

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

КЗВО «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» ЗОР
Національний університет «Чернігівський
колегіум імені Т.Г. Шевченка»
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН
України

Збірник матеріалів конференції

VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості»

24 листопада 2023 року,
що присвячена 106-й річниці від дня заснування
Херсонського державного університету
й 1-й річниці деокупації частини Херсонщини



Херсон - Івано-Франківськ
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психології, історії та соціології

Кафедра психології

Соціально-психологічна служба Херсонського державного університету

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

Кафедра психології

КЗВО «ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА АКАДЕМІЯ» ЗОР

Кафедра спеціальної освіти та психології

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА»

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

Кафедра загальної та практичної психології

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

Лабораторія методології і теорії психології



Збірник матеріалів конференції

**VI Всеукраїнська науково-практична конференція
«Соціокультурні та психологічні виміри становлення
особистості».**

Присвячено 106-й річниці від дня заснування Херсонського державного університету й 1-й річниці деокупації частини Херсонщини

24 листопада 2023 р.



Херсон – Івано-Франківськ – 2023

УДК 159.923:001.895

*Затверджено відповідно до рішення вченої ради
Херсонського державного університету (протокол від 27.11.2023 р. №8)*

Рецензенти:

Казаннікова О.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету.

Чугуєва І.Є., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та гуманітарних наук Миколаївського національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Члени редакційної колегії:

Коллі-Шамне А.В. – доктор психологічних наук, професор; **Крупник І. Р.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри; **Попович І. С.** – доктор психологічних наук, професор; **Тавровецька Н. І.** – кандидат психологічних наук, доцент; **Танасійчук О.М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри.

Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: Зб.наук праць за матеріалами VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 24 листопада 2023 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О.М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 2023. 213 с.

ISBN 978-617-7090-73-0

(електронне видання)

У збірнику представлено матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості», що відбулась 24 листопада 2023 року у Херсонському державному університеті. Розкрито актуальні питання соціально-психологічної адаптованості особистості; психологічні аспекти соціалізації особистості в онтогенезі; соціокультурні та етнічні особливості у становленні та розвитку особистості; психологічні чинники формування та функціонування масової свідомості; психологічні технології підтримки життєдіяльності та розвитку ресурсів індивідуальних і колективних суб'єктів в умовах суспільних трансформацій; питання психологічної корекції та реабілітації осіб, які перебувають в умовах суспільних змін; психологічне забезпечення інноваційних технологій в освіті. Видання розраховане на студентів, аспірантів, докторантів, науковців і викладачів психологічних факультетів закладів вищої освіти, шкільних психологів та психологів-практиків.

ЗМІСТ

Соціальна компетентність та соціально-психологічна
адаптованість особистості

<i>Васіна М.І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЩАСТЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СТУДЕНТІВ.....	8
<i>Дерев'янку С.П.</i> ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	13
<i>Горобець Н.О.</i> ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	16
<i>Громитко А.В.</i> СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКЦІЙ.....	19
<i>Гусенко А.А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ДІТЕЙ-СИРІТ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	23
<i>Лемешко А.О.</i> СТАНОВЛЕННЯ ІЄРАРХІЇ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЮ ПРОФЕСІЮ СТУДЕНТІВ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В ХОДІ НАВЧАННЯ У ЗВО.....	26
<i>Лемешко С.С.</i> ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ ТА ЮНАЧОК, ЩО МАЛИ ДОСВІД ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ ЗАСОБІВ.....	29
<i>Лінь Лімін</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	33
<i>Лю Жуї</i> ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	37
<i>Максимюк С.А.</i> ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	39
<i>Манько Т.В.</i> ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ОСОБИСТОСТІ.....	43
<i>Медведєва В.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ.....	47
<i>Назаренко Н.М.</i> СУБ'ЄКТИВНІ І ОБ'ЄКТИВНІ КРИТЕРІЇ КАР'ЄРНОГО УСПІХУ.....	51
<i>Ніколаєва О.А.</i> КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	54
<i>Сіренко Ю.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ ПТСР.....	57

<i>Tanklevska N.S.</i> METHODOLOGICAL APPROACHES TO DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL PROFILE OF AN EFFECTIVE ENTREPRENEUR.....	62
---	----

Соціокультурні та етнічні особливості у становленні та розвитку особистості

<i>Алипенко В.Є.</i> ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГОВІКУ	67
<i>Бойко Ю.Р.</i> МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ.....	71
<i>Бромарецька Д.О.</i> ЗМІСТОВІ КОМПОНЕНТИ ПОНЯТТЯ «КАР'ЄРА».....	75
<i>Граждан С.П.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ	78
<i>Гулькова О.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	83
<i>Дроздов О.Ю.</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ У ВОЄННИЙ ТА ПОСТВОЄННИЙ ПЕРІОДИ.	87
<i>Карповець М.В.</i> ПЕРФОРМАНС ЯК ФОРМА КОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ.....	92
<i>Лян Цзінъянь</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНА СТОРОНА СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	96
<i>Мелешко Я.А.</i> ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	99
<i>Рябчук Р.О.</i> АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ТА МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ СПОРТСМЕНІВ-ПЕРЕМОЖЦІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	102
<i>Сидоренко О.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КРЕАТИВНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА	106
<i>Скляр В.О.</i> МОТИВАЦІЯ ДО ШЛЮБУ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	116
<i>Тиха Т.А.</i> СОЦІАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ ЗЛОЧИНЦІВАНТИСОЦІАЛЬНОГО ТИПУ	119

Ху Сіньї ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПРИЙОМНИХ
СІМЕЙ.....124

**Психологічні технології підтримки життєдіяльності та розвитку ресурсів
індивідуальних і колективних суб'єктів в умовах суспільних
трансформацій**

Дроздова М.А. «ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ» ЯК АКТУАЛЬНИЙ КУРС
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ126

Зайцева О.В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ
IBMSPSS®STATISTICS ПІД ЧАС ОБРОБКИ ЕМПІРИЧНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....131

