливо в молодому віці, коли закладаються основи майбутнього благополуччя. Студентські роки є критичним періодом у житті молодих людей, коли вони вперше стикаються з необхідністю самостійно приймати рішення, що впливають на їхнє здоров'я, фізичний стан і загальне самопочуття. Психологічні особливості цього процесу є важливими для розуміння того, як студенти формують свої звички, що впливають на їхній стиль життя. Ці звички, які можуть стати основою для здорового способу життя, часто стикаються з низкою перешкод, що виникають у результаті соціальних, психологічних і особистісних факторів. Дослідження цих перешкод, а також мотивів, які можуть сприяти позитивним змінам, є актуальним для розробки ефективних стратегій підтримки здоров'я студентської молоді.

Метою тези є вивчення психологічних особливостей формування здорового стилю життя серед студентів щодо перешкод та мотивації.

Питання здорового способу життя набуває все більшої актуальності в сучасному суспільстві, особливо з урахуванням підвищеної уваги до профілактики хронічних захворювань та загального покращення якості життя. Студентський вік є періодом, коли молоді люди мають можливість закласти основу для здорових звичок, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя. Проте, незважаючи на доступність інформації про користь здорового способу життя, багато студентів стикаються з труднощами у впровадженні цих принципів у своє повсякденне життя. Важливо дослідити психологічні бар'єри, які стоять на шляху до формування здорового стилю життя, а також вивчити мотиваційні чинники, що можуть сприяти змінам у поведінці студентів.

Усвідомлення цих аспектів дозволяє розробити більш ефективні інтервенції та програми, спрямовані на підтримку здоров'я студентів, що є важливим не лише для їхнього теперішнього, а й майбутнього життя.

Формування здорового стилю життя серед студентів є складним процесом, який залежить від багатьох психологічних факторів. Серед основних перешкод, що заважають студентам вести здоровий спосіб життя, можна виділити низьку мотивацію, недостатню обізнаність про здорові практики, а також вплив соціального середовища, яке часто не підтримує здорові звички [2].

Психологічна мотивація відіграє ключову роль у прийнятті рішення щодо зміни стилю життя. Багато студентів мають недостатню внутрішню мотивацію для впровадження змін у своєму житті, особливо коли йдеться про здоров'я. Це може бути пов'язано з відсутністю негайних негативних наслідків нездорових звичок, таких як неправильне харчування або недостатня фізична активність. Молоді люди часто не усвідомлюють довготривалих наслідків таких звичок, що знижує їхню готовність до змін. Ще однією значущою перешкодою є недостатня обізнаність або неправильне розуміння того, що таке здоровий спосіб життя і як його досягти. Хоча інформація про здоров'я є доступною, вона часто є фрагментарною або суперечливою, що може викликати у студентів плутанину і знижувати їхню впевненість у правильності обраного шляху [4]. Крім того, студентам часто бракує навичок критичного мислення для аналізу отриманої інформації, що може призводити до вибору неефективних або навіть шкідливих методик збереження здоров'я.

Соціальне середовище також значною мірою впливає на формування здорових звичок. Середовище університету, яке включає численні стресові фактори, такі як високі академічні вимоги, соціальний тиск та фінансові труднощі, може негативно впливати на мотивацію студентів до ведення здорового способу життя. Часто студенти віддають перевагу швидким і зручним рішенням, таким як

споживання фаст-фуду, нестача фізичної активності та недостатній сон, що з часом може негативно позначитися на їхньому здоров'ї [3].

Незважаючи на перешкоди, мотиви, такі як бажання досягти успіху в навчанні та кар'єрі, можуть сприяти формуванню здорового способу життя серед студентів. Усвідомлення, що здоров'я впливає на академічні результати, є сильним стимулом для змін. Соціальна підтримка з боку однолітків, викладачів та родини також полегшує процес змін, створюючи позитивний тиск, який мотивує до здорових звичок [5].

Формування здорового стилю життя серед студентської молоді є важливим завданням, яке потребує врахування психологічних особливостей та соціальних факторів. Основні перешкоди, з якими стикаються студенти, включають низьку мотивацію, недостатню обізнаність про здоров'я, а також негативний вплив соціального середовища. Проте мотиви, такі як бажання досягти успіху та соціальна підтримка, можуть сприяти позитивним змінам у поведінці студентів. Розробка програм, які враховують ці психологічні аспекти, може допомогти студентам подолати перешкоди на шляху до здорового способу життя і закласти основи для їхнього майбутнього благополуччя.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Наука життя. К.: Port-Royal, 1997. 286 с.
2. Зубіашвілі І. Соціально-психологічна сутність грошей. Соціальна психологія, 2008. № 1 С. 128–141. № 5, С. 210 - 217
3. Стилi життя: панорама змін / за ред. М. О. Шульги. К. : Ін-т соціології НАН України, 2008. 416 с.
4. Легун О. М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Т. XII. Ч. 4. Київ, 2010. С. 241–248.
5. Зубіашвілі І. Соціально-психологічна сутність грошей. Соціальна психологія. 2008. №1

ІНТЕГРАЦІЯ МЕДИКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ В КОНТЕКСТІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ

Комарчук Андрій

Організація медико-профілактичної допомоги в державі спрямована на збереження здоров'я кожної людини, що вважається вагомим показником розвитку та благополуччя суспільства. Клінічна психологія відіграє важливу роль у організації медико-профілактичної допомоги, оскільки вона фокусується на вивченні психологічних аспектів здоров'я людини, розумінні психічних та емоційних розладів, а також на наданні психологічної підтримки пацієнтам. Включення психологічних підходів у медико-профілактичну допомогу дозволяє значно підвищити ефективність лікувальних та профілактичних заходів, сприяючи не лише фізичному, а й психічному здоров'ю пацієнтів [1].

Метою тези є організація медико-профілактичної допомоги в контексті досліджень клінічної психології.

Клінічна психологія – галузь психології, яка займається вивченням психологічних аспектів здоров'я та хвороби, особливостей впливу психологічних чинників на стан здоров'я та перебіг захворювання, особливостей індивідуального реагування на хворобливі стани, розробленням психопрофілактичних та реабілітаційних заходів. Ця наука вивчає психологічні особливості людей, що страждають на різноманітні захворювання. Одна із найважливіших проблем – діагностика психічних станів людини та їх класифікація як психологічного феномену або психічного симптому (норма-патологія). Клінічна психологія охоплює: діагностику психічного здоров'я, організацію і проведення наукових досліджень для розуміння психофізіологічних проблем, а також розроблення, проведення і оцінювання психологічної корекції [1].

Клінічна психологія, за К. Платоновим, має прикладне значення і відповідає

потребам психіатричної, неврологічної та соматичної клініки. Крім того, Платонов включає психогієну до медичної психології. Однак, за С. Максименком, терміни "клінічна" та "медична" психологія часто використовуються як синоніми, і слід враховувати традицію медиків використовувати термін "медична психологія" для цієї галузі знань [1, с. 65].

На думку Є. Орлової та Н. Колесник, основними розділами клінічної психології є: патопсихологія, нейропсихологія і психосоматична медицина. Окрім цього, до неї часто зараховують такі спеціальні розділи, як психопрофілактика, психотерапія, реабілітологія, психогігієна, психологія девіантної поведінки, психологія межових психічних розладів (неврозологія). Кількість спеціальних розділів збільшується, і в переліку можна знайти такі галузі клінічної психології, як психологія посттравматичного стресу, психологія інвалідності, соціальна психологія здоров'я [1, с. 64].

Клінічна психологія спрямована на вивчення впливу психологічних чинників на здоров'я. Дослідження показують, що емоційний стрес, депресія, тривожність, а також негативні стратегії копінгу можуть істотно впливати на фізичне здоров'я та розвиток різноманітних захворювань. Напр., стрес може призвести до посилення серцево-судинних захворювань, розвитку гастриту, виразки, порушень імунної системи. Психічний стан, такий як депресія чи тривога, може бути передумовою до хронічних захворювань. Тому важливо враховувати психологічні аспекти під час організації медико-профілактичної допомоги, щоб вчасно виявляти ці ризики та впливати на психоемоційний стан пацієнтів.

Клінічні психологи активно використовують різні методи для запобігання розвитку психосоматичних захворювань, таких як когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, тренінги з управління стресом і емоціями. Вони допомагають [1, с. 63]:

1. Зменшити рівень стресу та тривожності у пацієнтів.
2. Поліпшити їхнє психічне здоров'я, що знижує ймовірність розвитку серйозних фізичних захворювань.

3. Підвищити рівень соціальної підтримки, адже психологічне благополуччя має прямий зв'язок з соціальною інтеграцією і підтримкою.

4. Покращити якість життя хворих, надаючи їм інструменти для подолання емоційних і психічних труднощів.

5. Знижувати ризики розвитку психосоматичних розладів, які можуть ускладнити перебіг хвороби.

Оскільки профілактика хвороб передбачає зміни в способі життя та поведінці, психологічні методи надають можливість безболісно інтегрувати здорові звички і допомогти пацієнтам змінити ставлення до здоров'я [1].

Таким чином, психологічна підтримка є важливою складовою частиною медико-профілактичних програм, зокрема для груп високого ризику, таких як люди з порушеннями психічного здоров'я, біженці, особи з травмами або серйозними захворюваннями. Психологи працюють з медичними працівниками, навчаючи їх психологічним аспектам взаємодії з пацієнтами. Підвищення рівня емпатії, комунікативних навичок і розвитку довіри між лікарем та пацієнтом позитивно впливає на ефективність медико-профілактичної допомоги.

Клінічна психологія в контексті організації медико-профілактичної допомоги є незамінним інструментом для забезпечення комплексного підходу до здоров'я людини. Вона сприяє виявленню та корекції психологічних чинників, що можуть впливати на фізичне здоров'я, забезпечує психологічну підтримку пацієнтів, знижує ризик розвитку психосоматичних захворювань, а також сприяє зміні поведінки та формуванню здорових звичок. Інтеграція психології в систему медико-профілактичної допомоги допомагає значно підвищити ефективність профілактичних заходів і забезпечити більш повний підхід до здоров'я пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Мозгова Г.П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61), 2021. С. 62-73.

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Світлана Тучинська

Тематика професійного становлення психолога є особливо актуальною під час війни, оскільки попит на психологічні послуги зростає. Важливим є вдосконалення підготовки студентів-психологів, чия професійна майстерність має відповідати потребам суспільства. Ключовою рисою для майбутніх психологів є рефлексивність, від розвитку якої залежить не тільки професіоналізм, а й ефективність їхньої роботи. Багато дослідників наголошують на необхідності формування рефлексивності для успішної професійної діяльності, однак методам розвитку рефлексивності не приділяється достатньо уваги, а також не існує загальноприйнятого визначення терміну та методології рефлексивних умінь.

Основні аспекти професійної рефлексії в психологічній діяльності досліджували такі вчені, як Дж. Локк, А. Бузман, Р. Декарт, Ж. Дандарова, А. Бодальов та інші. Однак, на сьогодні існує дефіцит наукових досліджень, що розкривають теоретичні та прикладні аспекти розвитку рефлексивної позиції майбутнього педагога-психолога в процесі його професійної підготовки.

Метою тези є визначення ролі та значення рефлексивних умінь у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Рефлексією називають процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів, мотивів поведінки та характеристик. До такого узагальнюючого визначення можна звести визначення терміну рефлексії, які протягом століть формулювали психологи та філософи. Мислителі античності, а також філософи буддизму та таоїзму вважали рефлексію невід'ємною частиною самопізнання та самовдосконалення людини [3].

Професійне становлення майбутніх психологів – це процес формування у студентів психологічних спеціальностей професійних знань, умінь, навичок, а

також особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності психолога. Цей процес охоплює не лише теоретичну підготовку, але й розвиток практичних компетенцій через стажування, тренінги, психологічну практику та інші види діяльності, що дозволяють студентам застосовувати знання на практиці. Важливими аспектами професійного становлення є також розвиток етики, професійної відповідальності, здатності до саморозвитку, рефлексії та взаємодії з іншими людьми в контексті професійної діяльності [2].

Професійне становлення майбутніх психологів включає теоретичні та практичні знання в психодіагностиці, психокорекції, консультуванні та профілактиці. Аналіз досліджень показує, що успіх у професійній діяльності психолога залежить від розвитку його особистості, зокрема здатності до рефлексії. Професійна рефлексія включає усвідомлення себе як особистості та професіонала, розуміння запиту клієнта та прогнозування наслідків його дій. Рефлексивні вміння є важливими для самопізнання та підвищення ефективності роботи психолога, адже допомагають аналізувати власну поведінку та мотиви клієнтів, що сприяє розвитку професійного мислення та компетентності [1, 3].

Рефлексія професійного становлення майбутніх психологів – це процес самопостереження, аналізу та оцінки власної діяльності, досвіду та розвитку в контексті професійної підготовки психолога. Рефлексія допомагає студентам усвідомити власні сильні та слабкі сторони, розвивати критичне мислення та здатність до самокорекції, а також адаптуватися до змін у професійній сфері.

У процесі професійного становлення майбутні психологи постійно здійснюють рефлексію на таких етапах [2, 3]:

Особистісна рефлексія – усвідомлення власних емоцій, переконань і цінностей, які можуть впливати на професійну діяльність психолога.

Практична рефлексія – оцінка власних практичних навичок, досвіду з конкретних ситуацій (психологічні консультації, тренінги, інтерв'ю тощо).

Методологічна рефлексія – здатність аналізувати ефективність використаних методів і технік психологічної роботи, їх відповідність професійним стандартам.

Етична рефлексія – оцінка моральних аспектів професійної діяльності, розуміння етичних норм, важливість дотримання конфіденційності, чутливості та поваги до клієнта.

Таким чином, рефлексія є необхідним компонентом для розвитку самосвідомості, професіоналізму, здатності до навчання та адаптації у змінюваному професійному середовищі. Це допомагає студентам психології не тільки зростати як професіонали, а й формувати емоційну та інтелектуальну компетентність для майбутньої роботи з людьми. Рефлексивні вміння стають основою для становлення висококваліфікованого фахівця, здатного адаптуватися до складних умов та постійно вдосконалюватися. Вони допомагають майбутнім психологам не лише критично осмислювати власний досвід, але й активно шукати шляхи професійного та особистісного зростання, що є ключовим аспектом професійного становлення. Рефлексивні вміння сприяють створенню індивідуального стилю професійної діяльності, який базується на самопізнанні, відповідальності та прагненні до досконалості, що забезпечує високу якість психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Маскалева Л. А. Психологічно-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. *Інститут психології імені Г.С. Костюка*. 2019. С. 34-42.
2. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6.
3. Шевцова О. М. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. К. Київський університет імені Бориса Грінченка. 2019. 89 с. URL: [Шевцова, Сорочіна 2019, №1, Т.2, С.118-122.pdf \(kubg.edu.ua\)](https://kubg.edu.ua/ua/118-122.pdf)

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ

Чайка Ірина

Пріоритетною сферою соціально-економічного, духовного та культурного розвитку української держави є система освіти, у якій ключова роль належить вчителю. Саме від його професіоналізму та компетентності, позиції та досвіду, педагогічної майстерності залежить успіх освітянської справи. В останні роки науковцями активно розробляється проблема розвитку самоактуалізації в умовах професійної діяльності. Зацікавленість цією проблемою зумовлена тим, що саме в професійній діяльності можна досягти максимального розкриття особистісного потенціалу особистості.

Теоретичне підґрунтя для розроблення програм розвитку самоактуалізації було започатковано С. Rogers, після чого теорія була доповнена та удосконалена такими дослідниками, як М. Wahba, Л. Bridwell. Праці цих дослідників пізніше були доповнені Л. Тау, Е. Дієнер та ін.

Метою тези є визначення основних авторських програм розвитку самоактуалізації вчителів.

Робоча концепція самоактуалізації, що базується на гуманістичній психології, вважає основною умовою особистісного розвитку наявність провідного мотиву – бажання задовольнити особистісні потреби, що визначається як самоактуалізація. Ця концепція є основою для створення програм розвитку самоактуалізації вчителя, які повинні враховувати фінансове забезпечення, безпечні умови праці, повноцінне особистісне життя та можливість реалізації творчого потенціалу [1, с. 270].

Аналіз літератури останніх років дозволив знайти низку праць, що присвячені формуванню програм розвитку самоактуалізації вчителів. Більшість із них використовує методи тестування, комунікативної терапії, деякі адаптовані під конкретне середовище (табл. 1).

Вітчизняні та зарубіжні авторські програми розвитку самоактуалізації вчителів

Автор	Підходи	Опис програми
1	2	3
Shoemaker W. F.	Групове консультування	Метод групового консультування є формою навчальної допомоги, яка дозволяє вчителям-стажистам або досвідченим педагогам розвиватися та рухатися до самоактуалізації без відриву від роботи. Групова дискусія дозволяє змінити або уточнити думки, позиції та установки учасників
Pertzbom A.M.	Гештальт-терапія	Гештальт-терапія як сучасний підхід до психотерапії сприяє здоровій функції людини через використання психічної енергії для закриття незавершених гештальтів. Вона сприяє самоактуалізації – процесу розвитку творчості, міжособистісної ефективності та повного наповнення життям
Maturana H.R.	Моделювання (рольові ігри)	Авторська методика поєднує поняття самореалізації, творчості та професійної самоорганізації, зокрема через моделювання комунікативних ситуацій, що інтегрують когнітивні, культурні та професійні цінності освітнього середовища
Кобильнік Л.М.	Тренінг	Програма стимулювання самоактуалізації майбутніх психологів і педагогів виявила взаємозв'язок між процесом самоактуалізації та ціннісними орієнтаціями, рівнем домагань та самооцінкою. собистості, а студенти-педагоги мають вищий рівень домагань
Zimmerman K., ScruggsM.	Тестування	Використовує власну методику, що базується на тестуванні ROI, тест «Учнівська оцінка турботи про вчителя» (SETC), і реалізує курс взаєморозуміння між учителем та учнями
Frana John F.	Когнітивно-поведінкова програма	Заснована на теоретичній концепції самоактуалізації, когнітивно-поведінкова програма застосовує гуманістичні психологічні принципи, що сприяє розвитку зрілих навичок подолання труднощів при реструктуризації когнітивного процесу, з метою врахування впливу поведінки особи на інших та відповідальність за свої наміри
Sathiyagirajan S.	Тестування	Авторський курс, орієнтований на підвищення професійності викладача, налагодження кращої взаємодії із учнем, включає метод тестування та практичні рішення
Михайленко Л., Гріпель Д.	Групове консультування	Програма стимулювання самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки включає курс лекцій, що формує мотивовану групу учасників, розвиває вміння розкривати потенціал, викликати довіру, сприймати рішення як початок нових дій, довіряти собі, бути різним, розуміти цінності, коригувати свою сутність та здійснювати свідомий пошук рішень, а також проводити діагностику

Таким чином, *самоактуалізація вчителів* – це процес розвитку особистості педагога, спрямований на досягнення високого рівня професіоналізму, глибокої внутрішньої гармонії та реалізації свого потенціалу у професійній діяльності. У контексті педагогіки самоактуалізація означає прагнення вчителя розвивати свої здібності, виявляти творчість, знаходити нові підходи до навчання і виховання учнів, активно працювати над своєю особистістю та психологічним станом, підтримуючи внутрішній баланс. Основними аспектами самоактуалізації вчителів є:

1. *Професійний розвиток* (прагнення до постійного удосконалення своїх педагогічних навичок, освоєння нових методів і технологій навчання).
2. *Творчий підхід* (застосування інноваційних і креативних методів викладання, розвитку унікальних педагогічних ідей).
3. *Особистісний розвиток* (самоусвідомлення, глибоке розуміння власних емоцій і мотивацій, розвиток емоційного інтелекту).
4. *Відчуття гармонії* (внутрішня задоволеність своєю професією, здатність знаходити баланс між роботою і особистим життям, прийняття себе).