Костюченко О.В. ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ
ОПТИМІСТИЧНОСТІ У ПСИХІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ.....139

Малка А.Ю. СПОСОБИ ПРОТИСТОЯННЯ НЕКОНСТРУКТИВНИМ
ВПЛИВАМ.....144

Нотченко В.М. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ВІЙНИ.....151

Почекета М.Ф. ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ЗАСОБАМИ СУБЛІМАЦІЇ...154

Рубан О.О. ПОЧУТТЯ ГУМОРУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ158

Трушина О.Є. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РИЗИКУ161

Ющенко І.М. ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ЯК ЧИННИК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....164

**Питання психологічної корекції та реабілітації осіб, які
перебувають в умовах суспільних змін та військового конфлікту**

Верчак Ю.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....168

Кіріченко Д.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ПТСР У ДРУЖИН УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ ДІЙ.....171

Коллі-Шамне А.В. КОНЦЕПЦІЯ УСПІШНОГО СТАРІННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ175

Косова А.В., Краєва О.А. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ПІДТРИМЦІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ У ВІЙНІ182

Манько Я.В. ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РОБОТІ З ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ187

Невмержицька Ю.Ю. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....191

Попович І.С., Гудімова А.Х., Бохонкова Ю.О., Савчук О.А., Гоян І.М., Шевченко Н.Ф. ДИСПОЗИЦІЙНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....195

Примак Ю.В. ДО ПРОБЛЕМИ РАННЬОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ: ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РАКУРС202

Реуцький М.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕСКОРЕНИХ: ЗАВДАННЯ РОДИНИ ТА ПСИХОЛОГА206

Саляєв М.Г. ПСИХОКОРЕКЦІЯ СИМПТОМІВ ПТСР ЗАСОБАМИ ГІПНОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ209

СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЩАСТЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СТУДЕНТІВ

М. І. Васіна

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Науковий керівник: кандидат філософських наук,

доцент Дворніченко Л.Л.

Сучасний світ висуває перед молодого людиною багато вимог, щодо проживання життя сповненого щастям та задоволенням. Багато років в практичній психології вивчаються фактори які впливають на відчуття життя як такого, що можна назвати щасливим. Серед таких складових щастя визначають наявність стосунків, здоров'я, добробуту, кохання. Соціальні психологи підкреслюють значення традицій країни в якій людина будує своє життя, і все частіше піднімається питання впливу чи взаємозв'язку щастя та особистісної реалізації, досягнення успіху в діяльності.

Нами було проведе дослідження рівня розвитку щастя та мотивації досягнення успіху у студентів психологів СумДПУ імені А.С.Макаренка. Для вивчення зазначеної теми використовувались наступні методики: Оксфордський опитувальник щастя (автор: М. Аргайл, П. Хілс, адаптація: А. О. Голубев, Є. А. Дорошева), методика Індекс життєвого задоволення (автор: Б. Ньюгартен, адаптація: Н.В. Паніна), та методика діагностики особистості та мотивацію до успіху за Т. Елерса (автор: Т. Елерс, адаптація: М.А. Котік). Загальна кількість респондентів – 32 особи.

За результатами тестування за допомогою «Оксфордського опитувальника щастя» ми розділили респондентів на групи за рівнем щастя. Так, перша група (група А), це студенти, які мають високий рівень щастя, 9%

з загальної кількості опитаних. Вони повністю задоволені своїм життям, з легкістю приймають будь-які рішення, мають ресурси для моральної підтримки оточуючих, мету в житті, почувають себе фізично здоровими, більшу частину часу перебувають в гарному настрої, часто сміються. Крім того, всі студенти цієї групи (100%) мають високі показники за методикою «Індекс життєвого задоволення». При цьому за показником «цікавість до життя» результати розподілились однаковим чином – 50% мають середній показник та 50% – високий, до цього критерію входить наявність цікавих чи нудних занять та ставлення до віку. Щодо узгодження між поставленими та досягнутими цілями середній результат був виявлений у 100% досліджуваних, можна сказати, що вони відчувають себе так само щасливі, як і в минулі роки, бажають собі більше щастя та вважають, що очікування від результату співпадає із реальністю. Також студентам групи А задоволенні минулим, але вважають, що з віком стає складніше жити. За методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом показники сформувались таким чином: 100% студентів групи А мають помірно високий показник рівня мотивації. Ці студенти легко дратуються, якщо не виконують завдання на максимум, вважають себе доброзичливими, діловими, для них важливо натхнення у роботі, покладаються на власні зусилля, для підтвердження своєї правоти можуть піти на крайні міри та заздять людям, які не завантажені роботою.

Другу групу студентів, групу Б, склали 16% досліджуваних. Це ті респонденти, що мають середній показник рівня щастя. Проаналізувавши відповіді студентів, можемо сказати, що більшість із них задоволені життям, часто відчувають радість та бувають у піднесеному настрої, почувають себе цілком здоровими, мають окремі щасливі спогади, часто підтримують знайомих та позитивно оцінюють свою зовнішність. Серед досліджуваних зазначеної групи 80% мають високий та 20% мають низький показник індексу життєвого задоволення. За критерієм цікавості до життя 20% мають

високий рівень. Вони займаються улюбленою справою та від життя отримують більше ніж очікують. Середній рівень притаманний 60% респондентів, а низький 20%. За шкалою послідовність до досягнення результатів було отримано такі дані: 40% – високі показники, вважають майбутнє цікавим та мають наміри, які будуть здійснені найближчим часом. Також 60% студентів психологів із загальної кількості групи Б хотіли б змінити деякі події в житті. Високі показники у 100% респондентів цієї групи отримані за шкалою позитивної оцінки себе та власних вчинків. Тобто, досліджувані групи Б повністю задоволені минулим та вважають, що з віком життя стає легшим. Високий рівень загального настрою притаманний 60% студентів, вони вважають, що зараз переживають найкращі роки свого життя. У 40% респондентів настрої зазначається як середній, що дозволяє говорити що на їх думку зараз вони переживають похмурі дні.

Щодо результатів респондентів групи Б за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. Занадто високий рівень мотивації притаманний 20% учасників та помірно високий 80% респондентів. Тобто вони задоволені своєю діяльністю, результат їх роботи залежить від натхнення, покладаються лише на себе, гроші є одним із найважливіших аспектів життя, відмова від складних завдань призводить до засудження власного рішення й хвилювання.

Третя група дослідження, група В, сформована зі студентів, які мають занижений рівень щастя. І таких було визначино 50% від загальної кількості опитаних студентів психологів. Можна сказати, що в них низькі показники контролю життя, проявляється не вміння організувати свій час, занижена, або нейтральна оцінка власної привабливості, однак відчувається задоволення від деяких речей у житті. Показники індексу життєвого задоволення такі: 25% учасників мають високий рівень, по 37,5% розподілилися між середнім та низьким рівнем задоволеності. У багатьох питаннях не можуть дати однозначної відповіді, сумніваються та не мають планів на майбутнє. При

цьому висока зацікавленість до життя спостерігається у 25% опитуваних, тобто вони не витрачають свій час на нудні справи, не зациклюються на власному віці. Середній рівень отримали 50% опитуваних. Вони навпаки, приділяють увагу нецікавим заняттям та їх очікування не збігаються із реальністю, а низький рівень властивий для 25% студентів. Показники послідовності до досягнення мети розподілились в цій групі таким чином: високий рівень, мають 12,5% респондентів. Тобто уявлення про майбутнє позитивне та привабливе, вони задоволені отриманим життєвим досвідом. У 81,25% визначається середній рівень, ці студенти також мають високо оцінюють свої очікування, щодо подальшого життя, але є незакритий гештальт з минулого. Низький рівень послідовності до досягнення мети виявили у 6,2% майбутніх психологів. Вони вважають, що життя проходить повз них та мають бажання змінити пережиті ситуації. За критерієм узгодження між досягнутими та поставленими цілями 21,5% мають високий показник, ці студенти досягають бажаного, однаково щасливі, як у минулому, так і зараз, життєві зміни не вплинули на їх рівень щастя. У 62,5% виявлений середній результат та 25% отримали низький рівень. Критерій «загальний настрій» включав в собі пункти про якість життя, втому, настрої на момент проходження методики «Індекс життєвого задоволення»: високий показник демонструються 37% досліджуваних, 44% – середній та 19% – низький.

Було проаналізовано відповіді респондентів групи В за методикою діагностики особистості мотивації до успіху Т. Елерса. Занадто високий рівень вмотивованості властивий 12% студентів, про це свідчить їх бажання будь-якими зусиллями отримати бажаний результат, розраховують лише на власні зусилля, відчуття дискомфорту через відсутність роботи, засудження є більшою мотивацією, ніж можлива винагорода. Помірно високий результат демонструють 63% опитуваних, вони готові розділяти відповідальність з іншими, при цьому не відчують надмірної тривожності. Інші досліджувані,

а саме 25% отримали середній показники рівня мотивації. У них помилки викликають роздратування та негативні емоції, також вони ухиляються від складних завдань та часто прокрастинують.

В нашому дослідженні студентів, які виявили низький рівень щастя – група Г, виявилось 25% від загальної кількості опитуваних. Про це свідчить відсутність інтересу до буття, невпевненість у собі, важко приймають рішення та, за словами досліджуваних, не живуть, а виживають. Серед них 25% – мають середній рівень життєвого задоволення, а 75% – низький. Високій показник не притаманний жодному із учасників цієї групи. Шкала цікавості до життя висвітлює очікування від життя та діяльність, яка до вподоби: 25% респондентів мають високий рівень та однакова кількість студентів належать, як до середнього, так і до низького рівня – по 38%. Послідовність досягнення дій: до середнього рівня належить 88% досліджуваних, що характеризує їх, як амбіційних, відважних та впевнених. Низької відмітки досягли 12% осіб, це свідчить про їх бездіяльність та відсутність прагнення до перевтілень. Щодо аналізу мотивації успіху, то результати виявились наступні: 50% респондентів групи низького рівня щастя мають помірно високий рівень мотивацій досягнень і ще 50% респондентів цієї групи показали середній рівень мотивації успіху.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що між рівнем щастя, індексом задоволення життя і рівнем мотивацій досягнень є певний зв'язок, який проявляється в тому, що чим вищим є рівень щастя, тим більш високі показники за такими критеріями як загальний інтерес до життя, позитивна оцінка себе та власних дій, а також тим більше позитивним є настій людини і тим більше люди сфокусовані на успіху. Респонденти, рівень щастя яких є нижчим за середній і низьким, прагнуть зменшити ризики при діяльності, мають менше надії а успіх. Також вони мають труднощі у послідовному, помірному виконанні завдання та проблеми з позитивним оцінюванням себе.

ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

С. П. Дерев'янка

*канд. психол наук, доцент кафедри загальної, вікової
та соціальної психології імені М. А. Скока*

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені

Т. Г. Шевченка, svetl7788svetl@gmail.com

Розвиток емоційного інтелекту засобом застосування інструментів коучингу може сприяти покращенню емоційного здоров'я людини, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожності та інших психологічних проблем. Також коучинг може допомогти розвинути стресостійкість та резилієнтність, що буде сприяти контролю позитивного емоційного самопочуття та настрою в цілому.

Поняття «емоційний інтелект» вже більше тридцяти років аналізується вченими та визначається переважно як здатність до розуміння й управління емоціями [1]. Ґрунтуючись на роботах Дж. Майєра, К. Петрідес, П. Саловея, Е. Фернхейма та ін. розглянемо основні компоненти емоційного інтелекту у зв'язку з можливостями їх розвитку засобами коучингу:

1. Емоційна обізнаність.