Самоактуалізація вчителя є важливим чинником не лише для його професійного зростання, а й для ефективного впливу на розвиток учнів, оскільки педагог, який прагне до самовдосконалення, може бути прикладом для своїх вихованців. Таким чином, сучасна практика використовує різні програми розвитку самоактуалізації педагога, при цьому в залежності від особливостей терапії використовуються і підбираються найбільш релевантні з них, що здатні вирішити проблеми професійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Горват А.К., Тягур Л.М. Професійний розвиток як чинник самоактуалізації вчителів початкової школи. *Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторах* : зб. тез доповідей II Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції (07 листопада 2019 р., Мукачєво). Мукачєво : МДУ, 2019. С.267-271.

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА НЕВРОТИЧНОЇ ДЕПРЕСІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПІДХОДИ, МЕТОДИ ТА КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ

Петрик Станіслав

Невротична депресія належить до психічних розладів. Найчастіше це захворювання має затяжний перебіг і супроводжується низкою синдромів: астеничний, фобічним, іпохондричним та іншими синдромами.

Розлад є наслідком порушень в емоційній сфері, причиною яких може бути втрата близької людини, невпевненість, проблеми в особистому житті та на роботі тощо. Якщо людина страждає на таке захворювання, як невротична депресія, лікування не слід відкладати. Ігнорування хвороби може призвести до ще більших проблем зі здоров'ям [1, с. 30] .

Метою тези є обґрунтування диференціальної діагностики невротичної депресії в контексті визначення підходів, методів та клінічних аспектів.

Невротична депресія – це складний і багатогранний психічний стан, який характеризується низкою емоційних, когнітивних і поведінкових змін. На відміну від інших форм депресії, невротична депресія зазвичай має менш виражені симптоми і тісніше пов'язана з конкретними життєвими подіями або стресорами. Невротична депресія є одним із типів депресивних розладів, які виникають на тлі тривалого психоемоційного стресу або невирішених особистісних конфліктів. Цей стан не супроводжується такими важкими симптомами, як клінічна депресія, але може суттєво впливати на якість життя людини. Часто невротична депресія має хронічний перебіг і характеризується переважно тривожними, дратівливими настроями, поєднаними з емоційною виснажливістю [1, с. 33] .

Невротична депресія (НД) – форма депресії, що виникає як реакція на стресові фактори. Симптоми менш виражені, ніж при великому депресивному розладі. Характеризується зниженим настроєм, втратою інтересу, порушеннями сну та апетиту, але без суїцидальних думок чи психотичних симптомів. Серед причин

виникнення НД виділяють такі [1, с. 36]:

1. *Психосоціальні фактори* обумовлені наявністю в анамнезі внутрішньої картини захворювання стресових ситуацій (конфлікти, фінансові труднощі), *особистісною схильністю* (висока тривожність, самокритика), недостатністю соціальної підтримки, травматичними подіями.
2. *Біологічні фактори* такі як генетична схильність, нервово-хімічні дисбаланси.

Розвиток депресивного стану обумовлено виснаженням механізмів психологічного захисту, які запускаються нервовою системою у стресових ситуаціях. Психотравмуючі фактори та конституційні особливості особистості можуть сприяти формуванню захворювання з раннього віку.

Характер невротичної депресії – психогенний. На перший план виходять такі особливості, як занепад сил та поганий настрій. До симптомів прояву НД варто віднести такі як *емоційні* (знижений настрій, втрата інтересу, відчуття безпорадності, злість); *когнітивні* (труднощі з концентрацією, негативне мислення, почуття провини); *соматичні* (порушення сну, зміна апетиту, втома, головний біль). Хворого переслідують фобії та нав'язливі, а часом і суїцидальні думки. Існують і фізичні ознаки: біль у суглобах, порушення діяльності шлунково-кишкового тракту, проблеми в інтимній сфері [1, с. 34].

Особливостями діагностики НД є проведення клінічного інтерв'ю з(бір інформації про симптоми), психологічні тести (оцінка емоційного стану) та диференціальна діагностика для виключення інших форм депресії (великий депресивний розлад, біполярний розлад).

Ключовим у діагностиці НД є п'яте видання DSM-5, яке враховує останні досягнення нейронаук та клінічні запити, а також проблеми класифікації та критеріїв. Нові критерії допомагають виявити більше пацієнтів із НД, розширюючи обмеження DSM-IV-TR.

Фахівці виділяють різні форми депресії: біполярну, монополярну, реактивну, ендогенну та ситуативну. Ендогенна форма має тривалий перебіг, монополярна характеризується стабільним емоційним фоном, біполярна — перепадами настрою та маніакальними станами. При клінічній депресії змінюються біохімічні та фізіологічні процеси в мозку. Останні дослідження фокусуються на взаємозв'язку змін мозкової активності з психологічним станом людини та впливі методів лікування. Основні методи лікування депресії — медикаментозне лікування антидепресантами та психотерапія. Лікування НД обумовлене такими психотерапевтичними підходами [1, с. 32]:

1. *Психотерапія* (когнітивно-поведінкова терапія, інтерперсональна терапія, психоаналіз).
2. *Медикаментозне лікування* (антидепресанти за призначенням лікаря).
3. *Немедикаментозні методи* (релаксація, фізичні вправи, здоровий спосіб життя).

Профілактика НД полягає у розвитку емоційної стійкості, навичок стресостійкості; підтримуючого соціального середовища; ведені здорового способу життя (правильне харчування, фізична активність, достатній сон). Невротичну депресію можна ефективно лікувати за допомогою комплексного підходу, включаючи психотерапію та медикаменти. Зазначимо, що поставити діагноз «невротична депресія» може лише лікар. Але якщо симптоми прояву НД доволі помітні (3-5 зазначених симптомів протягом тривалого часу), то краще проконсультуватися у фахівців. Всі вони мають високу кваліфікацію, великий досвід роботи та індивідуально підходять до кожного пацієнта. Серед основних немедикаментозних методів лікування варто виділити психотерапевтичну підтримку та гіпнотерапію.

Список використаних джерел

1. Керестес Р., Ладусер С.Д., Меда С., Натан П.Дж., Блумберг Х.П., Малоні К., Філліпс М.Л. Аномальна префронтальна активність, що контролює увагу над емоціями у разі депресії в ремісії під час завдання з робочою пам'яттю та емоційними відволами. *Психологічна медицина*. 2012. Є 42. Р. 29-40.

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Майданик Оксани

Нові соціальні та технологічні виклики, як соціальні медіа і постійний доступ до інформації, так і небезпечність військового стану можуть впливати на рівень тривожності в сучасній молоді, що вимагає відповідних політик і програм підтримки. Раннє виявлення тривожності може запобігти серйознішим проблемам, що підкреслює важливість розробки ефективних стратегій підтримки.

На думку Ю. Щербатих чітко виражена тривога включає в себе два компонента: *усвідомлення фізіологічних відчуттів* (прискорене серцебиття, пітливість, нудота і т.д.), *психологічне усвідомлення самого факту тривоги, тривожність іноді підсилюється відчуттям сорому* («інші побачать, що я боюсь»). Важливим аспектом «тривожного» мислення є його селективність: суб'єкт схильний вибирати певні теми з навколишнього життя й ігнорувати інші, щоб довести, що він правий, розглядаючи ситуацію, як загрозливу, або навпаки, що його тривога даремна і не виправдана. Тривожність сучасної молоді часто може викликати заплутаність і розлад сприйняття не лише часу і простору, але й потворність сприйняття того, що відбувається.

Метою тези є обґрунтування особливостей впливу тривожності на розвиток особистості сучасної молоді.

Тривожність сучасної молоді – це психологічний стан, який характеризується підвищеним відчуттям тривоги, страху або напруження серед молодих людей. Це може бути викликане різними факторами, такими як: соціальний тиск (очікування з боку суспільства, друзів або родини щодо досягнень у навчанні, кар'єрі або особистому житті), економічні труднощі (нестабільність на ринку праці, високі витрати на освіту і житло можуть створювати відчуття невпевненості щодо майбутнього), соціальні медіа (постійний доступ до інформації і можливість порівнювати своє життя з життям інших

людей через соціальні медіа), психічне здоров'я (відчуття стресу або тривоги через особисті проблеми або психічні розлади), глобальні проблеми (сучасні глобальні виклики, такі як зміна клімату, пандемії, політичні конфлікти, які можуть впливати на почуття безнадійності або тривоги).

Тривожність сучасної молоді може проявлятися у вигляді фізичних симптомів (головний біль, напруження м'язів, порушення сну), емоційних станів (наприклад, страх, паніка, нервозність) і впливати на загальний рівень життя та якість стосунків.

Вплив тривожності на розвиток особистості сучасної молоді може проявлятися в кількох ключових аспектах [1, с. 394]:

1. *Емоційне благополуччя*: тривожність може призводити до стійких негативних емоцій, таких як страх, невпевненість і занепокоєння. Це може ускладнювати повсякденне життя, викликати стрес та знижувати загальний рівень щастя.

2. *Самооцінка і самооцінка*: високий рівень тривожності часто асоціюється з низькою самооцінкою. Молоді люди можуть сумніватися у своїх здібностях і досягненнях, що може негативно вплинути на їхні амбіції та мотивацію.

3. *Соціальні навички*: тривожність може ускладнювати соціальну взаємодію. Молоді люди можуть уникати соціальних контактів через страх оцінки або негативного судження з боку інших, що може перешкоджати розвитку соціальних навичок і формуванню стосунків.

4. *Академічні досягнення*: тривожність може вплинути на навчання, знижуючи концентрацію і продуктивність. Студенти можуть відчувати проблеми з виконанням завдань і складанням іспитів через страх перед провалом.

5. *Особистісний розвиток*: хронічна тривожність може заважати формуванню стійкого і позитивного образу себе, що важливо для самореалізації та досягнення особистих цілей.

6. *Здоров'я*: постійний стрес і тривога можуть впливати на фізичне здоров'я, викликаючи різні симптоми, від головного болю до проблем з серцево-судинною системою.

Підтримка психічного здоров'я та ефективне управління тривожністю можуть допомогти молодим людям подолати ці труднощі та сприяти їхньому позитивному особистісному розвитку. Актуальність дослідження впливу тривожності на розвиток особистості сучасної молоді можна обґрунтувати кількома ключовими аспектами [1, с. 395]:

- 1) *зростаючі рівні тривожності* (соціальні, економічні та екологічні фактори);
- 2) *психічне здоров'я* (психічне здоров'я як ефективний механізм подолання тривожності);
- 3) *освітні та професійні досягнення* (тривожність здатна знижувати академічну успішність і затримувати професійний ріст).
- 4) *соціальна інтеграція* (тривожність ускладнює соціальну взаємодію).
- 5) *запобігання та інтервенція* (раннє виявлення та адресування проблем тривожності може запобігти психічним розладам і проблемам у майбутньому).
- 6) *сучасні виклики* (тривожність негативно впливає на нові соціальні і технологічні виклики сучасної молоді).

Таким чином, дослідження впливу тривожності на розвиток особистості сучасної молоді є актуальним і необхідним для розуміння й підтримки молодих людей у їхньому особистісному та соціальному розвитку. Дослідження цих аспектів є важливим для розробки відповідних політик і програм підтримки.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Візнюк І.М., Пайкуш М.А., Долинний С.С., Ордатій Н.М., Карімулін Р.Ф. Діагностика посттравматичного синдрому: функціонально-вегетативний аналіз сенсорних систем. ЖУРНАЛ «МЕДИЦИНА НЕВІДКЛАДНИХ СТАНІВ». ТОМ 20, №3, 2024. С. 2224-0586.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Остапенко Ігор

Сучасні воєнні конфлікти, особливо в Україні, залишають по собі значні соціальні та психологічні наслідки, які зачіпають не тільки військових, але й цивільне населення. Постраждалі часто стикаються з комплексом негативних психоемоційних наслідків, серед яких найпоширенішими є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні стани, проблеми адаптації, що суттєво знижують їхнє повсякденне функціонування. У такому контексті важливою є соціально-психологічна підтримка, яка сприяє адаптації постраждалих до мирного життя і допомагає їм справлятися з психологічними травмами.

Метою тези є аналіз ролі та ефективності соціально-психологічної підтримки у процесі реабілітації постраждалих.

Військові дії призводять до значного зростання психічних порушень серед тих, хто безпосередньо стикнувся із насиллям, втратами, фізичними та моральними травмами. Дослідження І. Візнюк та Г. Мозгової вказують, що в таких осіб значно зростає ризик ПТСР, депресії та тривожних розладів, що погіршує загальний психоемоційний стан і обмежує їхню здатність до інтеграції в суспільство. Такі травматичні події спричиняють не тільки емоційні, а й когнітивні порушення, які можуть проявлятися у вигляді порушень сну, тривожних спалахів, проблем із концентрацією уваги та пам'яттю.

Соціально-психологічна підтримка є ключовим фактором у процесі реабілітації постраждалих, допомагаючи їм не тільки відновити нормальне функціонування, а й запобігти погіршенню психічного здоров'я. Вона сприяє зменшенню тривожності, депресії та інших симптомів стресу шляхом забезпечення безпечного середовища для вираження емоцій і переживань. Цей

процес може включати [1, с. 32]:

- 1) *індивідуальну психологічну підтримку*, що забезпечує можливість глибокої роботи з травмами, пережитими внаслідок воєнних подій;
- 2) *групову терапію*, яка створює середовище для обміну досвідом і підтримки з боку інших постраждалих. Це не тільки сприяє соціальній інтеграції, але й дозволяє кожному відчувати, що він не один у своєму горі;
- 3) *когнітивно-поведінкову терапію (КПТ)*, яка є однією з найефективніших методик для роботи з ПТСР, яка допомагає постраждалим змінити негативні мисленнєві патерни та емоційні реакції, що виникають у відповідь на травматичні події.

Соціальна підтримка включає не тільки професійне втручання психологів, але й значну роль відіграють сімейні та дружні зв'язки, оскільки саме вони створюють середовище, у якому особа може відчувати себе безпечною. Такі стосунки сприяють формуванню почуття приналежності, що є необхідним для психоемоційного відновлення. Сім'я і близькі можуть допомогти постраждалим виявити та подолати труднощі, пов'язані з процесом адаптації до мирного життя, надаючи їм емоційну підтримку. Ефективність соціально-психологічної підтримки у процесі реабілітації досягається за рахунок впровадження кількох основних технік [1, 2]:

1. Когнітивно-поведінкові техніки, що спрямовані на роботу з негативними думками та установками, що виникають у результаті травматичного досвіду. КПТ дозволяє змінити негативні когніції та поведінкові патерни, що сприяє зниженню тривожності та депресії.

2. Групові терапевтичні сесії дозволяють обговорювати емоції та переживання людей, які мають схожий досвід, що допомагає зменшити відчуття ізоляції, поліпшити комунікативні навички та сприяє соціальній адаптації.

3. Робота з сімейним оточенням, адже сімейна терапія, залучення членів родини у процес реабілітації можуть значно підвищити ефективність соціально-

психологічної підтримки. Підтримка з боку близьких створює умови для швидшого відновлення та сприяє підвищенню стресостійкості.

4. Тренінги зі стресостійкості, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та здатності ефективно справлятися зі стресом. Навчання основам стрес-менеджменту, дихальним технікам та навичкам релаксації допомагає постраждалим покращити контроль над своїм емоційним станом.

Ефективність соціально-психологічної підтримки визначається такими показниками [1, 2]:

- 1) зниження рівня тривожності та депресії;
- підвищення здатності до саморегуляції;
- 3) розвиток соціальних навичок;
- 4) зниження ризику соціальної ізоляції.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка є важливим елементом реабілітації постраждалих внаслідок воєнних конфліктів. Вона сприяє їхньому психоемоційному відновленню, допомагає інтегруватися у соціальне середовище, знижує симптоми ПТСР та інші розлади. Мультидисциплінарний підхід, що включає роботу з когнітивними, емоційними та соціальними аспектами, є найбільш ефективним для досягнення стабільного психічного здоров'я та повноцінного повернення до активного життя. У перспективі цей підхід має бути інтегрований у систему державної підтримки постраждалих, що забезпечить комплексну допомогу та полегшить процес їхньої соціальної адаптації.

Список використаних джерел:

1. Візнюк І.М., Долинний С.С., Волохата К.М., Ромащук О.І. Психокорекційна програма підвищення рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу. Вісник науки та освіти. Випуск № 1(19) 2024. С. 750-759.
2. Мозгова Г. П., Візнюк І. М. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16, 2021. С. 124–127.

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ

Віктор Харчук

Нині проблема прокрастинації особистості викликає наукову увагу через зміни ритму життєдіяльності осіб дорослого віку в складних умовах воєнного сьогодення. Діяльність особистості в таких умовах ускладнюється впливом різноманітних факторів, дія яких може призвести й до відкладання, відтермінування початку або завершення виконання певних справ, завдань тощо.

Проблематика прокрастинації особистості та її чинників відображена у наукових публікаціях зарубіжних (К. Лей, Н. Мілграм, П. Рігенбах, П. Стіл та ін.) і вітчизняних учених (М. Дворник, О. Журавльова, О. Журавльов, Т. Мотрук, З. Оніпко та ін.). Важливість дослідження її реальних проявів щодо дорослих осіб засвідчують теоретико-емпіричні дослідження Т. Вайда, Ю. Колодруб і О. Кравчук, Л. Котляр, І. Ромашко, Ю. Рудоманенко та ін. Метою цієї публікації вважаємо доцільним виділити емпіричні індикатори прокрастинації й представити результати їх безпосереднього дослідження на вибірці дорослих осіб [1–3].

Метою тези є визначення емпіричних показників особливостей прояву прокрастинації в осіб дорослого віку.

Прокрастинація – це схильність до відкладання або затягування виконання завдань, навіть коли вони важливі або необхідні. Це може включати постійне відкладання обов'язків, навіть якщо людина усвідомлює, що це може мати негативні наслідки. Прокрастинація часто пов'язана з почуттями тривоги, стресу, невизначеності або недостатньої мотивації. Вона може бути результатом низки психологічних факторів, таких як страх невдачі, перфекціонізм, недостатня самоорганізація чи просто відсутність інтересу до завдання. Наслідки прокрастинації можуть включати підвищений стрес, зниження продуктивності, почуття провини або сорому, а також відчуття невдоволення від незавершених справ [1, 2].

У процесі емпіричного дослідження дорослих осіб (n=84) було використано такі діагностичні інструменти: для вивчення рівня прокрастинації – «Шкала загальної прокрастинації» (GPS) К. Лей; для вивчення чинників прокрастинації: рівня й особливостей тривожності – «Шкала особистісної і ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера; рівня й особливостей мотивації досягнення – «Методика вивчення мотивації досягнення успіху – уникнення невдач»; особливостей самооцінки – «Методика дослідження загальної самооцінки» (Г. Казанцева); рівня самоефективності – «Шкала самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема; особливостей перфекціонізму – «Шкала перфекціонізму» В. Шауфелі.