Для розвитку емоційної обізнаності може бути використана техніка самокоучингу LevelUp [2, с. 26]. Необхідно почати з визначення мети, наприклад, ціль може бути такою: «Покращити свою здатність відчувати різноманітні емоції та розуміти їх». Далі необхідно виокремити більш конкретні цілі, які можуть включати в себе здатність розпізнавати конкретні емоції, аналізувати, відстежувати емоційні реакції в різних ситуаціях тощо. Потім зорієнтуватися на використання питань самокоучингу LevelUp для

спрямування своїх думок, рефлексії на емоційні стани. Наприклад: «Яка конкретна емоція в мене виникла в цей момент?»; «Чому ця емоція виникла?»; «Як я реаую на цю емоцію фізично?»; «Як я можу вплинути на цю емоцію та зменшити її вплив на мої дії та реакції?».

Можна вести емоційний щоденник, в якому фіксувати свої емоції та ситуації, що їх викликали. При цьому використовувати питання самокоучингу для глибшого розуміння свого емоційного досвіду.

2. Емпатія.

Для розвитку емпатії досить ефективним є застосування метафор, які також є потужним інструментом коуч-менеджменту [2, с. 44]. В якості метафор можна використовувати коучингові казки, розповіді з подвійним смислом або кінометафори.

Кінометафора – це літературний прийом, при якому використовується метафора з кінофільму з метою передати абстрактну ідею чи певну емоцію. Приклад кінометафори, яка може використовуватися для підвищення рівня емпатії: «обмін місцями» з кінофільму «Відпочинок за обміном» (також можна запропонувати клієнту придумати сценарій, в якому передбачається обмін місцями з іншою людиною на деякий період часу; осмислити питання – які враження ви здобудете, які емоції відчуєте, і як це допоможе зрозуміти іншу людину?).

3. Емоційна саморегуляція.

Сучасним інструментом коучингу, який можна використати з метою розвитку здатності до емоційної саморегуляції є коучингові метафоричні карти (наприклад, набір «Комплекси і Психологічний захист»; проєктивні картки для роботи з емоціями «Emotion cards» / «Кактуси» за авторством Ю. Святенко) [3]. Метафоричні карти та картки можуть допомогти у діагностиці наявних емоційних станів, їх рефлексії та коригуванні.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є можливим через застосування коучингових інструментів, спрямованих на підтримання

емоційного благополуччя людини. Для розвитку такого компоненту емоційного інтелекту як емоційна обізнаність можна використати техніку самокоучингу LevelUp; для розвитку емпатії – коучингові казки та кінометафори, для розвитку емоційної саморегуляції показовими є коучингові метафоричні карти та проєктивні картки для роботи з емоціями.

Перспективність дослідження зазначеної теми вбачаємо у практичному застосуванні коучингових інструментів в тренінгах розвитку емоційного інтелекту та аналізі ефективності їх застосування.

Література:

1. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с.
2. Захарова О. В. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 65 с.
3. Коучингові метафоричні картки «Комплекси і Психологічний захист». URL: <https://mental.ua/kouchingovi-metaforichni-karti-kompleksi-i-psikhologichniy-zakhist/> (дата звернення: 19.10.2023).

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Н.О. Горобець

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,

horobets.nataliia@ukr.net

Науковий керівник: кандидат філософських наук,

доцент Л.Л. Дворніченко

Людство переживає епоху, яка характеризується надзвичайними потрясіннями у цілому світі – від землетрусів, голоду до війн, перерозподілу сфер впливу між країнами (союзами) та революцій. Відповідно люди стикаються з неймовірним емоційним навантаженням та проживають весь спектр емоційних станів. Допомогти їм протистояти складним реаліям життя, навчити керувати емоціями та переборювати стреси є однією з задач психології.

Емоційні стани розглядають як частину більш складної системи психічних станів. Провідною в класифікації останніх вважається робота Л. Кулікова, який пропонує виділяти емоційні, активаційні, тонічні та інші стани, залежно від обраного провідного параметру. Подальший поділ емоційних станів Л. Куліков здійснює за модальністю відповідної емоції [1, с. 235].

Складність класифікації психічних станів полягає у тому, що їх фактично неможливо об'єднати за одним критерієм. Кожен стан має свій унікальний набір виявів та ознак (тривалість, усвідомленість, адекватність, домінування психологічних процесів), які є взаємопов'язаними, витікають один з одного. Їх аналіз дозволяє передбачати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Дослідження емоційних станів на сьогодні є важливою складовою надання психологічної допомоги усім, хто постраждав від війни (військові, їх

родини, переселенці, мешканці прифронтових/окупованих населених пунктів, тощо). Важливо щоб, наприклад, тимчасовий емоційний стан тривожності не переріс у хронічний, а потім – властивість, яка формує характер особистості.

Емоційні стани рефлекторні, їх основу складають співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого типового для суб'єкту) у корі головного мозку. Загальний тонус виникає під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників. Реакції кори головного мозку були досліджені у роботах І. Павлова. Він та його послідовники прийшли до висновку, що подразники викликають фізіологічні стани кори (фазові стани) – збудження – нормалізація – гальмування. Між двома останніми виникають проміжні стани (зрівняльний, парадоксальний, ультрапарадоксальний).

Подразники зумовлюють появу емоційного стану, який зберігається певний час, впливаючи на утворення нових чи актуалізацію старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Зовнішніми проявами емоційного стану людини є зміни кровообігу, подиху, а також жестів, рухів, міміки, інтонацій мовлення тощо. На емоційні стани здатні впливати багато факторів, серед яких війна, кліматичні умови; попередній стан; звички; морально-ділова атмосфера групи, у якій перебуває людина; навколишнє середовище; релігія; культура, тощо.

Проблемність систематизації емоційних станів пов'язують з їх динамічністю та різноманітністю ознак. У залежності від критеріїв, які покладені в основу класифікації у психологічній літературі виділяють різні групи та види емоційних станів.

На думку Гаврилькевич В., Фірстова О. за модальністю емоцій, що впливають на організм і активність особистості вирізняються стани: а) емоційного збудження (емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті); б) емоційного пригнічення (нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління

тощо); в) стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив (вдячність, любов) [2, с. 5]. До окремих різновидів емоційних станів відносять настрій, афект, пристрасть, фрустрація, емоційний стрес.

Вишневський С. зазначає, що основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на: емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває [3, с. 21].

Війна впливає на усі сфери життя людини, яка зіштовхується з безліччю непростих ситуацій (безпека, виживання, адаптація тощо). Емоційний стан при цьому загострюються, емоції без перерви змінюють одна одну. Вони одночасно є опорою і ресурсом, що дозволяють зняти напруження та прийняти реальність.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у емпіричному вивченні проблеми емоційних станів особистості в умовах війни. Для такої діагностики повинен бути використаний комплекс методик, що дозволяють оцінити реальний стан психоемоційних станів особистості досліджуваних в умовах війни.

Література

1. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти матеріали І Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 19-24.
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT2023-2-15>. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКЦІЙ

А. В. Громитко

Херсонський державний університет, anastasiiahromytko@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

В Україні 24 лютого 2022 року запроваджено воєнний стан, який триває, на сьогодні, понад шестисот днів. Величезна кількість жертв, скалічених, тих, що пропали безвісті. У кожному місті пошкоджено цивільну та критичну інфраструктуру, що безперечно впливає на всі аспекти життя кожної людини, котра знаходиться як на тимчасово окупованій, так і на підконтрольній території України. Це зумовлює згубний вплив не тільки на фізичний, але й психічний стан. Особливо це стосується тих, хто має статус мігранта чи внутрішньо переміщеної особи [5, с. 150].

За результатами дослідження проведеного у 2022 році домінуючою копінг-стратегією внутрішньо переміщених осіб є копінг уникнення (40.0%). Для порівняння, у місцевих жителів переважає копінг, що орієнтований на розв'язання завдань (53.0%) [1, с. 49]. Така різниця пояснюється тим, що такі копінг-стратегії, як пошук підтримки, конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності чи планування розв'язання проблеми потребують використання великої кількості ресурсів. Оскільки, люди, що покинули свої місця проживання, значною мірою, вже використали свій ресурс і не мають змоги та належних умов для його відновлення.

Загалом, під час дії стрес-чинників, не є важливим чи це еустрес – позитивний, чи дистрес – негативний стрес. У випадку внутрішньо переміщених осіб, саме другий варіант є домінуючим. У будь-якому разі, людина змушена використовувати свої психологічні ресурси для подолання цього стресу. Враховуючи те, що стресостійкість це ресурс, а як і будь-який інший ресурс нашого організму, він є з часом вичерпним, то залежно від кількості травмівних подій, він знижується [3]. Ймовірно, що таке зниження

разом із загальним фізичним виснаженням організму, позначається на нашій реакції та виборі копінг-стратегій. Чим менше психологічного ресурсу для подолання тієї чи іншої ситуації, тим нижча стресостійкість і ймовірність того, що людина застосуватиме адаптивний копінг.

Стресостійкість, як здатність людини до збереження гомеостазу психічного та фізичного стану, згідно із принципами системного підходу, має такі компоненти: когнітивний, психофізіологічний, емоційно-комунікативний та ціннісно-вольовий [2, с. 91]. Ми не можемо сказати, що один компонент є важливішим та дієвішим ніж інші, але якщо ресурсність одного є меншою, це можливо компенсується іншими трьома. Коли ми говоримо про те, що люди зі статусом внутрішньо переміщених осіб мають нижчу стресостійкість, то маємо на увазі виснаженість кожної її компоненти як наслідок того, що ці люди вже використали певний потенціал для збереження власного життя та життя близьких людей під час перебування в окупації та евакуації; реадаптації до нових життєвих обставин – релокації, адаптації на новому місці роботи, зміни кола спілкування; глибинна зміна у структурі Я-ідентичності у вигляді нових принципів, пріоритетів, цінностей, мети та світогляду загалом; і безперечно одним з найскладніших моментів у їхньому житті було залишити всі свої досягнення та почати із самого початку, особливо це стосується тих, хто прожив в одному місті більше десяти років. За такого сценарію розвитку подій, значна частина обирає копінг-стратегію втечі або дистанціювання, що своєю чергою є дієвим у короткостроковій перспективі та не вимагає значних зусиль і навичок. Але, саме ці види однозначно є дезадаптивними та, фактично, просто маскують стресову ситуацію на певний час, залишаючи її нерозв'язаною. Дезадаптивна копінг-стратегія уникнення може реалізовуватись через – абстрагування за допомогою зосередження на чомусь іншому (шопінг, їжа, ігри тощо), що фактично є заміщенням; може мати місце цілеспрямована зміна стану свідомості шляхом вживання психотропних речовин (алкоголь, наркотики)

[4, с. 206]. При цьому дія стрес-чинників залишається незмінною, через, що не відбувається ані накопичення психологічного ресурсу, ані формування спеціальних навичок, котрі могли б бути застосовані у майбутньому. У цьому випадку модель формування адикції виглядає так (рис. 1):



Рис. 1. Модель формування адикції

Варто зауважити, що адикція може виникати не тільки у вигляді способу подолання стресової ситуації (копінгу), але й на фоні травматизації, яка була зумовлена ситуацією, що спричиняє зниження самоконтролю.

У майбутньому для дослідження цієї теми можна сформулювати наступну мету: дослідити взаємозв'язок між стресом, стресостійкістю та адикціями за допомогою психологічної діагностики. Об'єктом такої психологічної проблеми буде залежність як копінг-стратегія уникнення стресу, а предметом – взаємозв'язок між стресостійкістю та виникненням залежності.

Результати такого дослідження можна буде застосувати для створення тренінгових програм, з метою просвіти молоді у темі адикцій та стресу і ефективної роботи задля зменшення масштабів адиктивної поведінки.