На основі обробки одержаних емпіричних даних можемо узагальнити такі тенденції щодо особливостей прокрастинації та її чинників у дорослих осіб:

- переважання середнього рівня прокрастинації (понад 45%), що свідчить про ситуаційну схильність не зовсім вчасно виконувати заплановані справи, ймовірність запізнення з усвідомленим прийняттям необхідних рішень для їх виконання, відкладання моменту початку роботи на потім, відтермінування завершення дій, справ тощо;
- найбільше виражений середній рівень і особистісної (59,5%), і ситуативної (53,6%) тривожності; особи жіночої статі більшою мірою тривожніші;
- у 16,7% констатовано мотивацію уникнення невдач, що може свідчити про очікування неуспіху в діяльності, брак наполегливості, рішучості, ініціативності, організованості, можливе намагання перекладати відповідальність тощо;
- понад 65% мають середній рівень самооцінки, що вказує на можливість цілком адекватно оцінювати власні потреби і здібності, намагання ставити перед собою реалістичні цілі й завдання, здатність критично себе оцінювати;

- переважає вищий за середній рівень самоефективності (58,3%), що свідчить про схильність таких осіб ставити перед собою реальні задачі та виконувати їх, але у випадку невдач, появи труднощів їхня життєва активність й працездатність можуть певною мірою варіюватися;

- у 65,5% виражений нормальний перфекціонізм, що в цілому вказує на гармонійне прагнення до досягнення досконалості, сподівання внаслідок такого намагання на досягнення успіху.

Завдяки кореляційному аналізу (критерій Пірсона) виявлено, що більшою мірою схильність до прокрастинації осіб дорослого віку підкріплюється перфекціонізмом, а також ситуативною й особистісною тривожністю. Обернений кореляційний зв'язок виявлено між прокрастинацією і мотивацією досягнення успіху/уникнення невдач, самооцінкою і самоефективністю, що засвідчує факт підвищення прокрастинації за умов зниження проявів саме цих її чинників.

Результати емпіричного дослідження прокрастинації та її чинників у дорослих осіб показують, що доцільним є розроблення й апробація спеціальної системи психологічної роботи, завдяки якій ймовірно відпрацювання не лише чинників, що стимулюють прокрастинацію, але й її проявів в осіб дорослого віку та впливу на їхню життєдіяльність.

Список використаних джерел

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД,
2. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2020 №48. С.88–111.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

Громлюк Юлія

Війна змусила українське суспільство внести суттєві корективи на всіх рівнях функціонування та життя. З часом травматичні події все більше впливають на психічне здоров'я українців, включаючи незахищеність, нестабільний емоційний фон, страх і невпевненість у завтрашньому дні. Молодь є однією з найбільш психічно вразливих верств населення. Тривожність у ранньому юнацькому віці зазвичай пов'язана із занепокоєнням щодо освіти, стосунків з однолітками, особистим життям та планів на майбутнє, але ступінь тривожності значно зростає під час війни.

Проблему тривожності у свій час, досліджували такі вчені як З. Фрейд, К. Хорні, Г. Салліван, Тейлор Дж., Е. Фромм, А. Адлер та інші. За даними С. Дмитрієвої, за останнє десятиліття кількість юнаків та дівчат з тривожністю значно зростає. Тривожність стала більш глибокою та особистісною, особливо у сфері спілкування з однолітками та викладачами. О. Сергєєнкова, яка вивчає емоційну сферу молоді, виділяє два основних джерела емоцій та почуттів: навчання та спілкування з однолітками.

Метою тези є обґрунтування психологічних шляхів подолання тривожності в молоді.

Тривожність – це внутрішній стан напруженості та нервозності, який може виникати в різних ситуаціях і характеризується відчуттям страху та психічного дискомфорту [6].

Ситуації воєнного стану мають значний вплив на життя молодих людей, і прояв тривожності залишає психологічний слід. Життя в умовах війни не може бути безпечним, тому тривожність є більш вираженою, особливо серед молоді. Тривога в цей період може призвести не лише до короткострокових негативних наслідків, таких як погана академічна та професійна успішність, але й до

довгострокових психічних розладів, таких як ПТСР, депресія та інші емоційні та поведінкові проблеми [3, с. 244].

Симптоми тривоги можуть бути різноманітними [1, с. 156]:

- 1) *емоційний компонент*, який виражається у поєднанні різних тривожних станів, таких як хвилювання, нервозність, занепокоєння, безпорадність, страх, розгубленість і збудження;
- 2) *поведінкові реакції*, зумовлені відсутністю концентрації уваги, пасивністю, втратою незалежності, мрійливістю, безпорадністю перед труднощами;
- 3) *когнітивні аспекти* щодо порушення мотивації, самоорганізації та саморегуляції, завищені або неадекватні очікування, заниженій або завищеній самооцінці, спотвореному самосприйнятті, порушенні вербальної експресії та формуванні певних вербальних установок тощо.

Для того аби дізнатися, який рівень тривожності у молодих людей нами була проведена дослідницька процедура на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Була застосована методика Спілбергера-Ханіна, яка містить 40 питань. 20 питань на визначення рівня ситуативної тривожності і 20 питань на визначення рівня особистісної тривожності. Результати відображено на рис. 1 та рис. 2.

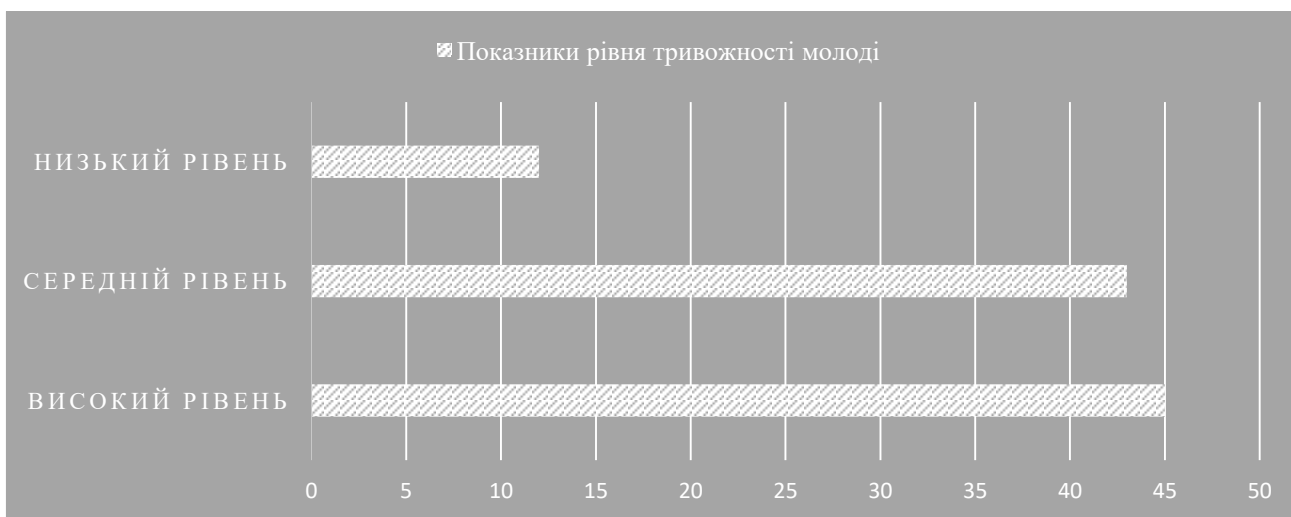


Рис. 1. Показники рівня ситуативної тривожності молоді

Отже, 45% молодих людей мають високий рівень ситуативної тривожності,

43% – середній рівень та 12% – низький рівень (рис. 1). Ситуативна (реактивна) тривожність – це стан, що характеризується відчуттям напруги, занепокоєння, стурбованості та нервозності, які людина суб'єктивно переживає в конкретний момент, в даній конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальні або стресові ситуації і змінюється в інтенсивності та динаміці з часом.

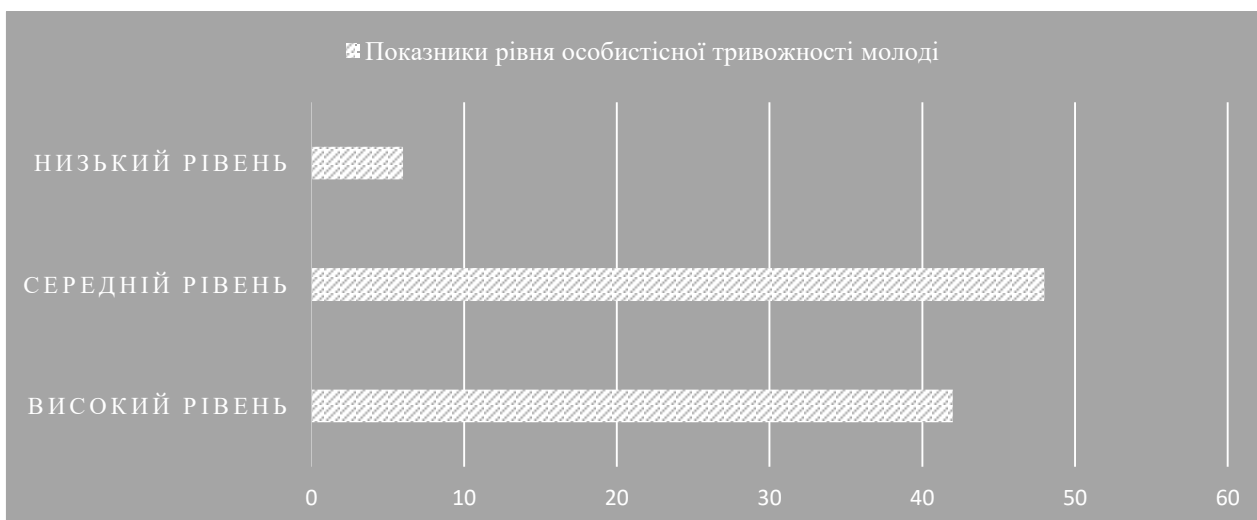


Рис. 2. Показники рівня особистісної тривожності молоді

Як бачимо, що рівень особистісної тривожності у молоді також високий. 42% молоді мають високий рівень, 48% – середній, 10% – низький (рис. 2). Таким чином, виділяємо *особистісну тривожність* як стійку особистісну рису, яка відображає схильність людини до тривожності, тобто сприйняття досить широкого кола ситуацій як загрозливих і схильність реагувати на кожен з них певним чином. Коли особистісна тривожність висока, кожна з цих ситуацій є стресовою для людини, і вона відчуває сильне занепокоєння. Вона активується при сприйнятті загроз для самооцінки чи життя, що викликає виражену тривогу у людей із високим рівнем тривожності.

Адаптація молоді до воєнного стану та зниження тривожності потребує комплексного підходу, який включає психологічні та соціальні аспекти. Ефективні стратегії включають психологічну освіту, розвиток стресостійкості, позитивне мислення, підтримку соціальних зв'язків, фізичну активність,

планування, професійну допомогу та самодопомогу. Ключовим є індивідуальний підхід, який враховує особисті потреби та обставини [4, с. 123].

Виділяють такі рекомендації, які можуть допомогти при тривожності молоді в умовах воєнного стану [2, с. 142]:

1. Аналізуйте інформацію з різних джерел (ЗМІ, інтернет, соцмережі) з урахуванням контексту.
2. Виділяйте час для прослуховування музики, що розслабляє та заспокоює.
3. Проводьте більше часу на свіжому повітрі – це допомагає знизити тривогу.
4. Займайтесь приємними заняттями (читання, хобі), щоб відволіктися.
5. Встановіть регулярний розпорядок дня для зниження стресу.
6. Читайте літературу про тривожність, щоб зрозуміти її причини та навчитися їх коригувати.

Таким чином, психологічні методи, використовувані під час війни для подолання тривожності серед молоді, залишаються актуальними й для сучасних викликів. Їхнє застосування може допомогти молодим людям приймати кращі рішення та вести здоровіший і щасливіший спосіб життя. Вплив війни на тривожність молоді є складною проблемою, що потребує уваги дослідників та практиків. Вивчення цього питання дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та реінтеграції тих, хто пережив наслідки війни.

Список використаних джерел

- Воронцов С.А. Психологічна допомога дітям та дорослим у кризових ситуаціях: навчальний посібник. Київ: Академія, 2022. 208 с.
2. Коваленко О.М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2011. № 674. С. 145-150.
3. Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243-247.
4. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121-125.
5. Шестопал І.А., Ткаченко Д.В. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Острог: НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72-77.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ

Рихлінська Аліса

Особливості сучасного розвитку освіти в Україні обумовлюють необхідність підготовки професійно компетентного, успішного та конкурентоздатного фахівця-педагога, який відповідав би вимогам та викликам сьогодення. Вирішення багатьох складних освітянських проблем пов'язані не стільки з модернізацією процесу навчання, скільки з підготовкою якісно нового вчителя, в основі компетенції якого прослідковується професійно-педагогічна спрямованість, любов до дитини, готовність до інноваційної діяльності. Вважаємо, що формування професійно-педагогічної спрямованості майбутніх вчителів забезпечить якісні зміни в навчально-виховному процесі сучасної загальноосвітньої школи.

Науковці І. Візнюк, А. Гебос, О. Гребенюк, Т. Деркач, С. П. Якобсон та інші вивчали сутність структури професійної спрямованості особистості та робили спроби виокремити її структурні компоненти. Наукові джерела свідчать, що вчені виокремлюють компоненти у структурі професійної спрямованості з метою діагностики її наявності та рівня сформованості, деякі вчені – з метою подальшої розробки педагогічних технологій її формування [1, 2].

Метою статті є обґрунтування емпіричного дослідження професійної спрямованості студентів педагогічного профілю.

Експериментальне дослідження проводилося на філологічному факультеті Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Група досліджуваних складалася з 60-ти осіб у період вересня 2023 р. з використанням «Методики визначення типу спрямованості особистості» Т. Данілової. Тестування проводилося дистанційно, відповідно до рекомендацій Т. Дубовицької. Представимо результати емпіричного дослідження.

За результатами психодіагностики якісних особливостей професійної

спрямованості майбутніх педагогів. Результати діагностики за методикою «Визначення типу спрямованості особистості» Т. Данілової подано на рисунку 1. За шкалою «Гуманістична спрямованість» одержано такі результати: $t_x = 2,23$; $t_{кр 0,05} =$ «гуманістична спрямованість» показує достовірно вищі значення, ніж показники цього типу професійної спрямованості у студентів 1-го курсу, при цьому ймовірність «нульової гіпотези» не перевищує 0,05.

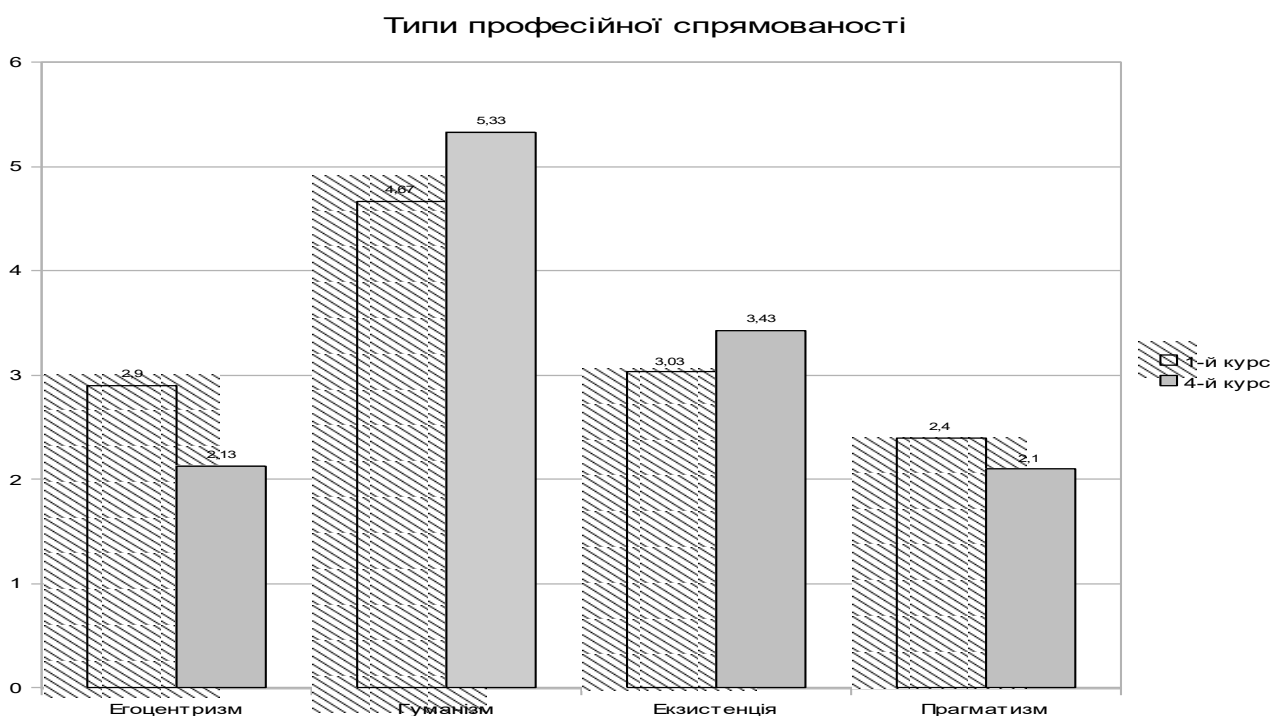


Рис. 1. Результати діагностики типу професійної спрямованості студентів

За шкалою «Егоцентрична спрямованість» одержано такі результати: $t_x =$ студентів 4-го курсу «еґоцентрична спрямованість» показує достовірно нижчі значення, ніж показники цього типу професійної спрямованості у студентів 1-го курсу, при цьому ймовірність «нульової гіпотези» не перевищує 0,05. Статистично достовірне зниження показників за шкалою «Егоцентрична спрямованість» тісно пов'язане зі зростанням показників за шкалою «Гуманістична спрямованість», оскільки ці шкали взаємопов'язані та мають

виражену негативну кореляцію. Егоцентрична спрямованість характеризується направленістю особистості, при якій цілі, інтереси, потреби особистості спрямовані на неї саму (носять егоцентричний характер, займають центральне місце в ієрархії цінностей. Спілкування з іншими людьми, як правило, маніпулятивне, характеризується відсутністю істинного інтересу до співрозмовника. За змістом цих шкал, зростання гуманістичної спрямованості неминує «витісняє» з особистості людини егоцентричну спрямованість. Зазначимо, що ці зміни неминує відбуватися лише у випадку, якщо моральна саморегуляція у дошкільному віці сформована. Якщо ж вона має істотні вади або з якоїсь причини в цілому не сформована (несприятлива соціальна ситуація, викликана різними несприятливими чинниками висока агресія у дошкільному віці), рівень егоцентризму може мало змінюватися, незважаючи на зовнішній тиск.

В ході навчання студенти засвоюють, в ході виховної роботи у ЗВО та їхнього входження у професійне середовище, професійні цінності педагога, які за своїм змістом є гуманістичними. З одного боку, механізми моральної саморегуляції, які мають значний вплив на гуманістичний характер цінностей, формуються в онтогенезі досить рано – в старшому дошкільному віці. З іншого боку, ці механізми посилюються, послаблюються або видозмінюються під впливом «Я-образу», визначення особливостей чого є перспективою подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Поліщук А. Features of professional training of future masters in the field of education . Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 1 (22). С. 27- 33
2. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2023. Випуск 75. С. 103-113.