Література

1. Соколовська Н. В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни: дипломна робота: 053 Психологія. Чернівці, 2022. 70 с.
2. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 7. С. 87–96. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9>
3. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>
4. Чала Т. І., Журба А. М., Боярин Л. В. Взаємозв'язок адиктивної поведінки з емоційною стійкістю у неповнолітніх. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2018. С. 205–211.
5. Popovych, I., Machynska, N., Yaremchuk, N., Korniat, V., Kurinna, V. Psycho-emotional states of future specialists in a socio-economic area under lockdown and martial law: comparative analysis. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(56). P. 150–158. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.56.08.16>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ДІТЕЙ-СИРИТ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гусенко А. А.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, milashka@gmail.com

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

З народження людина вступає у міжособистісні стосунки з оточуючими людьми. Без взаємодії у спілкуванні не може сформуватися її психіка. У результаті міжособистісного спілкування дитина пізнає світ, себе, засвоює мову, норми взаємозв'язків дорослих, своїх однолітків. Все, що дитина дошкільного віку навчиться приймати та осмислювати, виникає у міжособистісному спілкуванні з дорослими та з дітьми.

Характерною ознакою дітей-сиріт є те, що більшість з них не вміє спілкуватися, їм важко домовитися один з одним. Проблеми, які відчуває дитина-сирота у міжособистісному спілкуванні, особливо в організації колективної ігрової діяльності, позначаються на її моральному і розумовому розвитку, оскільки досвід спілкування та спільна діяльність – це фундамент її майбутнього особистісного розвитку.

Міжособистісні стосунки є системою різноманітних, вибіркових, усвідомлених і емоційно важливих зв'язків. Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються, об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, людей один на одного в процесі спільної діяльності та спілкування. Міжособистісні стосунки у дітей дошкільного віку відрізняються розширенням контактів, зростанням ролі однолітка, формуванням стійких почуттів симпатії чи антипатії, дружніх переваг, посиленням ролі групи у різних видах діяльності, особливо у провідній діяльності – ігровий.

Ігрова діяльність є найважливішим видом діяльності у дошкільному віці, безпосередньо впливає на формування та розвиток міжособистісних стосунків. Для дітей дошкільного віку гра як головна форма організації дитячого життя допомагає їм набутися якості доброзичливого ставлення до людей, бажання та прагнення зробити їм приємно, стати членом колективу, знайти друзів, набутися соціальний досвід взаємодії та співробітництва.

Для визначення психологічних особливостей міжособистісних стосунків у дітей-сиріт дошкільного віку нами було проведено емпіричне дослідження за трьома методиками.

Дослідження проведено на базі Сумського дитячого будинку імені С. П. Супруна. У дослідженні взяли участь 19 дітей дошкільного віку (11 хлопців та 8 дівчат). Для проведення діагностичного дослідження використовувалися наступні психодіагностичні методики: 1. Методика «Секрет» Т. А. Рєпіної. 2. «Метод проблемних ситуацій» Є. О. Смірної, В. М. Холмогорової. 3. Метод психолого-педагогічного спостереження.

Результати діагностики: 1) міжособистісні стосунки у дітей-сиріт дошкільного віку сформовані недостатньо; 2) переважають діти із середніми показниками здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан іншого, готовності враховувати емоційний стан однолітка, співпереживати; 3) переважають діти із середнім рівнем розвитку вміння проявляти емпатичні реакції, емоційно включатись у дії однолітків; висловлювати їм співпереживання; 4) у міжособистісних стосунках є досить висока напруженість і конфліктність; 5) діти з низьким рівнем розвитку міжособистісних стосунків порушують соціальні норми та права інших дітей; 6) діти-сироти виявили такі якості як грубість, замкнутість, мовчазність, обмовляння, нездатність виконувати правила

Результати показали, що міжособистісні стосунки у дітей-сиріт дошкільного віку сформовані недостатньо. Рівень доброзичливих

взаємовідносин у групі низький. У групі з 19 дітей-сиріт виявлено 5 дітей які за соціальним статусом визначені як «неприйняті», і 6 – як «ізолювані».

Серед дітей-сиріт дошкільного віку переважають діти із середнім рівнем здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан іншого; готовності враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати; вмінням виявляти емпатичні реакції, емоційно включатись у дії однолітка; висловлювати співпереживання однолітку. У третини дітей недостатньо сформовані навички та вміння прояву співчуття іншій дитині, допомоги у конкретній справі, без будь-яких умов та очікування похвали; вирішення проблеми з урахуванням інтересів іншої людини; конструктивної взаємодії.

Також в аналізованій групі дітей-сиріт дошкільного віку проявляється низьке вміння грати в колективі. В основному в ній переважають невеликі ігрові об'єднання, що складаються з 2-3 осіб, що заважає повноцінному розвитку міжособистісного спілкування. У стосунках дітей є досить висока напруженість, виникають сварки та конфлікти, тому що діти у яких формуються поведінкові та емоційні розлади негативно впливають на інших дітей.

Для формування ефективних міжособистісних стосунків дітей-сиріт дошкільного віку, набуття ними позитивного соціального та емоційного досвіду нами розроблено програму корекції і розвитку міжособистісних стосунків дітей-сиріт дошкільного віку засобами ігрової діяльності. Розроблено комплекс занять ігрової діяльності, спрямований на створення умов для розвитку міжособистісних стосунків у дітей дошкільного віку. Складено тематичний план занять, підібрано картотеку ігор, які сприяють формуванню міжособистісних стосунків.

СТАНОВЛЕННЯ ІЄРАРХІЇ УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЮ ПРОФЕСІЮ СТУДЕНТІВ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В ХОДІ НАВЧАННЯ У ЗВО

Лемешко А. О.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, annalemeshko@ukr.net

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

В результаті теоретичного і практичного аналізу змісту та структури уявлень про майбутню професію студентів-психологів нами було визначено зміст загальних установок особистості на себе, що складають образи «Я», закладені у свідомості студентів-психологів, місце та смислові структури образу професійного «Я», що входить до «Я» соціального, нами побудовано образ-стереотип професії психолога, що існує у свідомості студентів, які обрали дану спеціальність у разі профілюючої, з урахуванням різних форм отримання освітньо-професійної підготовки, етапів процесу навчання та специфіки здійснення на майбутнє професійної діяльності у різних сферах суспільного життя, визначені основні мотиви вибору студентами-психологами своєї професії, а також встановлено зв'язок базових професійних якостей особистості зі змістом та формуванням уявлень про майбутню професію, що мають бути присутні на належному рівні задля здійснення ефективної діяльності психолога-фахівця.

До структури соціального «Я» входять уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності, які, відповідно, формують образ професійного «Я», що існує у професійній свідомості майбутніх фахівців-психологів та представлений наступними категоріями: психолог, майбутній психолог, студент, учень. Тобто, вбачається раціональне поєднання характеристик усвідомлення себе як майбутнього фахівця-психолога з уявленнями про себе

як суб'єкта включеного в процес освітньо-професійної підготовки за обраною спеціальністю.

До основних зовнішніх чинників, що впливають на формування професійних уявлень, належать процес навчання та зміст освітньо-професійної підготовки. Іншими словами, процес формування та зміни образу професійного «Я» детермінований специфікою та етапами отримання освітньо-професійної підготовки. Пріоритетність категорії «студент» ще з першого року навчання та зникнення після I курсу категорії «учень» в уявленнях про себе студентів-психологів, вказує на адаптованість респондентів до програми та вимог процесу навчання з метою отримання рівня вищої освіти. Ідентифікаційні форми усвідомлення себе як майбутнього фахівця психологічної галузі, такі як «психолог», «майбутній психолог», провідними постають в уявленнях студентів-психологів останнього курсу, що свідчить про наближеність до необхідності у виборі напрямку професійної діяльності за обраним фахом.

Серед студентів-психологів, як другу вищу освіту, крім загально визначених категорій, у стереотипізованих уявленнях образу психолога переважають визначення, що характеризують самопізнання та сприйняття інших, внутрішню потребу та наявність елементу престижності. Серед респондентів усіх років навчання, існує думка про те, що для здійснення практичної роботи психолога, крім спеціалізованих знань психологічних галузей, необхідним є знання усіх можливих галузей. Цей факт зумовлений, наявною ситуацією розвитку професії психолога у нашому суспільстві, за рахунок диференціації професійної діяльності та відсутності чітких меж професійного поля діяльності.

За характеристиками професійної діяльності, змісту та вимог праці психолога-фахівця, максимальна наближеність образу психолога-професіонала до реального змісту та вимог праці, спостерігається в

уявленнях студентів-психологів денної форми навчання, а розмитість та узагальненість – серед уявлень студентів-психологів заочної форми навчання. Така ситуація обумовлена програмою навчання та включеністю у процес професійно-освітньої підготовки за фахом «психологія».

3. Мотиви вибору студентами-психологами своєї професії, обумовлені образами «Я» та уявленнями, які складають образ-стереотип професії закладений у свідомості респондентів. Провідними мотивами постають: здійснення на майбутнє психологічної допомоги людям, пізнання себе та інших, вміння та навички, самооцінка своїх особистісних якостей.

Комунікативно-характерологічні особливості особистості мають вплив на зміст уявлень, що формують образ-стереотип професії психолога та на провідні мотиви вибору спеціальності таким чином, що формуючи образ професії індивід приписує суб'єкту професійної діяльності виражені в нього ті чи інші комунікативні особливості.

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ ТА ЮНАЧОК, ЩО МАЛИ ДОСВІД ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ ЗАСОБІВ

С. С. Лемешко

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка, Svetlana_lemeshko@ukr.net

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Д. Б. Усик

Вживання наркотичних засобів може мати значний вплив на особистість осіб юнацького віку, змінюючи їх поведінку, емоційний стан, когнітивні здібності.

Наркоманія вважається невдалою спробою психологічно захистити особистість від негативних ситуацій, усунути внутрішню дисгармонію за допомогою вживання наркотичних речовин. Основним психосоціальним механізмом є неспроможність успішно захистити сферу свідомості людини від негативних переживань, які призводять до психологічної травми, погіршення здоров'я та факторів ризику, які використовують особливості людської поведінки.

Для попередження соціально-психологічних аспектів наркоманії серед студентів закладів вищої освіти необхідно перш за все виявити їх психологічну готовність до вживання наркотичних засобів, тобто психологічні характеристики «слабкої ланки» в процесі соціалізації [3].

У цьому випадку причиною наркозалежності зазвичай є психосоціальні та психологічні проблеми студентів. У цьому випадку визначальним є рівень розвитку, здатність вирішувати власні проблеми – тобто на перше місце виходять проблеми особисті, а не фізичні. Тому важливо навчити студентів дивитися на життєві ситуації та події в перспективі та розглядати проблеми як рушії особистого розвитку [1].

Психосоціальними умовами особистісної схильності учня до вживання наркотиків можуть бути: невирішені дитячі конфлікти; емоційна залежність

від дорослих чи інших «авторитетів», страх самотності та відторгнення, недостатнє почуття спільності з референтними групами; психологічна регресія; акцент на характері; лінь, пасивність, агресивність, егоїзм; порушення ідентичності, уникнення вирішення проблем, депресія; особистісна незрілість, невпорядкованість процесів «Я»; низький рівень розвитку самосвідомості; почуття соціального несхвалення; незадоволена потреба в любові, несистематичні процеси соціалізації та особливості емоційної сфери, висока схильність до вражень, низька стресостійкість, підвищена тривожність, імпульсивність, стимуляція та збудження, перешкоди в емоційному спілкуванні в родині, наркоманія серед родичів та друзів [2].

Для дослідження особистісних особливостей було використано наступні методики:

1. Опитувальник діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького).
2. Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) модифікація Е.Ф. Бажина, Є.А. Голінкіної, А.М. Еткінда.
3. П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ.
4. Особистісний опитувальник Бехтеревського інституту ЛОБІ [4].