СТРАТЕГІЇ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Некивайко Ірина

В останні роки Україна стикається з численними суспільними кризами, які суттєво впливають на всі сфери життя громадян. Особливо вразливими перед лицем цих викликів є підлітки, чия поведінка може зазнавати значних змін під впливом зовнішніх стресорів. Девіантна поведінка, така як зловживання наркотиками, агресія, правопорушення, стає все більш актуальною проблемою, яка вимагає цілеспрямованих дій для її превенції [1–3].

Метою тези є теоретичне визначення стратегій превенції девіантної поведінки серед підлітків в умовах невизначеності.

Девіантна поведінка – це відхилення від соціальних норм, яке виражається у формах, що не відповідають очікуванням суспільства. Девіантна поведінка підлітків може проявлятися в агресії, правопорушеннях, зловживанні наркотиками та алкоголем, а також інших деструктивних діях. Її причинами є психологічні, сімейні, соціальні та економічні фактори, які в періоди криз (військові конфлікти, економічна нестабільність, пандемії) можуть посилюватися, спонукаючи до ризикованої поведінки. Така поведінка становить небезпеку для підлітків і їх оточення. Ігнорування ознак деструктивної поведінки може призвести до фізичної та психологічної шкоди, включаючи суїцидальні дії та залежності [1, 3].

Профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на попередження будь-яких негативних явищ або усунення факторів ризику. Профілактика деструктивної поведінки базується на вивченні особливостей соціалізації підлітків і формуванні у них моральних якостей як суб'єктів соціальних відносин. Інститути соціалізації дітей, такі як сім'я і школа, відіграють ключову роль у закладанні моральних цінностей, з яких у майбутньому формується світогляд, морально-етичні орієнтири та загальна спрямованість поведінки [1, 2].

Превенція девіантної поведінки серед підлітків вимагає комплексного підходу, що залучає різні сектори суспільства, включаючи школи, сім'ї, громади та урядові установи. Освітні програми та курси з життєвих навичок є фундаментальними в стратегіях превенції девіантної поведінки серед підлітків. Ці програми допомагають молодим людям розвивати критичне мислення, соціальні навички, емоційний інтелект та інші компетенції, які забезпечують їм інструменти для адаптації до викликів сучасного життя [2, 3].

Основні аспекти програм для підлітків включають розвиток критичного мислення, самоконтролю, навичок вирішення конфліктів, управління стресом та комунікації. Важливим є також розвиток емоційного інтелекту, що допомагає підліткам розуміти свої емоції та емоції інших, покращуючи самоконтроль і міжособистісні взаємодії. Впровадження таких курсів у навчальних закладах з кваліфікованими викладачами знижує ризик девіантної поведінки та сприяє психологічному і соціальному благополуччю. Психологічна підтримка та консультивання допомагають молоді розуміти і керувати своїми емоціями, розвивати стратегії подолання проблем і знижувати стрес [1, 3].

Важливим є доступ до психологічних служб. Шкільний психолог, який може проводити індивідуальні та групові заняття, має змогу допомогти їм з особистими проблемами. Можна використовувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для ідентифікування та змін негативних думок та поведінкових моделей в терапії. Також підліткам допомагає розуміти та приймати свої емоції, знаходити здорові способи їх вираження емоційно-фокусована терапія. Перш за все, важливою є психологічна обізнаність батьків, адже в умовах невизначеності, в якій перебуває наша країна, батьки або ж опікуни є найближчими людьми в соціальному середовищі підлітків [1, 3].

Навчання батьків методам виявлення емоційних і поведінкових сигналів, які можуть свідчити про психологічні проблеми їхніх дітей. Підвищення

обізнаності про те, як підтримувати дітей у складних ситуаціях, зміцнюючи позитивні стосунки в родині. Психоосвітні програми для батьків і вчителів є важливим компонентом в стратегіях превенції девіантної поведінки та підтримки психологічного здоров'я підлітків. Ці програми забезпечують дорослим інструменти та знання, необхідні для ефективної підтримки молодих людей у їх розвитку. Компонентами цих програм є [1, 2]:

1. Освіта з особливостей емоційного та фізичного розвитку підлітків, щоб батьки могли краще зрозуміти зміни в поведінці та потреби своїх дітей.
2. Навчання батьків ефективним способам спілкування з підлітками.
3. Освітні модулі, що допомагають вчителям впроваджувати стратегії протидії булінгу в класі та на шкільному подвір'ї, сприяючи культурі взаємоповаги та включення.
4. Навчання вчителів методам викладання та інтеграції емоційного інтелекту в навчальний процес, що може включати уроки з саморегуляції та емоційної свідомості.

Успішна превенція девіантної поведінки серед підлітків вимагає комплексного підходу та активної участі всіх секторів суспільства. Це не тільки сприяє зменшенню девіантної поведінки, а й зміцнює суспільство в цілому. Важливо підтримувати та розвивати існуючі програми, а також впроваджувати інноваційні підходи, які відповідають специфіці сучасних викликів. Україна має унікальний досвід, який може бути корисним як для внутрішнього використання, так і для міжнародного співробітництва в області превенції девіантної поведінки серед молоді.

Список використаних джерел

1. Соціальна педагогіка: підручник : підручник / ред. А. Й. Капська. Київ, 2009. 488 с.
2. Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. *Наукові записки НаУКМА Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. С. 34-56.
3. Пиголенко І.В., Билименко Ю.В. Профілактика девіантної поведінки серед молоді як превентивна міра люмпенізації суспільства. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Вип. 3. 2011. С. 56-79.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСИЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ: ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ

Копняк Анастасія

В умовах війни значна кількість українських жінок стикнулися з невизначеністю майбутнього та відчують тривогу стосовно нього. Крім того ми можемо спостерігати підвищений рівень агресивності та емоційну лабільність. Велика кількість українських жінок втратили чоловіків внаслідок повномасштабного вторгнення або знаходяться у стані очікування, що теж значною мірою впливає на їх емоційний стан. Саме тому питання тривожності є актуальним на сьогоднішній день і потребує додаткового теоретичного та практичного вивчення. Тривожність як особистісну рису досліджували чимало науковців. Серед них і З. Фрейд. Він був одним із перших, хто вивчав тривожність від народження дитини. Крім того тривожність досліджували: Р. Мей, К. Хорні, Ч. Спілбергер, М. Прихожан та інші. Малодослідженою залишається проблема характеристики тривожності жінок в період середньої дорослості згідно індивідуальної схильності [1–2].

Метою тези є теоретичне дослідження тривожності жінок в період середньої дорослості.

Подолання надмірної тривожності у жінок середнього віку – це важлива проблема психології, оскільки в цьому віковому періоді часто відбуваються значні зміни в житті жінок, які можуть спричинити підвищений рівень стресу та тривожності. Середня дорослість (від 40 до 60 років) – це період, коли жінки стикаються з низкою життєвих викликів, таких як вихід дітей з дому, зміни в професійній діяльності, фізіологічні зміни (менопауза), соціальні очікування та зміни в особистому житті. Все це може впливати на емоційний стан і викликати тривожність [1, 2].

Захворюваність на тривожні розлади змінюється з віком: вони є поширеними

серед молодих людей, але після 65 років їх частота знижується. Загальне збільшення населення може спотворювати дані щодо поширеності тривожних розладів. Тривалість життя жінки охоплює кілька етапів, кожен з яких має специфічні гормональні та психосоціальні характеристики. Для кращого лікування необхідний точніший скринінг, зокрема для вагітних жінок. Лікарі повинні враховувати стадію розвитку, гормональний статус і стать пацієнта при оцінці та лікуванні тривоги, а також диференціювати симптоми тривожності від нормальних змін під час вагітності або після пологів (табл. 1).

Таблиця 1

Фактори, що сприяють розвитку тривожності у жінок середнього віку

Фактори ризику	Характеристика
Соціальні та рольові зміни	Багато жінок в цей період переживають поріг «порожнього гнізда», коли діти виростають і залишають домівку. Крім того, це може бути період зміни кар'єрних орієнтацій або втрати значущих соціальних ролей, що також спричиняє тривогу
Кар'єрні труднощі	Багато жінок в середньому віці стикаються з професійним вигоранням, потребою змінити сферу діяльності або адаптуватися до нових умов на роботі
Гормональні зміни	Гормональні коливання, спричинені зниженням рівня естрогену впливають на психосоматичний стан жінки, викликаючи фізіологічні симптоми та емоційні проблеми, зокрема тривожність і депресію
Здоров'я та старіння	Поява нових фізичних проблем або страх перед старістю може сприяти підвищеному рівню тривожності

Серед психологічних методів подолання надмірної тривожності в жінок середнього віку є такі [1, 2]:

1. *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)*: метод є одним з найефективніших для боротьби з тривожними розладами, який допомагає змінити негативні шаблони мислення та поведінки, що сприяють розвитку тривожності.

2. *Релаксаційні техніки та медитація*: прогресивна м'язова релаксація, йога, дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу і тривожності.

Заняття, орієнтовані на зниження фізіологічної напруги, сприяють заспокоєнню нервової системи.

3. *Психоаналітичний підхід*: допомагає дослідити глибинні психологічні причини тривожності, пов'язані з минулим досвідом та прихованими емоціями.

4. *Підтримка соціальних зв'язків*: розвиток здорових і підтримуючих стосунків з іншими людьми є важливим чинником подолання тривожності. Здорові дружні і родинні стосунки знижують відчуття ізольованості, що часто є основним фактором тривожності.

5. *Психотерапевтичні групи для жінок середнього віку*: спеціалізовані групи, в яких жінки можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від однолітків. Така підтримка може бути дуже корисною для зниження стресу і тривожності.

6. *Фізичні вправи та здоровий спосіб життя*: фізична активність, правильне харчування, достатній сон і відмова від шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем) сприяють стабільності психічного здоров'я і знижують рівень тривожності.

7. *Сприятливе середовище*: створення спокійного, комфортного простору вдома і на роботі допомагає знизити рівень стресу.

Подолання надмірної тривожності у жінок середнього віку потребує комплексного підходу, який включає як психотерапевтичну допомогу, так і практики для зменшення стресу та підтримки психоемоційного здоров'я. Важливим є врахування вікових і соціальних змін, які відбуваються в житті жінки, а також використання індивідуальних стратегій подолання стресу, щоб забезпечити якісне збереження психічного здоров'я в цей період життя.

Список використаних джерел

1. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен [Електронний ресурс]. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 2020. URL: <http://surl.li/dqzhbd>
2. Мудревська К. С. Психологічні особливості прояву емоційно-чуттєвої сфери осіб дорослого віку [Електронний ресурс]. Київ. 2022. URL: <http://surl.li/uiflul>

КОГНІТИВНО-ПОВІДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Журжій Марина

Реальні сьогодення обумовлюють постійне перебування людини в стресових ситуаціях. В результаті цього нервова система і психіка людини перенавантажуються. Людина повинна володіти високим рівнем стресостійкості для того щоб зберегти своє психічне здоров'я, тобто готовність та/або здатність мати досвід вступати в протидію зі стресовими ситуаціями, вміти самостійно вирішувати життєві проблеми які викликають складнощі. Стресостійкість має унікальну: мотиваційні, фізіологічні, пізнавальні, операційні та комунікативні компоненти. Відомо, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: психологічна підтримка, стабільність психіки, впевненість у собі та адекватна самооцінка, загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту, розвиток емоційного інтелекту, матеріальне благополуччя, здоровий спосіб життя, навички саморегуляції [1].

Метою тези є обґрунтування методів підвищення стресостійкості старшокласників в умовах невизначеності.

Проблема стресостійкості старшокласників в умовах невизначеності є актуальною в контексті сучасних соціальних, економічних та політичних змін, які впливають на психоемоційний стан підлітків. У період середнього та старшого шкільного віку молодь часто стикається з викликами, пов'язаними з академічними вимогами, соціальним тиском, змінами в особистому житті та зовнішніми факторами, такими як політична нестабільність, війна чи економічні труднощі.

Стресостійкість – це здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психоемоційну стабільність. У старшокласників цей показник формується під впливом різних факторів, включаючи особистісні характеристики,

соціальне оточення, стиль виховання та підтримку з боку родини та навчального закладу.

Невизначеність – це відсутність чітких та стабільних умов, у яких особа не може передбачити результати своїх дій чи реакцій на зовнішні обставини. У старшокласників, які перебувають у перехідному віці, невизначеність може проявлятися в кількох формах: підготовка до майбутнього: вибір професії, вступ до вищих навчальних закладів; соціальні зміни: зміна статусу в колективі, міжособистісні конфлікти, відносини з однолітками; зовнішні фактори (політична нестабільність, економічна ситуація, війна тощо). Для старшокласників була запропонована і впроваджена наступна психокорекційна програма, яка складається з 4 днів і включає групові вправи, техніки релаксації, майндфулнес, візуалізації та практичні стратегії для подолання стресу. Кожен день має специфічну тематику: усвідомлення стресу, розвиток стресостійкості, соціальна підтримка та підсумкове планування.

Психокорекційна програма, спрямована на зміцнення психологічної стабільності, охоплює техніки усвідомлення стресу, саморегуляції та розвитку емоційної підтримки. Основні цілі програми: підвищення відчуття внутрішнього контролю та самооцінки; навчання технік управління емоціями та зниження тривожності; розвиток адаптивних навичок для подолання стресу в умовах невизначеності; формування соціальної підтримки та ефективної комунікації.

Психокорекційна робота для подолання стресу серед старшокласників продемонструвала позитивні зміни в низці важливих аспектів, на основі чого проведено тренінгову програму, за результатами якої зазначимо такі висновки:

1. Спостерігається покращення використання копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення завдань. Високі та середні показники зросли, а кількість респондентів із низькими показниками зменшилася, що свідчить про зростання стійкості до стресу та прагнення вирішувати проблеми раціонально. Зниження емоційно-орієнтованої копінг-стратегії зумовлено здатністю краще контролювати емоції та підвищенням раціонального підходу. Респонденти почали

рідше використовувати уникнення як копінг-стратегію, що вказує на їхню здатність зустрічатися з проблемами без ухилень.

Рівень сприйнятого стресу (за шкалою PSS-10), відзначено невелике зниження частки респондентів із високим рівнем стресу (з 19% до 15%), а також кількість респондентів із низьким рівнем стресу трохи знизилась.

Програма сприяла покращенню самооцінки учасників: низька самооцінка знизилася з 69,2% до 62,5%, а середня підвищилася з 28,8% до 35,5%. Це свідчить про часткове зміцнення впевненості в собі у старшокласників, хоча високий рівень самооцінки залишився незмінним.

У більшості показників тривожності (шкільної, самооцінної, міжособової та загальної) спостерігається зниження високих та дуже високих рівнів тривожності, що свідчить про позитивний вплив тренінгу. Зросла кількість респондентів з нормальним і дещо підвищеним рівнями тривожності, що вказує на стабілізацію загального емоційного стану.

Після тренінгу зросла кількість респондентів із високим і середнім рівнем соціальної зрілості, знизилася частка людей із низькою та дуже низькою соціальною зрілістю. Це свідчить про підвищення адаптивності та соціальної зрілості учасників, що є важливим показником для подолання стресу в соціальних ситуаціях.

Тренінгова програма знизила стрес і тривожність, підвищила самооцінку та соціальну зрілість, а також покращила стратегії копіngu. Програма була ефективною, але потребує подальшої роботи щодо соціального відторгнення. Для зниження стресу і тривожності у старшокласників важливо враховувати їх індивідуальні особливості та надавати підтримку через методи подолання стресу в школі та родині.

Список використаних джерел:

1. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 16. С. 64–71.
2. Lazorko O., Overchuk V., Zhylin M., Bereziak K., Savelchuk I. Modern Types of Psychological Correction and their Practical Application. URL: <http://surl.li/nuoucr>

ПІДВИЩЕНА КОНФЛІКТНІСТЬ В АСПЕКТІ РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ДИСФУНКЦІЙ

Вернигора Людмила

Проблема підвищеної конфліктності особистості актуалізується через суспільні зміни, економічну нестабільність, війну з РФ та розширення інформаційного простору, що призводить до розбіжностей між внутрішніми очікуваннями і зовнішніми можливостями. Емоційні переживання, як недосипання та перевтома, а також низька здатність адекватно сприймати конфлікти, сприяють зростанню конфліктогенності. Дистанційне навчання, що позбавлене безпосередньої взаємодії, разом з війною, що викликає стрес і негативні емоції, призводить до перенапруження та схильності до психосоматичних розладів [1–3].

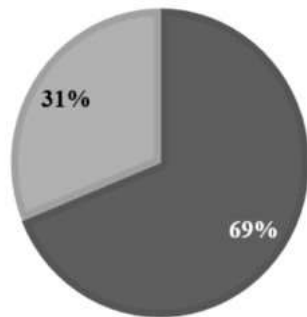
Метою тези є обґрунтування проблеми підвищеної конфліктності у сучасному суспільстві в аспекті розвитку психосоматичних дисфункцій.

Підвищена конфліктність в аспекті розвитку психосоматичних дисфункцій – це стан, при якому часті або інтенсивні внутрішні та зовнішні конфлікти сприяють розвитку психосоматичних порушень, тобто фізичних захворювань, що мають психологічне походження. Така конфліктність може посилювати стресові реакції, емоційне напруження, що, в свою чергу, впливає на соматичне здоров'я, проявляючись у вигляді різних фізичних симптомів [1, 2].

Дослідження розбіжностей інтересів у соціумі активізувалися в другій половині ХХ століття, зокрема, у працях таких соціологів, як Т. Парсонс і Е. Мейо. Психосоматичний симптом, за М. Шуром, виникає при сильному психічному навантаженні, коли відбувається прорив несвідомих бажань, а механізми захисту «Я» не спрацьовують. Це призводить до регресу до ранніх стадій інстинктивного життя, що проявляється на соматичному рівні. Загальний момент психосоматичних розладів Шур пов'язує з «нарцисичною регресією», що призводить до переміщення лібідо на «Я» [1, с.70].

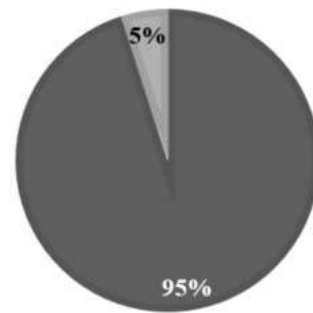
Експериментальною базою дослідження у 2023–2024 роках був Вінницький державний педагогічний університет. Вибірка складала 100 осіб віком від 17 до 22 років, спеціальностей 231 Соціальна робота та 053 Психологія. Участь у дослідженні проходила дистанційно через умови військового стану. Психосоматичні розлади оцінювалися згідно з МКХ-10 (F45). Дані збиралися за допомогою Google-документів. Згідно з методикою «Вісбаденський опитувальник WIPPF» Н. Пезешкіана, для аналізу були обрані шкали «тіло-відчуття» та «контакти». Перша шкала оцінює реакцію фізичного «Я» на конфлікт, а друга – здатність встановлювати відносини з собою та оточенням у конфліктних ситуаціях. Результати за даною методикою представлені на діаграмах 1 та 2.

■ Високий рівень ■ Середній рівень



Діаграма 1

■ Середній рівень ■ Низький рівень



Діаграма 2.

Рис. 1. Показники результатів дослідження за методикою «Вісбаденського опитувальника WIPPF» Н. Пезешкіана

Рис. 2. Середні показники результатів дослідження за методикою «Вісбаденського опитувальника WIPPF» Н. Пезешкіана

З діаграми 1 видно, що у 69% респондентів виявлено високий рівень психосоматичних порушень, що проявляється у низькій активності, слабкості та іпохондричності. Діаграма 2 показує, що 95% респондентів мають середній рівень конфліктності, що свідчить про те, що вони не "втікають" у спілкування, але й не зациклюються на самотності. Однак невміння зрозуміти себе може призводити до зростання внутрішньої конфліктності та, як наслідок, до психосоматичних розладів. Для проведення статистичної перевірки отриманих

даних було використано критерій Пірсона та пакет SPSS Statistic версії 19.

У результаті кореляційного дослідження виявлено статистично значущі позитивні кореляції на рівні 0,01:

1. «Тіло-відчуття» корелює з конфліктністю (0,515), тривожністю (0,577), фрустрацією (0,599), агресією (0,463) та ригідністю (0,627). Це свідчить, що психосоматичні порушення призводять до зростання конфліктності.
2. «Контакти» корелюють з конфліктністю на рівні 0,05 (0,261), що підвищує ризик конфліктних ситуацій, а також тривожність (0,262) та агресію (0,299).
3. Рівень конфліктності позитивно корелює із тривожністю (0,855), фрустрацією (0,608), агресією (0,850) та ригідністю (0,653), що засвідчує зростання конфліктності поглиблює ці особистісні стани, що може призводити до частіших психосоматичних порушень.

Отже, соціально-психологічними чинниками розвитку конфліктності особистості є постійна внутрішня неузгодженість. Навчання майбутніх фахівців супроводжується високим рівнем стресу через великі вимоги, брак часу та часті конфлікти. У сучасних умовах дистанційного навчання збільшується кількість стресорів і конфліктогенів, що негативно впливає на психологічне здоров'я студентів. Негативні психоемоційні стани та невираженість емоцій призводять до зростання випадків психосоматичних захворювань. Низька ефективність традиційного лікування підкреслює необхідність дослідження впливу підвищеної конфліктності на розвиток психосоматичних розладів у майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Поліщук А. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: Психологічне консультування та психотерапія, 2021. № 14. С. 67-80.
2. Долинний С.С., Поліщук А.С. Проблема життєвого самоздійснення осіб з особливими освітніми потребами у соціометричному вимірі. *Інноваційний потенціал соціальної роботи в сучасному світі: на межі науки та практики : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. С. 29-32.
3. Dolynnyi, Serhii Personality Psychology in the Context of Conflict Interpretations. Science and Education, 2(CLXXXVII), 2021. 15-19. URL: <http://surl.li/txzwwj>

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ АКУБАРОТРАВМИ В УКРАЇНСЬКИХ ЗАХИСНИКІВ ЗА НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ

Левадський Олександр

Вибухова хвиля чинить на мозок значний вплив. Травму, яку отримує людина внаслідок цього впливу називають акубаротравми (акустична травма та травма внаслідок тиску) або відповідно до міжнародної класифікації – черепно-мозковою травмою від дії мінно-вибухової хвилі (blast traumatic brain injury). Часто результат цієї дії, здавалось би, невидимої та нестрашної, залишається непоміченим та має доволі вагомні наслідки для здоров'я постраждалих.

Метою тези є обґрунтування акубаротравми за наслідками порушення здоров'я українських захисників.

Контузія – це певною мірою застаріле поняття, що залишилося у спадок від Радянського Союзу. Натомість за кордоном для цього явища використовують термін черепно-мозкова травма від дії мінно-вибухової хвилі. Іншою назвою в Україні є акубаротравма [1, с. 73].

Акубаротравма – вплив вибухової хвилі на слуховий та вестибулярний апарати. Ураження від вибуху розповсюджується також на відповідні ділянки у стовбурі мозку та їхні центральні представництва в корі головного мозку. Результатом є мікрокрововиливи і зміщення елементів внутрішнього вуха, дегенерація специфічної нервової тканини і вегетативні порушення, пошкодження ядер аналізатора та кори і зміни у звукопровідному апараті. Це пояснює стійкість до лікування та відновлення функцій, а часто й незворотність ушкоджень [1, с. 82].

Діагностувати зміни мозку прижиттєво неможливо, оскільки їх можна побачити тільки на препаратах мозку після смерті. Якщо струси від вибухової хвилі повторювались багаторазово, може формуватися хронічна травматична енцефалопатія. Це складніший та важчий стан, ніж посткомоційний синдром. Хронічна травматична енцефалопатія викликає атрофію лобової та скроневої

часток, таламуса і гіпоталамуса, а також аномальні відкладення тау-білка у вигляді клубків по всьому мозку. Процес розповсюджується, невпинно вбиваючи клітини мозку і є незворотним дегенеративним захворюванням. Ознаками отриманої акубаротравми можуть бути: втрата свідомості; головний біль, що розпирає; часті запаморочення; нудота і навіть блювання; забудькуватість, втрата пам'яті; підвищений артеріальний тиск; часте серцебиття і частий пульс; погіршення зору і проблеми, пов'язані з роботою зорових органів; будь-яка зміна психоемоційного стану після травми; дезорієнтація в просторі.

Це захворювання досить серйозне, тому в першу чергу необхідно звернутися до лікаря за допомогою. Так, потрібно отримати консультацію у невропатолога, а пізніше у окуліста. Лікар, який буде займатися вашим лікуванням, повинен буде зібрати анамнез і провести огляд. Після первинного огляду, призначаються конкретні діагностичні процедури. Це може бути офтальмоскопія, ультразвукова діагностика, рентген, комп'ютерна томографія, тонометрія та інше. Наслідками можуть стати: порушення кровообігу в мозку – адже руйнуються найдрібніші капіляри; посилення внутрішньочерепного тиску, погіршення пам'яті; формування рубців та спайок в мозку, що призводить до гальмування розумової діяльності; підвищена чутливість організму до нервових подразників: агресія, тремор, паніка, втрата свідомості через звуки; втрата слуху, втрата координації, відшарування сітківки тощо [1, с. 97].

При травмах, викликаних вибуховою хвилею, страждає весь об'єм мозку. Тому підходити до лікування такої травми слід як до лікування всього мозку, а не лише до симптоматики, щоб зняти поверхневі прояви ураження. Також важливо не забувати, що наслідки акубаротравми можуть проявитися та розвиватися роками. Тому слід слідкувати за своїм станом та періодично проходити обстеження.

Список використаних джерел

1. Рой Л. Елсон, Кайі Г. Ган, Джон Е. Кемпбелл. Догоспітальна допомога при травмах. *Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина»*, 167 ст.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Петровський Ігор

Нині констатується чимале зростання випадків аутоагресії серед молоді. Юнацький вік є критичним періодом, коли відбуваються інтенсивні психосоціальні зміни, формуються базові особистісні структури та моделі поведінки, що робить молодь особливо вразливою до стресових впливів. У цьому віці нерідко виникають труднощі у розумінні та вираженні власних емоцій, а також у конструктивному реагуванні на стресові ситуації. Аутоагресивна поведінка може стати способом зняття емоційної напруги або уникнення психічного дискомфорту, коли ефективні копінг-стратегії ще не сформовані. Дослідження взаємозв'язку аутоагресивної поведінки та копінг-стратегій дозволяє глибше зрозуміти механізми, що сприяють виникненню аутоагресії у молоді, а також розробити профілактичні та корекційні програми для запобігання аутоагресивним проявам.

Мета статті – теоретично визначити особливості аутоагресивної поведінки та копінг-стратегій в осіб юнацького віку.

Сучасний здобувач освіти для конструктивного рішення задач, які висуває життя, повинен мати певний адаптаційний потенціал. «Питання про структуру такого потенціалу та ресурсів опанування з життєвими труднощами наразі є предметом наукових дискусій, однак найбільш розповсюдженою є думка, що провідна роль у цій структурі належить життєстійкості особистості та копінг-стратегіям яким надається перевага» [3, с. 69].

Аутоагресивна поведінка – це форма поведінки, при якій індивід спрямовує агресію на самого себе, що може проявлятися через самопошкодження, самогубні думки, або інші форми фізичного чи психологічного насильства над собою. Така поведінка часто є відповіддю на емоційний стрес або внутрішній конфлікт [1, 2].

Копінг-стратегії в осіб юнацького віку – це індивідуальні методи або стратегії, які застосовуються для управління стресовими ситуаціями, емоційними переживаннями та внутрішніми конфліктами. Вони можуть бути адаптивними (здоровими, конструктивними) або неадаптивними (деструктивними), такими як уникнення проблем або надмірне самоконтролювання [3, 4, 5].

О. Войцехівська, Г. Закалик до основних копінг-стратегій, які є базовими, а отже використовуються майже всіма, відносять: стратегію вирішення проблем, стратегію пошуку підтримки, стратегію уникнення [2, с. 97-98]:

1. *Стратегія вирішення проблем* у юнацькому віці має деякі особливості, які проявляються у фокусуванні на активні дії. Молоді люди частіше використовують активні спроби вирішити проблему, вони шукають конкретні кроки до вирішення чи покращення ситуації; можуть активно шукати допомогу у дорослих чи однолітків, щоб знайти оптимальне вирішення проблеми. У них розвивається розуміння, що підтримка може бути ключем до успішного вирішення складних ситуацій.

2. *Стратегія пошуку підтримки* – ця стратегія в юнацькому віці набуває особливого значення, оскільки численні зміни, стреси, перехід до фахового навчання, формування особистісної ідентичності, перші значущі стосунки та посилення впливу однолітків, – все це сприяє використанню звернення за підтримкою до близьких людей як способу упоратися зі складнощами.

3. *Стратегія уникнення* також має низку особливостей розвитку в юнацькому віці, що пов'язано, в першу чергу, з інтенсивними психоемоційними змінами, що відбуваються на цьому етапі онтогенезу. Юнаки в цьому віці часто зіштовхуються зі ситуаціями, які викликають стрес, дискомфорт і труднощі, і іноді воліють уникати цих ситуацій, щоб упоратися з напругою. Тому основними особливостями реалізації цієї стратегії є її використання як способу

дистанціюватися від складних емоцій, особливо тих, які важко опанувати, таких як тривога, почуття провини, сором чи страх.

О. Варгата, А. Михайлова зазначають, що «високий рівень аутоагресивної поведінки є відображенням соціально-психологічних проблем оточення та неспроможності суспільства вийти на якісно новий рівень сприйняття молоді». Аутоагресію розглядають як закономірність розвитку, оскільки «у цей період відбувається ціннісне становлення людини, вимальовується проєкція пошуку головних напрямків самореалізації на інших вікових етапах» [1, 4].

Особи юнацького віку можуть відчувати труднощі в управлінні сильними емоціями, такими як гнів, смуток, тривога чи самотність, спостерігаються перепади настрою та емоційна нестабільність. Аутоагресія в цьому випадку може бути способом «виплеснути» негативні емоції і тимчасово полегшити внутрішню напругу. У цьому віці молоді люди лише починають опановувати методи усвідомленої регуляції емоцій. Коли вони не можуть знайти конструктивні способи справлятися з емоційною напругою, аутоагресія може стати способом тимчасового позбавлення негативних переживань, хоч і неефективним у довгостроковій перспективі. Таким чином, особливості копінг-поведінки та аутоагресії в юнаків пов'язані з емоційною та особистісною нестабільністю, а також з особливостями соціального середовища. Допомога у розвитку адаптивних копінг-стратегій може сприяти зниженню ризику аутоагресивної поведінки та підтримці психічного здоров'я в юнацький період.

Список використаних джерел

1. Варгата О.В. Особливості прояву аутоагресивної поведінки підлітків як психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6. Т.1. С. 18-23.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95-104.
3. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Випуск 20. 2020. С. 68-81.
4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
5. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Тучинська Світлана

Тематика професійного становлення психолога є особливо актуальною під час війни, оскільки попит на психологічні послуги зростає. Важливим є вдосконалення підготовки студентів-психологів, чия професійна майстерність має відповідати потребам суспільства. Ключовою рисою для майбутніх психологів є рефлексивність, від розвитку якої залежить не тільки професіоналізм, а й ефективність їхньої роботи. Багато дослідників наголошують на необхідності формування рефлексивності для успішної професійної діяльності, однак методам розвитку рефлексивності не приділяється достатньо уваги, а також не існує загальноприйнятого визначення терміну та методології рефлексивних умінь.

Основні аспекти професійної рефлексії в психологічній діяльності досліджували такі вчені, як Дж. Локк, А. Буземан, Р. Декарт, Ж. Дандарова, А. Бодальов та інші. Однак, на сьогодні існує дефіцит наукових досліджень, що розкривають теоретичні та прикладні аспекти розвитку рефлексивної позиції майбутнього педагога-психолога в процесі його професійної підготовки.

Метою тези є визначення ролі та значення рефлексивних умінь у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Рефлексією називають процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів, мотивів поведінки та характеристик. До такого узагальнюючого визначення можна звести визначення терміну рефлексії, які протягом століть формулювали психологи та філософи. Мислителі античності, а також філософи буддизму та таоїзму вважали рефлексію невід'ємною частиною самопізнання та самовдосконалення людини [3].

Професійне становлення майбутніх психологів – це процес формування у

студентів психологічних спеціальностей професійних знань, умінь, навичок, а також особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності психолога. Цей процес охоплює не лише теоретичну підготовку, але й розвиток практичних компетенцій через стажування, тренінги, психологічну практику та інші види діяльності, що дозволяють студентам застосовувати знання на практиці. Важливими аспектами професійного становлення є також розвиток етики, професійної відповідальності, здатності до саморозвитку, рефлексії та взаємодії з іншими людьми в контексті професійної діяльності [2].

Професійне становлення майбутніх психологів включає теоретичні та практичні знання в психодіагностиці, психокорекції, консультуванні та профілактиці. Аналіз досліджень показує, що успіх у професійній діяльності психолога залежить від розвитку його особистості, зокрема здатності до рефлексії. Професійна рефлексія включає усвідомлення себе як особистості та професіонала, розуміння запиту клієнта та прогнозування наслідків його дій. Рефлексивні вміння є важливими для самопізнання та підвищення ефективності роботи психолога, адже допомагають аналізувати власну поведінку та мотиви клієнтів, що сприяє розвитку професійного мислення та компетентності [1, 3].

Рефлексія професійного становлення майбутніх психологів – це процес самостереження, аналізу та оцінки власної діяльності, досвіду та розвитку в контексті професійної підготовки психолога. Рефлексія допомагає студентам усвідомити власні сильні та слабкі сторони, розвивати критичне мислення та здатність до самокорекції, а також адаптуватися до змін у професійній сфері.

У процесі професійного становлення майбутні психологи постійно здійснюють рефлексію на таких етапах [2, 3]:

1. *Особистісна рефлексія* – усвідомлення власних емоцій, переконань і цінностей, які можуть впливати на професійну діяльність психолога.

2. *Практична рефлексія* – оцінка власних практичних навичок, досвіду з конкретних ситуацій (психологічні консультації, тренінги, інтерв'ю тощо).
3. *Методологічна рефлексія* – здатність аналізувати ефективність використаних методів і технік психологічної роботи, їх відповідність професійним стандартам.
4. *Етична рефлексія* – оцінка моральних аспектів професійної діяльності, розуміння етичних норм, важливість дотримання конфіденційності, чутливості та поваги до клієнта.

Таким чином, рефлексія є необхідним компонентом для розвитку самосвідомості, професіоналізму, здатності до навчання та адаптації у змінюваному професійному середовищі. Це допомагає студентам психології не тільки зростати як професіонали, а й формувати емоційну та інтелектуальну компетентність для майбутньої роботи з людьми. Рефлексивні вміння стають основою для становлення висококваліфікованого фахівця, здатного адаптуватися до складних умов та постійно вдосконалюватися. Вони допомагають майбутнім психологам не лише критично осмислювати власний досвід, але й активно шукати шляхи професійного та особистісного зростання, що є ключовим аспектом професійного становлення. Рефлексивні вміння сприяють створенню індивідуального стилю професійної діяльності, який базується на самопізнанні, відповідальності та прагненні до досконалості, що забезпечує високу якість психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Маскалева Л. А. Психологічно-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2019.С. 47-63.
2. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6.
3. Шевцова О. М. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. К. Київський університет імені Бориса Грінченка. 2019. 89 с. URL: [Шевцова, Сорокіна 2019, №1, Т.2, С.118-122.pdf \(kubg.edu.ua\)](https://www.kubg.edu.ua/ua/118-122.pdf)

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Резнік Анастасія

Актуальність даної теми обумовлена рядом факторів, які визначають сучасніумови життя та розвитку молодого покоління. Зміни в глобальному світопорядку, технологічний прогрес, економічні та соціальні трансформації, а в частості і війна, яка обумовлює велику кількість змін яківпливають на всі аспекти людського життя, в тому числі на стиль життя студентської молоді. Розглянемодетальніше чому ця тема є такою важливою і актуальною. Із зростанням психологічних викликів сучаснамолодь стикається зі значною кількістю стресовихфакторів: від академічного навантаження до нестабільності на ринку праці. Це вимагає від них адаптації та розвитку ефективних стратегій подоланнястресу, що є важливою складовою їх психологічногоблагополуччя та загального стилю життя [3].

Значний вплив технологічних інноваційобумовлює швидкий розвиток технологій та цифровізація суспільства впливають на способиспілкування, навчання та роботи. Цифрове середовиществорює нові можливості для освіти та саморозвитку, але також може призводити до інформаційногоперенасичення, зниження уваги та залежності відгаджетів. А також до зменшення рівня живоїкомунікації та відповідно до її нестачі.

Метою тези є обґрунтування проблеми соціально-психологічних особливостей формування стилю життя студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Сучасна молодь також зтикається і з економічнимивикликами. Економічна невизначеність та складністьна ринку праці змушують молодь рано замислюватисяпро свою кар'єру, що може призводити до додатковогостресу та впливати на їхні життєві пріоритети та стиль життя [5]. Із настанням

дистанційного навчання багатомолодих людей пішли працювати не за спеціальністю, що вплинуло саме на становлення юнаків як професіоналів певних професій. Відчувши «смак грошей» молоді люди не приділяють достатню увагу навчанню, зосереджуючись суто на роботі.

Зміни в соціальних нормах, цінностях та способах взаємодії також впливають на стиль життя студентської молоді. Питання гендерної рівності, міжкультурної взаємодії, екологічної відповідальності стають все більш значущими для молодих людей.

Проблема соціально-психологічних особливостей формування стилю життя студентської молоді в умовах сучасних викликів є дуже актуальною і вимагає всебічного розгляду, враховуючи широкий спектр факторів, що впливають на молодь сьогодні. Сучасний світ пропонує молодим людям безліч можливостей для розвитку, але в той же час ставить перед ними численні виклики, які можуть суттєво вплинути на їх стиль життя та психологічний стан. Одним із ключових соціальних детермінант є інформаційне середовище. В епоху цифрових технологій доступ до інформації є майже необмеженим, що має як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, студенти мають можливість вчитися онлайн, спілкуватися з однолітками з усього світу, отримувати нові знання та розширювати свій кругозір. З іншого боку, надмірна інформаційна перевантаженість може призвести до відчуття тривоги, стресу та зниження концентрації уваги [1, 3].

Економічні умови також відіграють важливу роль. Економічна нестабільність, висока вартість освіти та життя можуть змусити студентів брати на себе додаткове навантаження, поєднуючи навчання з роботою, що в свою чергу впливає на їхній стиль життя, здоров'я та добробут [2].

На психологічний аспект стилю життя студентів значно впливають стрес та способи його подолання. Академічний тиск, соціальні очікування та вибір

професії можуть викликати тривогу. Методи подолання стресу (фізичні вправи, хобі, соціальна взаємодія або вживання психоактивних речовин) впливають на здоров'я та благополуччя студентів. Через воєнний стан молодь обмежена в можливостях для відпочинку, що погіршує психологічний стан. Нестача розваг, відсутність активного відпочинку та заборона виїзду за кордон сприяють стресу, апатії та депресії.

Важливу роль відіграє й самоідентифікація. У період студентства молоді люди часто замислюються про своє місце в суспільстві, свої цінності та ідентичність [4]. Цей процес може бути як джерелом психологічного зростання, так і потенційним джерелом конфліктів та внутрішніх протиріч. Сучасні виклики, такі як війна, глобалізація, екологічна криза, пандемія та технологічний прогрес, впливають на стиль життя студентської молоді, вимагаючи гнучкості, здатності до швидкого навчання та психологічної резиліентності. Соціально-психологічні фактори, що визначають стиль життя студентів, є взаємопов'язаними і багатограними. Освітні установи, суспільство та самі студенти повинні активно працювати над створенням умов для здорового та продуктивного життя. Підтримка від університетів, сім'ї та держави допоможе молоді не лише адаптуватися, а й використовувати ці виклики для особистісного та професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Наука життя. К.: Port-Royal, 1997. 286 с.
2. Зубіашвілі І. Соціально-психологічна сутність грошей. Соціальна психологія, 2008. № 1. С. 128–141. № 5, С. 210 - 217
3. Стили життя: панорама змін / за ред. М. О. Шульги. К. : Ін-т соціології НАН України, 2008. 416 с.
4. Легун О. М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. *Проблемизагальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. С. 76-82.

ВПЛИВ ПОКАРАНЬ НА ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Пілявська Мирослава

Виховання дітей – одна з найважливіших і водночас найскладніших задач, що стоїть перед батьками і педагогами. Важливою складовою виховання є дисципліна, яка часто включає застосування покарань як методу корекції поведінки. Однак численні дослідження вказують на те, що покарання можуть мати серйозні наслідки для психічного розвитку дитини, зокрема, сприяти формуванню агресивності. У цій доповіді ми розглянемо, як покарання можуть впливати на дитячу агресивність, які механізми запускаються в психології дитини у відповідь на покарання, а також можливі альтернативи цьому методу виховання [1–2].

Метою тези є дослідження причин виникнення та способів закріплення агресивної поведінки дітей та визначення дієвих засобів її попередження.

Агресивність визначається як форма поведінки, яка спрямована на завдання фізичної або психологічної шкоди іншим. Вона може проявлятися у вигляді фізичної агресії (бійки, удари) або вербальної (крики, образи). Існують різні причини виникнення агресії у дітей, серед яких – генетичні фактори, особливості темпераменту, вплив середовища, включаючи сім'ю, школу та медіа. Одним з вагомих факторів, який може сприяти розвитку агресії, є покарання.

Проблема агресивності дітей піднімає питання про методи впливу, в тому числі про наслідки застосування суворих покарань. До суворих покарань відносять не тільки використання фізичної сили стосовно дитини, але і психічні покарання – образа, критика, словесні погрози і т.д. Л. Ерон виділяє 4 форми жорстокого поводження з дітьми: фізичне, сексуальне, психічне (емоційне) насилля і зневажання основних потреб дитини (моральна жорстокість). Негативним за своїм наслідком є не тільки використання фізичних покарань, але і психологічне насильство, що проявляється у відкритому неприйнятті та постійній критиці

дитини, образі та приниженні її гідності, словесних погрозах на її адресу, пред'явленні до неї надмірних вимог. Таке ставлення до дітей, у тому числі і моральна жорстокість (відсутність з боку дорослих елементарної турботи, нехтування її потреб), призводить до розвитку агресивності у дитячому віці.

У дослідженнях Л. Ерона та Л. Х'юсмена неодноразово підтверджувався зв'язок між рівнем агресії дітей та застосуванням батьками фізичних покарань: діти, яких строго карали із застосуванням фізичної сили, відрізнялись підвищеною агресивністю. При цьому в роботах М. Лефковіца, Л. Ерона, Л. Валдера, Л. Х'юсмена зазначено, що використання батьками суворих методів впливу для покарання дітей визначає агресивність і в старшому віці, тобто, вони мають більш тривалу ді [1, 2].

Дослідники, що займались проблемою дитячої агресивності, підкреслюють, що суворі, в тому числі і фізичні, покарання мають ряд негативних наслідків для особистості. *По-перше*, батьки, караючи дитину, дають приклад агресивної поведінки, яка може засвоюватись дітьми як спосіб впливу на інших, як прояв сили і влади, особливо стосовно тих, хто слабший. *По-друге*, покарання призводить до відчуження, відсторонення дитини від батьків, формує негативне до них ставлення, тим самим позбавляючи батьків можливості впливати на своїх дітей – «дитина закривається в собі, стає несприйнятливою, як би глухою до впливу оточуючих, займає позицію внутрішнього, мовчазного опору». Діти, яких часто карали прагнуть уникати чи опиратись батькам. *По-третє*, надто суворі покарання можуть призвести до того, що дитина забуде, за що її покарали – неприємні переживання перекривають причину покарання, але залишають важкий осад з приводу самого покарання. Крім того, покарання може не усунути агресію, а буде сприяти тому, що дитина навчиться приховувати свої зовнішні прояви, залишаючись внутрішньо агресивно налаштованим. Вона стане пристосовуватись до ситуації, проявляючи агресію тоді, коли у неї є впевненість, що вона не буде покарана [1, с. 19].

Уникнення покарання може спонукати дитину проявляти агресію до слабших, використовуючи непрямі форми агресії, щоб це не помітили дорослі. О. Лящ зазначає, що фізичні покарання створюють видимість успіху, але насправді приховують поразку батьків, адже діти "виправляються" лише за присутності дорослих. Суворі покарання, як правило, призводять до негативних наслідків. Вони можуть зменшити агресивність у дітей лише за умов сильної ідентифікації з батьками. У інших випадках покарання може лише посилити агресію. Важливо розуміти причини агресивної поведінки дитини для ефективного її коригування. Ефективність покарань також визначається рядом умов [2, с. 197]:

- 1) послідовністю застосування покарань;
мінімальним розривом у часі між здійсненням проступку та покаранням;
 - 3) роз'ясненням смислу покарання і збереженням позитивних взаємин між карателем і тим, кого карають;
 - 4) пропозицією альтернатив агресивній поведінці з боку тих, хто карає.
- При цьому покарання жодною мірою не повинно представляти собою насилля над особистістю дитини.

Сучасна психологія рекомендує використовувати замість покарань позитивні методи виховання [1, 2]:

1. *Позитивне підкріплення.* Заохочення позитивної поведінки сприяє її закріпленню і знижує потребу в покараннях. Напр., заохочення дитини за хорошу поведінку формує у неї мотивацію поводитися належно.

2. *Логічні наслідки.* Замість покарань можна застосовувати логічні наслідки поведінки. Наприклад, якщо дитина розбила іграшку, її можна залучити до процесу виправлення ситуації, щоб вона зрозуміла причинно-наслідковий зв'язок.

3. *Спілкування та роз'яснення.* Важливо пояснювати дітям, чому певні вчинки є неправильними, і як вони можуть вплинути на інших людей. Діалог і

підтримка сприяють кращому розумінню та встановленню міцного емоційного зв'язку між батьками та дітьми.

4. *Розвиток емоційної грамотності.* Навчання дітей розуміти і контролювати свої емоції зменшує ймовірність того, що вони будуть проявляти агресію як відповідь на стрес.

Таким чином, покарання, особливо у формі фізичного та психологічного впливу, можуть сприяти розвитку агресивної поведінки у дітей, впливаючи на їх емоційний стан, самооцінку та навички соціальної взаємодії. Батькам і педагогам варто звертати увагу на альтернативні методи дисципліни, такі як позитивне підкріплення, логічні наслідки та розвиток емоційної грамотності. Це дозволить виховати дітей більш гармонійно, зменшити рівень агресії та допоможе їм будувати здорові стосунки з оточуючими.

Вплив покарань на формування дитячої агресивності є значущим, оскільки надмірна або неправильно застосована дисципліна може призвести до розвитку агресивних моделей поведінки у дітей. Фізичні покарання та емоційне насильство посилюють почуття тривоги та незадоволення у дитині, що може сприяти її агресивним реакціям на стресові ситуації. Водночас адекватне і конструктивне покарання, яке поєднується з поясненням наслідків, може допомогти формувати у дитини відповідальність і самоконтроль. Для запобігання агресії важливо застосовувати позитивне підкріплення, створюючи середовище підтримки та взаєморозуміння.

Список використаних джерел

1. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2002. 21 с.
2. Лящ О. П. Роль сім'ї у становленні деструктивних агресивних проявів учнів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №6. С. 194–200.

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС НА КОНФЛІКТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Гресько Катерина

Україна сьогодні переживає соціально-економічні зміни, що спричиняють зростання конфліктів, що актуалізує необхідність вивчення поведінки конфліктних особистостей для зменшення негативних наслідків та сприяння соціальній інтеграції. Сучасна психологія фокусується на конфліктності особистості, зокрема через її характерологічні утворення та психологічні установки. Наукові дослідження (З. Фрейда, К. Юнга, Д. Долларда та Н. Міллера) показують, що конфліктність особистості часто має негативний вплив на соціалізацію людини [1, с. 70].

Метою статті є обґрунтування психологічних детермінант конфліктності особистості в студентів психологів.

Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 роках з вибіркою 88 студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за спеціальністю 053 «Психологія». Надійність дослідження забезпечена поєднанням кількісного та якісного аналізу, з використанням SPSS Statistics 17.0. Студенти були поділені на контрольну (44 особи-КГ) та експериментальну (44 особи-ЕГ) групи за наявністю або відсутністю підвищеної конфліктності. Серед теоретичних методів використовувалися аналіз і систематизація наукових джерел, а серед емпіричних – тест-опитувальник Г. Айзенка, методика К. Леонгарда-Г. Шмішека та опитувальник К. Томаса для виявлення психологічних чинників конфліктів.

Опитувальник Г. Айзенка допоміг визначити типи темпераменту студентів, зокрема екстраверсію-інтроверсію та нейротизм-емоційну стійкість. За результатами даної методики було визначено наступні дані, які представимо у вигляді таблиці 1. Дані свідчать, що у обох групах домінують середній рівень інтроверсії (39 % і 46 %) та екстраверсії (48 % і 50 %). Лише чотири студенти з 88 мають індекс екстраверсії

від 0 до 6 і від 19 до 24, що свідчить про високий рівень інтроверсії та екстраверсії. Кількість студентів-інтровертів у КГ та ЕГ однакова – 54, тоді як екстравертів – 34.

Таблиця 1

Порівняльні показники рівня екстраверсії у студентів-психологів

Індекс екстраверсії E	Рівень екстраверсії/інтроверсії	КГ		ЕГ	
		кількість	%	кількість	%
0-6	Висока інтроверсія	4	9	0	0
7-12	Середня інтроверсія	17	39	20	46
13-18	Середня екстраверсія	21	48	22	50
19-24	Висока екстраверсія	2	4	2	4

Особистісний опитувальник Шмішека дозволив продіагностувати типи акцентуацій особистості, такі як гіпертимність, тривожність та інші. Максимальна кількість балів по кожній акцентуації становить 24. Визначено три рівні вираженості акцентуацій: 0-12 – не виражено, 13-18 – середня вираженість, 19-24 – ознака акцентуації. Виокремлено акцентуації з найбільшою кількістю балів, відслідковуючи тенденцію до їх комбінацій у одних досліджуваних (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльні показники акцентуованих рис характеру в КГ та ЕГ

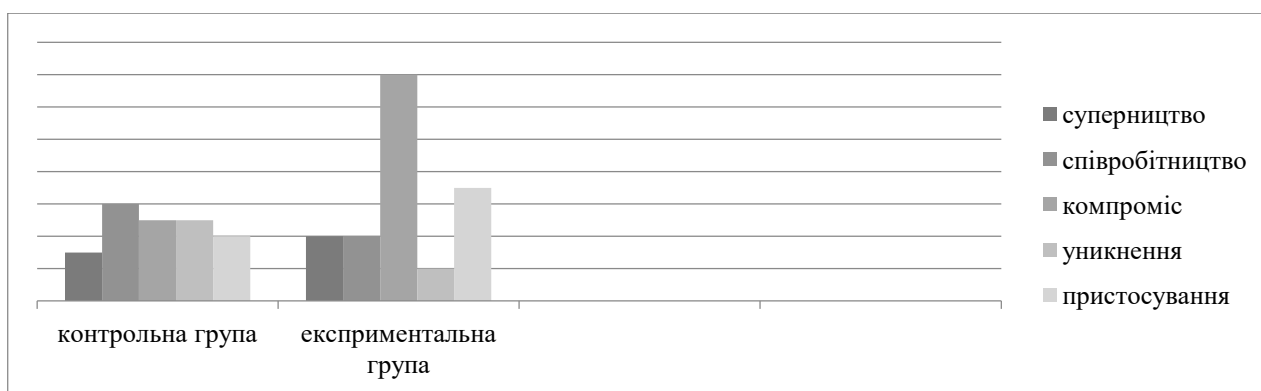
Акцентуація характеру	КГ		ЕГ	
	кількість	%	кількість	%
<i>Гіпертимність</i>	24	55	24	54
<i>Застрагання</i>	7	17	6	13
<i>Емотивність</i>	11	26	22	50
<i>Педантичність</i>	6	13	4	8
<i>Тривожність</i>	4	9	2	4
<i>Циклотимність</i>	17	39	13	30
<i>Демонстративність</i>	4	49	6	13
<i>Збудливість</i>	13	30	13	30
<i>Дистимність</i>	7	17	6	13
<i>Екзальтованість</i>	21	48	17	38

З таблиці 2 видно, що серед акцентуєваних рис, які набрали від 19 до 24 балів, емотивність та гіпертимність найбільш виражені акцентуації характеру в ЕГ, що становить 50 % та 54 % відповідно. В КГ домінуючими є екзальтованість, циклотимність та гіпертимність, що у відсотковому співвідношенні становлять 48 %, 39 % та 55 % відповідно. Не вираженими акцентуаціями є педантичність, тривожність та демонстративність та дистимність.

Результати опитувальника Кеннета Томаса засвідчують, що суперництво переважає в ЕГ (24 особи), що обумовлено прагненням досягти своїх цілей без огляду на інших. Пристосування домінує у контрольній групі, де учасники жертвують власними інтересами заради інших. Компроміс у ЕГ значно вищий, що свідчить про взаємні поступки для розв'язання конфліктів. Уникнення, як відсутність прагнення до кооперації, притаманне ЕГ. Співробітництво властиве учасникам, які в конфлікті знаходять рішення, що задовольняє обидві сторони. (Діаграма 1).

Діаграма 1

Порівняльні показники методики Томаса щодо поведінки особистості в конфліктній ситуації



Отже, результати дозволяють виокремити проблемні ситуації (детермінанти), на основі яких буде сформовано корекційну програму для експериментальної групи, тоді як контрольна група залишиться без корекційних впливів.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М., Поліщук А.С. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: Психологічне консультування та психотерапія, 2021. № 14. С. 67-80.

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вдовиченко Оксана

Емоції відіграють у житті людини надзвичайно важливу роль. Емоції це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, які відображають у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху та ін.) значимість предметів, явищ, ситуацій, що впливають на індивіда в процесі його життєдіяльності. Встановлено, що здатність до прояву емпатії зростає за умови різночотї подібності людей між собою, а також у набутті життєвого досвіду. Проведене нами дослідження рівня емпатії у дітей молодшого шкільного віку показало, що рівень сформованості емпатійних тенденцій у дітей, які навчаються у 4-х класах скоріше низький ніж високий. Це негативне явище спостерігається не тільки у школі, яку ми обрали для дослідження, а й в інших навчальних закладах, в яких проводились подібні дослідження. В контексті того нами була розроблена програма розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Метою тези є обґрунтування рекомендацій щодо підвищення емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося на базі ліцею с. Уладівське Калинівської міської ради протягом вересня 2023 року – жовтня 2024 року. Участь у дослідженні взяли 75 учнів віком 8-9 років. Дослідження складалося з двох етапів. Учні з класів 4-А та 4-Б було розділено на дві групи: експериментальну та контрольну. На першому етапі обом групам була запропонована методика "Мій портрет у променях сонця" з метою дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Учасникам обох груп було роздано по аркушу паперу зі зображенням сонця з десятьма променями, на яких їм потрібно було написати своє ім'я та прізвище, а на кожному промені – якості, що є характерними для них (позитивні та

негативні). Для аналізу дослідження були використані наступні методи:

1. *Теоретичні методи:* Категоріальний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення були застосовані для вивчення наукової та психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, а також для визначення феномену емпатії та її рівня сформованості у молодших школярів.

2. *Емпіричні методи:* методика дослідження рівня самооцінки «Мій портрет у променях сонця», дослідження стану розвитку емпатії за тестом «Незакінчені речення», діагностика рівня емоційного реагування та рівня емпатійних тенденцій, які використано для визначення сформованості емпатії.

За результатами дослідження виявлено, що у більшості досліджуваних (33 особи, 44 %) низький рівень емпатичних тенденцій, характеристикою чого є слабо розвинені емпатичні тенденції особистості, або й взагалі відсутні. Значна частина досліджуваних (27 осіб, 36 %) мають середній рівень сформованості емпатичних тенденцій. Є також досліджувані, що мають високий рівень емпатичності – 15 осіб, 20 % (рис. 1). Надалі було проведено психокорекційний тренінг, метою якого є розвиток емоційно-почуттєвої сфери дітей молодшого шкільного віку, ознайомлення їх з поняттям «емпатія» та її формами; навчінням їх правильно діяти при виникненні ситуацій, які потребують підтримки, співчуття, допомоги; розвивати навички правильного поведіння у таких ситуаціях.

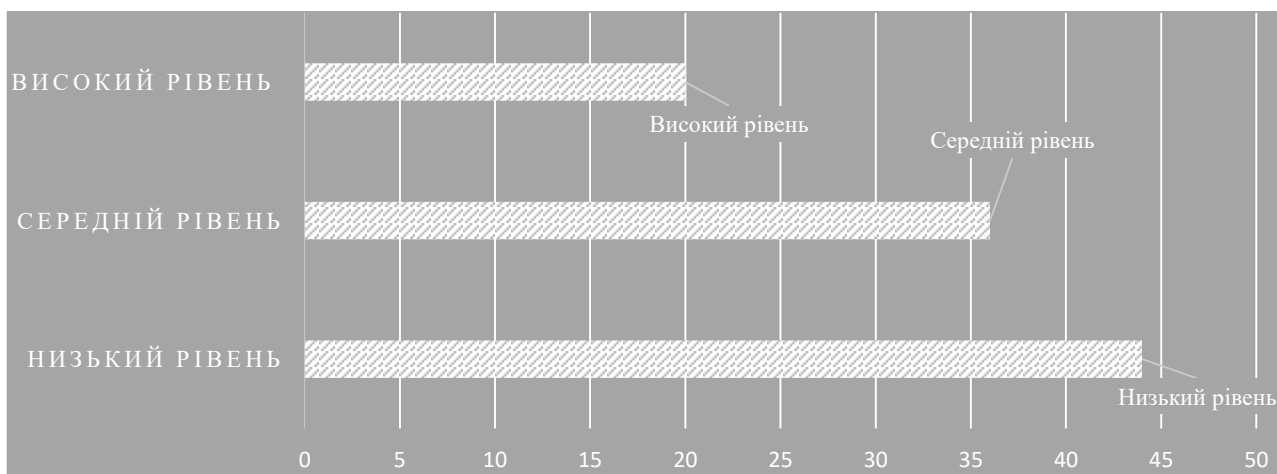


Рис. 1. Рівень емпатичних тенденцій досліджуваних експериментальної групи

Порівняння результатів показало, що у більшості досліджуваних низький і дуже низький рівень емпатійних тенденцій. Проте частина респондентів має середній, високий або дуже високий рівень. Наявність низьких показників у обох групах свідчить про недостатню роботу над формуванням співчуття та співпереживання. Заняття з психокорекції для підвищення емпатії в ЕГ (35 учнів 4-х класів) проводитимуться 1-2 рази на тиждень, тривалістю 20-60 хвилин. Серед рекомендацій щодо виховання емпатії у дітей пропонувано такі:

1. За прикладом емпатії дорослих, коли діти їх наслідують.
2. Спілкування як розмови про почуття.
3. Література й кіно щодо важливості співчуття та розуміння інших.
4. Розвиток соціальних навичок щодо співпраці з іншими дітьми.
5. Вчення через досвід у здатності вирішувати конфлікти.
6. Підтримка дитини, коли вона виявляє емпатію.
7. Природні взірці людей, які проявляли велику емпатію, допомагаючи іншим.
8. Врахування індивідуальності стосовно потреб у навчанні емпатії.

У кожній школі існує своя, вивірена практикою та досвідом система батьківської просвіти, метою якої є підвищення потенціалу сімейного виховання й удосконалення його реалізації. Форми роботи та заняття з батьками можуть охоплювати різну кількість батьків: бути загальношкільними, проводитись у старшій, середній чи молодшій школі; охоплювати класи по паралелях або у формі покласного всеобучу. У межах цих занять можна знайти місце й для підготовки батьків до емоційного розвитку дитини в сім'ї, зокрема виховання емпатії.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. Особливості розвитку емпатії у дітей дошкільного віку. Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 6, 2022. С. 34-39.
2. Візнюк І., Долинний С. Вплив сімейного виховання на розвиток емпатії в здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 11(29). С. 440-450.
3. Паламарчук О.М., Візнюк І.М. Родинно-сімейне виховання учнів початкових класів в контексті нової української школи. *Перспективи та інновації науки*. № 14(32).2023. С. 736-746.

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Алізаде Анна

Підвищений темп сучасного життя висуває нові вимоги до викладачів і студентів, вимагаючи детального дослідження психологічних аспектів самооцінки студентів. Самооцінка є ключовою складовою психоструктури особистості та відіграє важливу роль у діяльності майбутнього фахівця. Вивчення професійної діяльності психолога і його самосвідомості неможливе без аналізу професійної самооцінки, яка визначається як прояв професійної самосвідомості. Значення проблематики змісту, структури та механізмів формування професійної самооцінки підкреслюється працями таких психологів, як А. Захарова, Н. Кузьміна та інших. Вивчення цього поняття є актуальним для вдосконалення підготовки фахівців [1 – 2].

Метою тези є обґрунтування впливу самооцінки на професійний розвиток майбутнього психолога.

Самооцінка і педагогічна оцінка знаходяться в основі впливу останньої на внутрішнє самопочуття і самооцінку студентів. У вітчизняній психології таке питання було всебічно досліджене Л. Божович, яка виділяла дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтуючу (вплив на інтелектуальну сферу) і стимулюючу (вплив на афективно-вольову сферу особистості). Їх поєднання формує знання людини про себе і переживання нею власних якостей, тобто самосвідомість і самооцінку. Багатоаспектне вивчення самооцінки підтверджує її складність і багатозначність як психологічного феномену, її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних виявів особистості.

Самооцінка є здатністю оцінювати себе й аналізувати наслідки. *Самооцінка* – істотний інструмент підтримки самостійності студентів та їх незалежності від впливу викладачів. Майбутні фахівці, які можуть реально оцінити себе, отримують

чітку картину власних досягнень і менше почувають невпевненість. Вони будуть менше залежати від зворотної реакції та похвали і зможуть адекватніше реагувати на зауваження педагогів.

Аналіз сучасної літератури з психології показує, що з багатьох робіт, присвячених особистісним особливостям студентів, лише деякі зосереджуються на важливому компоненті – самооцінці. Це особистісне утворення є ключовим для регуляції діяльності, включаючи навчання. *Самооцінка* – це оцінка людиною власних здібностей, моральних якостей та вчинків, що ґрунтується на розумових процесах, таких як аналіз і порівняння. Вона формується під впливом зовнішніх оцінок, референтних груп і порівняння реального з ідеальним «Я».

Самооцінка визначається за наступними параметрами [1, 2]:

- 1) за рівнем – висока, середня, низька;
- 2) за співвідношенням з реальною успішністю – адекватна і неадекватна;
- 3) за особливостями будови – конфліктна і безконфліктна;
- 4) за характером тимчасової належності виділяється прогностична, актуальна і ретроспективна самооцінка.

Самооцінка може бути різного рівня усвідомленості. На думку П. Чамати, розвиток самооцінки відбувається у два етапи: на першому людина, оцінюючи себе, задовольняється, як правило, оцінкою своїх дій і вчинків; на другому – у сферу самооцінки заносяться внутрішні стани, моральні якості особистості [2].

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. *Оптимальна самооцінка* характеризується адекватним співвідношенням можливостей і здібностей, критичним ставленням до себе, реалістичними цілями та оцінкою з урахуванням думки інших. Вона включає «високий рівень» та «середній рівень», коли студент знає свої слабкі сторони.

Неоптимальна самооцінка може бути завищеною, що призводить до ідеалізації своїх якостей і ігнорування невдач. Це викривляє сприйняття дійсності

і призводить до конфліктів через зневажливе ставлення до інших. Низька самооцінка, в свою чергу, спричиняє невпевненість і відсутність цілей.

Обидва типи самооцінки ускладнюють самоуправління та самоконтроль. Дослідження свідчать про зв'язок самооцінки з особистісними рисами, такими як тривожність, а також з успішністю студентів. Студенти з високою успішністю сприймають себе як нонконформістів і уникають негативних емоцій, тоді як студенти з середньою та низькою успішністю мають більший зв'язок з тривожністю та фрустрацією, що формує їх Я-концепцію.

Саме тому, вплив самооцінки на професійний розвиток майбутнього психолога характеризується так: у студентів із високою успішністю в порівнянні з студентами з низькою успішністю, самооцінка обумовлена позанавчальною активністю та навчальними процесами, які входять до групи студентів із позитивною Я-концепцією.

Таким чином, вплив на становлення самооцінки під час навчання у ЗВО найбільш продуктивно здійснювати через відповідну йому провідну діяльність. З переходом до нового вікового періоду самооцінка збагачується різним змістом, змінює структуру у зв'язку зі зміною типу провідної діяльності. В результаті включеності майбутніх фахівців у суспільне життя і трудову діяльність формується розгорнута система соціально-моральних самооцінок, завершується розвиток самосвідомості та складається образ «Я».

Список використаних джерел

2. Візнюк І.М., Долинний С.С., Сорочан М.П. Забезпечення гендерної самостійності підлітків в умовах освітнього середовища. Наукові перспективи, 2023. № 12(42). С. 736-744.
3. Візнюк І.М., Долинний С.С., Токар Л.П. Формування особистості в контексті становлення самостійності підлітків в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки, 2023. № 16(34). С. 409-418.

СТИЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ЯК ЗАСІБ СТИМУЛЮВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Волковська Анна

Реформування початкової школи на засадах особистісно орієнтованого підходу вимагає зміни освітніх орієнтирів і фокусу на особистісному розвитку учнів. Важливим аспектом є формування їх мотиваційно-ціннісної сфери та розвиток пізнавальної активності, емоційної сфери й мотивації учіння. Стиль педагогічного спілкування вчителя є ключовим чинником особистісного розвитку учнів, оскільки він визначає модель міжособистісної взаємодії та впливає на ставлення до навчання. Перший учитель стає значимою особистістю в житті дитини, і його стиль спілкування значною мірою впливає на мотивацію учіння та особистісний розвиток школярів. Саме його авторитет часто перевершує авторитет батьків. Коли перший учитель вводить дитину в шкільне життя, він протягом перших чотирьох років навчання стає посередником між школою та дитиною, педагогічна взаємодія ж на цьому рівні обумовлена проблемою спілкування про, що йтиметься далі [1–5].

Метою тези є вивчення проблеми стилю педагогічного спілкування як чинника мотивації учіння молодших школярів. Згідно з нашим припущенням, стиль педагогічного спілкування вчителя початкових класів є одним із суттєвих чинників формування мотивації учіння молодших школярів.

Для перевірки цієї гіпотези було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 6 учителів початкової школи і 98 дітей 1-4 класів. Діагностика стилів педагогічного спілкування здійснювалася за допомогою. Опитувальника стилю взаємодії суб'єктів освітнього процесу В. Симонова та методики «Стиль педагогічного спілкування» (А. Майський, Є. Ковальова). Зміст і структура

мотивації учіння молодших школярів визначалися з використанням Методики оцінювання рівня шкільної мотивації (Н. Лусканова) [2, 3].

Результати проведеного дослідження засвідчили, що пізнавальна мотивація учіння більшою мірою виражена в учнів, які навчаються в класах учителів з демократичним стилем спілкування. Пізнавальний мотив назвали у своїх відповідях 90% учнів із класів учителів з демократичним стилем спілкування. Значно меншою мірою він представлений у класах авторитарних і ліберальних учителів (60% і 50% відповідно). Відмінності за цим показником між класами вчителів з демократичним і авторитарним стилями педагогічного спілкування, а також між класами вчителів з демократичним і ліберальним стилями педагогічного спілкування статистично значущі ($p < 0,05$).

Орієнтація на отримання високої оцінки спостерігається у 40% учнів з класів демократичних учителів, у 65% дітей із класів авторитарних учителів та у 90% із класів вчителів з ліберальним стилем спілкування. Відмінності між даними, отриманими в класах учителів з демократичним і авторитарним стилями педагогічного спілкування, а також у класах учителів з демократичним і ліберальним стилями педагогічного спілкування статистично значущі ($p < 0,05$). В учнів авторитарних учителів мотив отримання хорошої оцінки має високу кореляцію з ігровим мотивом ($r = 0,514$; $p < 0,05$). Ймовірно, це можна пояснити тим, що у більшості учнів їхніх класів слабо виражені пізнавальні мотиви, натомість інтерес учнів до навчання підтримується за допомогою ігрових мотивів та бажання отримати високу оцінку учителя.

Мотив уникнення невдачі проявляється у такому відсотковому співвідношенні: 25% і 50% у класах вчителів з демократичним і авторитарним стилями спілкування. У класах педагогів із ліберальним стилем спілкування вираженість цього мотиву ще вища: 60%. Відмінності є статистично значущими на рівні $p < 0,05$. В основному діти бояться викликати осуд і низьку оцінку від вчителя.

Багато учнів у своїх відповідях згадують ігровий мотив: у класах учителів з демократичним стилем спілкування – 70%, у класах учителів з авторитарним стилем спілкування – 55%, у класах учителів з ліберальним стилем спілкування – 50%. Відмінності між класами учителів з демократичним і авторитарним стилями спілкування, а також між класами класів учителів з демократичним і ліберальним стилями спілкування статистично значущі ($p < 0,05$). У класах з демократичним стилем спілкування в учнів переважає мотив обов'язку (55%), а в класах з авторитарним та ліберальним стилями учні частіше орієнтуються на майбутнє (45% і 40% відповідно). Більшість молодших школярів мають орієнтацію або на процес навчання, або на результат у вигляді оцінки. За відсутності пізнавальної мотивації позитивне ставлення до навчання підтримується ігровими мотивами.

Зазначимо, що *стиль педагогічного спілкування* – це система індивідуальних способів взаємодії педагога з учнями, яка включає вербальні та невербальні засоби комунікації, манеру поведінки, тональність та емоційний настрій педагога. Стиль спілкування визначає атмосферу навчального процесу, впливає на взаєморозуміння, емоційний клімат та створює умови для розвитку мотивації учнів до навчання. Педагогічний стиль, який орієнтований на підтримку довіри, заохочення, позитивне підкріплення та емоційну підтримку, сприяє активізації внутрішньої мотивації молодших школярів, підвищує їхню зацікавленість у навчанні та формує позитивне ставлення до освітнього процесу.

Отримані дані свідчать, що *демократичний стиль спілкування вчителя* більшою мірою сприяє розвитку пізнавальної мотивації учнів. У класах учителів з демократичним стилем спілкування при більш творчій атмосфері, що зменшує дистанцію та сприяє встановленню тісніших емоційних контактів, діти максимально орієнтовані на зміст і процес навчальної роботи (яскраво виражений пізнавальний

мотив) і стосунки з учителем, перед яким вони відчують відповідальність (яскраво виражений мотив обов'язку) [1, 4].

У класах учителів з *авторитарним стилем педагогічного спілкування* діти, відчуваючи брак творчої атмосфери та перебуваючи у ситуації жорсткого контролю, меншою мірою орієнтовані на зміст і процес навчальної діяльності, тому частіше зберігають ігрову мотивацію. Крім того, велика дистанція у стосунках між авторитарним учителем і дітьми не сприяє формуванню в останніх почуття обов'язку, відповідальності перед ним, але водночас створює умови для засвоєння стереотипів, до яких схильний вчитель (у даному випадку – орієнтація на майбутнє).

Ліберальний стиль педагогічного спілкування є найменш сприятливим для розвитку мотивації учіння, оскільки відсутність чітких правил і непередбачуваність реакцій вчителя дезорієнтують учнів і знижують їх активність. У молодшому шкільному віці діти ще формують внутрішню мотивацію, тому залежність від зовнішніх стимулів (похвала, заохочення) є важливою. Без належного керівництва і структурованого середовища мотивація до навчання знижується.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про взаємозв'язок між стилями педагогічного спілкування вчителя та особливостями розвитку мотивації учіння молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Галузяк В. М. Класифікація стилів педагогічного спілкування. *Проблеми освіти: Наук.-метод. зб.* Київ: Наук.-метод. центр вищої освіти, 2001. Вип. 26. С. 23-33.
2. Галузяк В. М. Стили педагогічного керівництва та їх ефективність. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2014. Випуск 42. Частина 1. С. 80-87.
3. Кириленко В. Використання методик для діагностики мотивації учіння молодших школярів. *Початкова школа.* 2007. № 11. С. 40–45.
4. Кокоріна Л. Вплив педагогічного спілкування на навчальну мотивацію школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : збірник наукових праць. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 83. С. 80–83.
5. Чорней І. Психологічні аспекти розвитку мотивації молодшого школяра у навчальному процесі. *Нова педагогічна думка.* 2014. № 4. С. 163-165.

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Резнік Анастасія

Актуальність даної теми обумовлена рядом факторів, які визначають сучасніумови життя та розвитку молодого покоління. Зміни в глобальному світопорядку, технологічний прогрес, економічні та соціальні трансформації, а в частості і війна, яка обумовлює велику кількість змін яківпливають на всі аспекти людського життя, в тому числі на стиль життя студентської молоді. Розглянемо детальніше чому ця тема є такою важливою і актуальною. Із зростанням психологічних викликів сучасна молодь стикається зі значною кількістю стресових факторів: від академічного навантаження до нестабільності на ринку праці. Це вимагає від них адаптації та розвитку ефективних стратегій подолання стресу, що є важливою складовою їх психологічного благополуччя та загального стилю життя [3].

Значний вплив технологічних інновацій обумовлює швидкий розвиток технологій та цифровізація суспільства впливають на способи спілкування, навчання та роботи. Цифрове середовище створює нові можливості для освіти та саморозвитку, але також може призводити до інформаційного перенасичення, зниження уваги та залежності від гаджетів. А також до зменшення рівня живої комунікації та відповідно до її нестачі.

Метою тези є обґрунтування проблеми соціально-психологічних особливостей формування стилю життя студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Сучасна молодь також зтикається і з економічними викликами. Економічна невизначеність та складність на ринку праці змушують молодь рано замислюватися про свою кар'єру, що може призводити до додаткового стресу та впливати на їхні життєві пріоритети та стиль життя [5]. Із настанням

дистанційного навчання багатомолодих людей пішли працювати не за спеціальністю, що вплинуло саме на становлення юнаків як професіоналів певних професій. Відчувши «смак грошей» молоді люди не приділяють достатню увагу навчанню, зосереджуючись суто на роботі.

Зміни в соціальних нормах, цінностях та способах взаємодії також впливають на стиль життя студентської молоді. Питання гендерної рівності, міжкультурної взаємодії, екологічної відповідальності стають все більш значущими для молодих людей.

Проблема соціально-психологічних особливостей формування стилю життя студентської молоді в умовах сучасних викликів є дуже актуальною і вимагає всебічного розгляду, враховуючи широкий спектр факторів, що впливають на молодь сьогодні. Сучасний світ пропонує молодим людям безліч можливостей для розвитку, але в той же час ставить перед ними численні виклики, які можуть суттєво вплинути на їх стиль життя та психологічний стан. Одним із ключових соціальних детермінант є інформаційне середовище. В епоху цифрових технологій доступ до інформації є майже необмеженим, що має як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, студенти мають можливість вчитися онлайн, спілкуватися з однолітками з усього світу, отримувати нові знання та розширювати свій кругозір. З іншого боку, надмірна інформаційна перевантаженість може призвести до відчуття тривоги, стресу та зниження концентрації уваги [1, 3].

Економічні умови також відіграють важливу роль. Економічна нестабільність, висока вартість освіти та життя можуть змусити студентів брати на себе додаткове навантаження, поєднуючи навчання з роботою, що в свою чергу впливає на їхній стиль життя, здоров'я та добробут [2].

На психологічний аспект стилю життя студентів значно впливають стрес та способи його подолання. Академічний тиск, соціальні очікування та вибір

професії можуть викликати тривогу. Методи подолання стресу (фізичні вправи, хобі, соціальна взаємодія або вживання психоактивних речовин) впливають на здоров'я та благополуччя студентів. Через воєнний стан молодь обмежена в можливостях для відпочинку, що погіршує психологічний стан. Нестача розваг, відсутність активного відпочинку та заборона виїзду за кордон сприяють стресу, апатії та депресії [4].

Важливу роль відіграє й самоідентифікація. У період студентства молоді люди часто замислюються про своє місце в суспільстві, свої цінності та ідентичність. Цей процес може бути як джерелом психологічного зростання, так і потенційним джерелом конфліктів та внутрішніх протиріч. Сучасні виклики, такі як війна, глобалізація, екологічна криза, пандемія та технологічний прогрес, впливають на стиль життя студентської молоді, вимагаючи гнучкості, здатності до швидкого навчання та психологічної резиліентності. Соціально-психологічні фактори, що визначають стиль життя студентів, є взаємопов'язаними і багатогранними. Освітні установи, суспільство та самі студенти повинні активно працювати над створенням умов для здорового та продуктивного життя. Підтримка від університетів, сім'ї та держави допоможе молоді не лише адаптуватися, а й використовувати ці виклики для особистісного та професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Наука життя. К.: Port-Royal, 1997. 286 с.
2. Зубіашвілі І. Соціально-психологічна сутність грошей. Соціальна психологія, 2008. № 1. С. 128–141. № 5, С. 210-217
3. Стили життя: панорама змін / за ред. М. О. Шульги. К. : Ін-т соціології НАН України, 2008. 416 с.
4. Легун О. М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. *Проблемизагальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. С. 76-82.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ І ФОРМ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Спридонюк Віра

Вивчення питання щодо тривожності у дітей дошкільного віку має велике значення у зв'язку з існуючою проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей та необхідністю зберегти їх здоров'я. У становленні особистості дитини визначальним періодом є період дошкільного віку, оскільки у цьому періоді формуються основні властивості та особистісні якості дитини, що визначають її подальший розвиток [1–5].

Мета тези – на основі аналізу психолого-педагогічної літератури проаналізувати методи і форми профілактики тривожності у дітей дошкільного віку.

Тривожність зазвичай розглядається як емоційний стан, що негативно впливає на психіку. Профілактика тривожності у дітей дошкільного віку — це комплекс заходів, спрямованих на запобігання розвитку тривожних розладів у дітей через використання спеціальних методів і технік, таких як релаксація, психоемоційна підтримка, фізична активність, розвиток соціальних навичок і навчання саморегуляції. Основною метою профілактики є створення сприятливого емоційного середовища, що сприяє зниженню стресу, покращенню психологічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості у дітей. Тому важливо вивчати методи профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку. До таких методів належать ігрова терапія та арт-терапія, включаючи ізотерапію, музикотерапію, лялькотерапію, казкотерапію і танцювальну терапію [2, 4]:

Ігрова терапія, яка є основним методом корекції емоційних і поведінкових розладів, допомагає знизити тривожність, страх і напруженість, сприяючи розвитку довірчих стосунків і підвищенню самооцінки. Гра дозволяє дитині виразити свої тривожні переживання та активно моделювати життєві ситуації.

Арт-терапія використовує мистецтво для вираження внутрішніх переживань

і допомагає дитині звільнитися від тривожних емоцій. *Ізотерапія*, зокрема малювання, коригує психологічні проблеми, пов'язані з тривожністю та адаптацією. Заняття *образотворчим мистецтвом* дають можливість дитині виразити почуття та зрозуміти себе. *Казкотерапія*, використовуючи казки, допомагає вирішувати проблеми, зокрема тривожність, і розвиває творчі здібності. *Музикотерапія* застосовує музику для корекції емоційних і психологічних проблем, зокрема тривожності, страхів, мовленнєвих та рухових розладів. *Лялькотерапія* – метод арт-терапії, що ґрунтується на ідентифікації дитини з улюбленим героєм чи іграшкою, і використовується для корекції тривожності, страхів, порушень поведінки та адаптації. *Танцювальна терапія* використовує рухи для корекції емоційних розладів, таких як тривожність та неврози, і сприяє розвитку комунікативних навичок у дітей.

До форм профілактики тривожності в дітей молодшого дошкільного віку відносяться такі: колективна форма роботи, групова форма роботи, робота в парах, індивідуальна форма роботи [1, 3, 4].

Колективна форма роботи являє собою роботу з усім дитячим колективом одночасно. Особливо поширена на заняттях.

Групова форма роботи дозволяє працювати з невеликою кількістю дітей, і об'єднувати їх у групи за ознаками. Напр., за рівнем розвитку, за статевою ознакою і таке інше, що покращує ефективність роботи, а також робить її різноманітною та підвищує інтерес.

Парна форма роботи передбачає роботу дітей у парі, що об'єднує дітей, вчить їх взаємодіяти одне з одним, розвиває спілкування. Пари можна формувати за бажанням педагога або за бажанням дітей.

Індивідуальна форма роботи, як найоптимальніша форма роботи з дитиною, передбачає наявність індивідуального підходу до дитини. Однак, на превеликий жаль, її дуже складно організувати в закладі освіти, тому що слід приділити увагу дуже великій кількості дітей.

Методи і форми профілактики тривожності у дітей дошкільного віку також включають різні підходи, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану та розвиток соціальних навичок. Психологічні тренінги та вправи допомагають знизити тривожність у дітей. Релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи та медитація, заспокоюють, а групові заняття покращують соціальні навички та зменшують страх і самотність. Важливу роль у профілактиці тривожності відіграють підтримка дорослих, емоційно стабільна атмосфера вдома і в дитячому садку. Фізичні вправи та активний відпочинок знижують напругу і покращують настрій. Навчання технік самоусвідомлення допомагає дітям розпізнавати та регулювати свої емоції. Ці методи сприяють емоційному розвитку та зміцненню психологічної стійкості.

Таким чином, розглянувши методи та форми профілактики тривожності у дітей дошкільного віку, ми дійшли таких висновків: існують різні методи та форми, спрямовані на профілактику тривожності у дітей молодшого дошкільного віку; всі ці методи спрямовані на зняття тривожності, емоційної напруги, страху перед оточуючими, на підвищення самооцінки, на корекцію порушень поведінки, на вдосконалення взаємин з навколишнім світом, створення близьких відносин. Серед форм профілактики можна виділити колективну форму роботи, групову форму, роботу в парах та індивідуальну форму.

Список використаних джерел

1. Беляєва Є. В. Корекція тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку методом казкотерапії. Теоретичні та прикладні аспекти вивчення психолого-педагогічної реальності. 2015. Розділ 6, №1(4). С. 85–88
- Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький : «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.
3. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психолого-педагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва. Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. 2009. № 47. С. 21-26.
4. Соколова Г. Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2015. С. 313–318
5. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. Молодий вчений. 2019. №10 (74). С. 114-119
6. Федій О. А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика. 2009. № 1(85). С. 46–50.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ

Ніжинська Дарина

Категорія психологічного самозахисту в психології має тривалу історію розвитку й інтерпретації. Термін «психологічний захист» означає систему механізмів, спрямованих на зменшення негативних переживань для збереження цілності особистості. З. Фрейд вперше вжив термін «захисний механізм» у роботі «Захисні нейропсихози», спочатку маючи на увазі витіснення. У 1926 році він узагальнив поняття, назвавши захистом всю техніку, яка використовує в «Я» конфліктах, а витіснення залишилося лише як окремий вид. Надалі захисні механізми досліджувалися іншими психоаналітиками (Т. Домнич, Б. Лазоренко, І. Чухрій та ін.).

У сучасному підлітковому віці, на тлі соціокультурних змін, таких як трансформація інституту сім'ї, економічна нерівність та розвиток інформаційних технологій, відбувається перебудова психічних структур і особистісне становлення. Прагнення підлітків до самоствердження, рівності з дорослими, визнання серед однолітків і самостійності часто супроводжується використанням саме цих механізмів захисту.

Мета статті – експериментальне дослідження психологічних механізмів захисту підлітків.

Поняття «Механізми психологічного захисту» є одним із найскладніших у сучасній психології, оскільки немає єдиного підходу до його визначення, класифікації та закономірностей розвитку, котрі спрямовані на мінімізацію тривоги та негативних переживань і поділяються на деструктивні (блокують травмуючу інформацію) та конструктивні (переробляють і переосмислюють). Дослідники наголошують на важливості розрізнення патологічного та нормального захисту. У нормальному контексті психологічний захист знижує

конфлікти, які загрожують цілісності особистості. Тривога, залежно від її виду (реалістична, невротична, моральна), виконує адаптивну функцію, передаючи про небезпеку й спонукаючи до відповідних дій – усвідомлених (напр., підготовка до екзамену) чи неусвідомлених (механізми захисту (МЗ)). Основна функція МЗ – зниження внутрішньоособистісного конфлікту між «Ід» (інстинктивні імпульси) та «Супер-Его» (середовищний фактор), що сприяє врівноваженню психіки та підвищенню адаптивності. В експериментальному дослідженні взяли участь 95 підлітків, яке тривало з квітня по жовтень 2024 р. на базі Барського ліцею №1.

За результатами дослідження рівня *ситуативної та особистісної тривоги за методикою Спілбергера-Ханіна* (рис. 1) підлітків розділено за рівнем тривожності на три групи: не тривожні (2 осіб (1%)), середньо тривожні

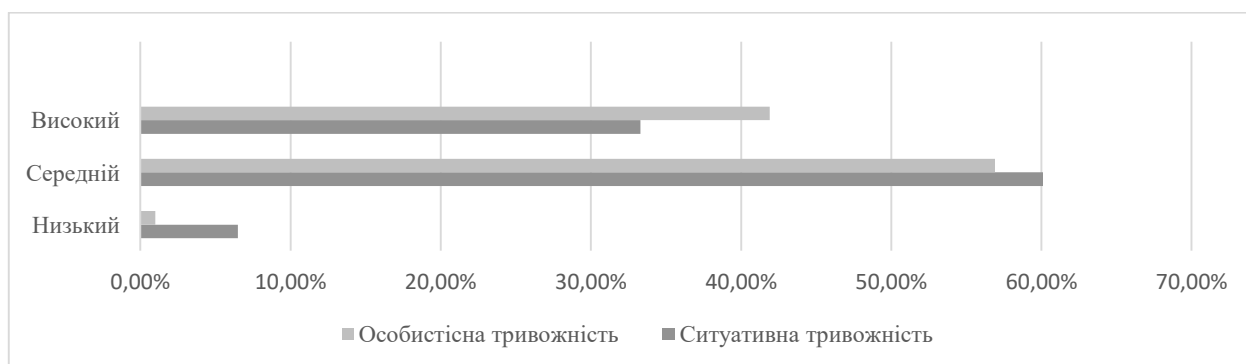


Рис. 1. Показники рівня тривожності за методиками Спілбергера-Ханіна

За результатами *тесту-опитувальника LIFE STYLE IDEX*, розробленого Р. Плутчиком в співпраці з Г. Келеерманом і Х. Контом, виділено 8 шкал, (реактивне утворення (Ру) – 6,24 б., заперечення (Зп) – 7,8 б., заміщення (Зм) – 3,4 б., регресія (Ре) – 4,2 б., компенсація (К) – 5,1 б.), проекція (П) – 6,3 б., витіснення (В) – 3,4 б., раціоналізація (Ра) – 5,7 б.).

Формування механізмів захисту пов'язують із фрустраціями через невдачі щодо конкуренції з однолітками. Захисна поведінка проявляється як уникнення проблемних ситуацій, страх нових знайомств, забування,

нездатність відстояти свою позицію. Для точного аналізу вибірку поділимо на дві групи: тривожні підлітки та середньо тривожні підлітки. На рисунку 2 представлено механізми захисту виражені у кожній з двох груп.

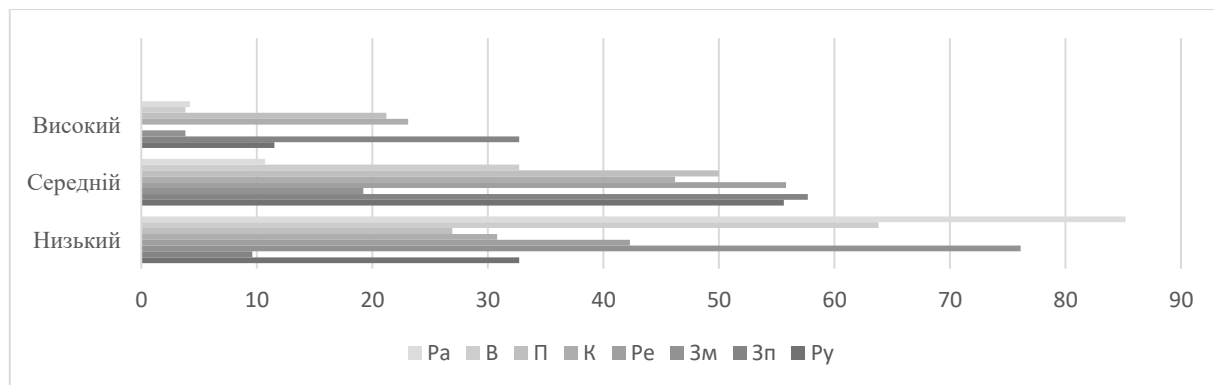


Рис. 2. Показники рівня вираженості захисних механізмів у підлітків із середнім рівнем особистісної тривожності (в %)

На рис. 2 видно, що в підлітків із середньою тривожністю основні механізми захисту виражені на середньому рівні, за винятком заміщення, регресії та витіснення, які майже відсутні. Найбільш виражене заперечення – відмова визнавати неприємності. Підлітки із середньою тривожністю часто переконані, що з ними нічого поганого не станеться («Цього зі мною точно не буде»), тому вони не бояться світу, не переживають травматичних подій, і не вдаються до регресивної поведінки. Результати експериментального дослідження захисних механізмів у підлітків із високим рівнем тривожності подані на рис. 3.

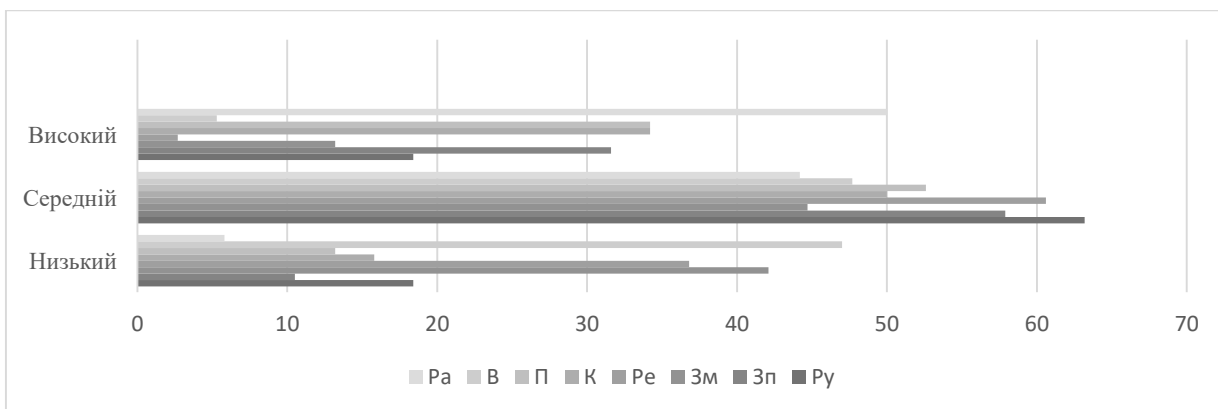


Рис. 3. Показники рівня вираженості захисних механізмів у підлітків із високим рівнем особистісною тривожності (у %)

Із рис. 3 видно, що всі захисні механізми у підлітків з високою тривогою виражені на середньому рівні, крім раціоналізації, яка є високою. Відмічено, що зі зростанням рівня тривожності зростає і потреба у використанні захисних механізмів. Підлітки з *низьким рівнем* захисних механізмів часто не мають ефективних способів справлятися зі стресом, що може проявлятися тривогою, депресією чи агресією. *Середній рівень* вираженості свідчить про наявність певних навичок емоційного регулювання, але вони потребують вдосконалення. Такі підлітки використовують різні стратегії, але вони можуть бути не завжди ефективними. Підлітки з *високим рівнем* мають добре розвинені стратегії для зниження стресу, такі як позитивне мислення і соціальна підтримка.

Таким чином, в підлітків придушення емоцій може викликати неусвідомлювану напругу, що провокує високу тривожність і дезадаптацію. Тривожні підлітки особливо вразливі в ситуаціях, де помічають свою тривогу, акцентуються на негативі та стикаються з травматичними спогадами. Для зменшення тривожності важливо уникати заперечення, навчитися помічати та виражати свої емоції збалансовано. Результати кореляційного аналізу показали, що на рівень особистісної тривожності впливають педантичність, циклоїдність, дистимність, заміщення та нейротизм, а на ситуативну тривожність – заперечення, вітіснення, дистимність.

Список використаних джерел

- Домнич Т.М. Опитувальник на визначення захисних механізмів захисту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №6. С. 18-22.
- Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах. *Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України*. Вебінар від 31.03.2020.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

АЛІЗАДЕ АННА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

БОНДАРЧУК ДМИТРО, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВДОВИЧЕНКО ОКСАНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВЕРНИГОРА ЛЮДМИЛА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВІКТОР ХАРЧУК, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВОЛКОВСЬКА АННА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГОЛОВАЩЕНКО НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГРЕСЬКО КАТЕРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГРОМЛЮК ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДУДІНОВА ЄВГЕНІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЖУРЖІЙ МАРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КАМІНСЬКА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КАПУСТІНА ЛАРИСА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОЛОМІЄЦЬ ОЛЕГ, здобувач вищої освіти (аспірант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОМАРЧУК АНДРІЙ, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОПНЯК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЛЕВАДСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЛУКАШЕНКО ЮРІЙ, здобувач вищої освіти (аспірант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАЙДАНИК ОКСАНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАРЦЕВ ОЛЕКСІЙ, здобувач вищої освіти (аспірант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НЕКИВАЙКО ІРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ОСТАПЕНКО ІГОР, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПЕТРЕНКО ЕЛЛА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПЕТРИК СТАНІСЛАВ, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПЕТРОВСЬКИЙ ІГОР, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПЛЯВСЬКА МИРОСЛАВА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РЕЗНІК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РЕЗНІК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РИХЛІНСЬКА АЛІСА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СВІТЛАНА ТУЧИНСЬКА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СКАКОДУБ АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СПРИДОНЮК ВІРА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ТРЕМАСОВА АНФІСА-АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЧАЙКА ІРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШЕВЧЕНКО РОМАН, здобувач вищої освіти (аспірант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НІЖИНСЬКА ДАРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Для нотаток:

Наукове видання
Підписано до друку 11.12.2024 р.

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Збірник наукових праць

УДК 159.9:158:37.03

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У
ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Редакційна колегія:

Прізвище, ім'я, по батькові	Науковий ступінь	Вчене звання	Посада і місце основної роботи
Паламарчук Ольга Миколаївна	д.психол.н.	проф.	зав. каф. психології та соціал. роботи
Візнюк Інесса Миколаївна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Лящ Оксана Павлівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Чухрій Інна Володимирівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Шахов Володимир Іванович	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Безверхий Олег Станіславович	к.психол.н.	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Габа Ірина Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Герасименко Ірина Генадіївна	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Долинний Сергій Сергійович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Коломієць Леся Ігорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Комар Тетяна Олександрівна	к.психол.н.	доц.	проф. каф. психології та соц. роботи
Мельник Ірина Миколаївна	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філосф.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

Відповідальна за випуск: І.М. Візнюк
Технічний редактор: О.М. Паламарчук