На основі емпіричних досліджень встановлено, що люди, які вживають наркотичні засоби, мають вищий рівень агресивності. Одужуючі люди виражають свої негативні емоції сварками та криками. Вони легко можуть стати грубими, не стримуючи емоцій і не захищаючи своїх потреб і бажань. Для них характерні опозиційні моделі поведінки, що варіюються від пасивного опору до активного бунту проти усталених звичаїв і законів. Вони не бажають миритися з прийнятим у суспільстві станом справ і готові повстати проти соціальних норм і законів. Бути сварливим, різким, грубим - це їхня норма. У той же час вони виявляють недовіру і обережність до людей, оскільки вважають, що інші можуть їм нашкодити. Вони виявляють заздрість

і ненависть до свого оточення як в реальних, так і в уявних діях. Їхні дії є дитячими без перевірки реальністю. Хоча піддослідні вважали, що вчинили погано, і відчували сильне почуття провини, вони не могли нічого з цим вдіяти.

Більшість респондентів мали низький рівень локусу контролю, що свідчить про нездатність брати відповідальність за своє життя. Ці люди часто звинувачують інших у своїх невдачах і хворобах. Вони характеризуються тим, що постійно чекають допомоги від зовнішнього світу або сподіваються на удачу, успіх, збіг обставин тощо. Отримані результати свідчать про зниження почуття відповідальності за своє життя у тих, хто видужав, що є особистісним проявом юнацької наркоманії.

Для реабілітаційних хворих характерне поєднання екстраверсії та інтроверсії. Вони холодні, підозрілі та егоїстичні. Однак деякі люди готові спілкуватися з людьми та виявляти довіру. Вони мають такі особистісні прояви: імпульсивність, неконтрольованість, безвідповідальність, емоційну нестабільність, депресивність, замкнутість, почуття провини, нервовість, пасивність, тривожність, ригідність, байдужість, відсутність наполегливості, легковажність, консервативність тощо.

Було задокументовано, що люди в реабілітаційних закладах не мають тверезої оцінки свого стану. Більшість з них не прагне активно сприяти успіху лікування у всьому. Вони почуваються пригніченими хворобою і не вірять у одужання, можливі покращення та ефективність лікування. Позитивні прояви депресії можуть включати навіть суїцидальні думки. У них песимістичний погляд на все навколо. Для більшості характерна повна байдужість до своєї долі, хвороби та результатів лікування. Вони пасивно проходять процедури та лікування за наполяганням інших. Вони втрачають інтерес до всього, що їх колись цікавило. Такі люди постійно шукають «авторитет» і часто прислухаються до того, що говорять інші. Настрій зазвичай тривожно-депресивний.

Так, дослідження індивідуальних проявів наркотичної залежності у юнаків та юначок 18-25 років показали, що у осіб, що одужують спостерігається високий рівень фізичної та вербальної агресії, дратівливості, агресивності, почуття провини. Вони мають низький внутрішній локус контролю майже в усіх сферах життя, особливо у здоров'ї та хворобі, сімейних стосунках і стосунках на роботі. Їм більше притаманні пасивність, замкнутість, імпульсивність, безвідповідальність, тривожність, депресія, емоційна нестійкість, нечутливість, ригідність, байдужість. Ці індивідуальні прояви наркозалежності у юнаків та юначок демонструють, наскільки важко наркоманам їх контролювати, розуміти та лікувати.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної корекції особистісних особливостей.

Література

1. Литвинчук Л.М. Основні підходи до вивчення проблеми наркотичної залежності. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/14.pdf>.
2. Профілактика наркоманій у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Дов. для соц. працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків / Б. П. Лазоренко та ін. Київ : Держсоцслужба, 2005. 300 с.
3. Соціально-психологічна реабілітація людей із залежністю від наркотичних речовин: Наук.-метод. зб. Київ, 2003. 122 с.
4. Стецков О. В., Лисенко А. Б. Реабілітація наркозалежних: теоретичні та практичні підходи. Київ : KARAT, 2002. 51 с

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Лінь Лімін

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, antonvertel@ukr.net

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

У юнацькому віці самооцінка характеризується критичністю щодо оцінювання своїх зовнішніх даних, інтелектуальних здібностей. Юнаки більш об'єктивні в оцінці себе, самооцінка стає рефлексивною, проте присутня деяка невпевненість через недостатні знання про свої здібності. Спостерігається абстрагування самооцінки від зовнішнього впливу, робиться акцент на предметі діяльності та способі її перетворення при аналізі своєї самооцінки.

Самооцінка осіб юнацького віку є когнітивним і емоційним ставленням до себе, сформованим на основі поглядів та оцінок оточуючих. Юнацька самооцінка відрізняється нестійкістю і схильністю до змін з причин як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Серед яких можна виділити комунікативні здібності, статус юнаків у групі, особливості стосунків з однолітками, стиль виховання, навчальну діяльність.

Нами було проведення дослідження психологічних особливостей самооцінки осіб юнацького віку, в якому брало участь 60 студентів спеціальності «Психологія» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, денної і заочної форми навчання, з яких 36 осіб жіночої статі та 24 осіб чоловічої статі. У емпіричному дослідженні ми використали дві психодіагностичні методики: методика Дембо-Рубінштейна в модифікації А. М. Прихожан, а додаткову методику вимірювання самооцінки було обрано тест – опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова.

Згідно з отриманими результатами за методикою Дембо-Рубінштейна, у юнаків переважає висока адекватна самооцінка та завищений рівень домагань – у 22 респондентів (37%) та 32 респондентів (53%) відповідно. Низький рівень як самооцінки, і рівня домагань виражений незначно, так у 10 респондентів (17%) випробуваних діагностовано низька самооцінка, а рівень домагань на низькому рівні не спостерігається в жодного юнака із нашої вибірки. Отримані дані свідчать, про те, що юнаки адекватно оцінюють свої сили та можливості, однак ставлять перед собою часто амбітні, складні іноді недосяжні цілі, що в свою чергу може призвести до невдач. Така ситуація спричиняє зниження показників самооцінки і, швидше за все, підвищення тривожності.

Нами була діагностована і різниця між рівнем самооцінки, рівнем домагань юнаків, яка демонструє, що 26 респондентів (43%) юнаків мають суттєву розбіжність даних показників, а 24 респондента (40%) помірну і лише 10 респондентів (17%) слабку (невиражену), тобто таку, яка відповідає нормативному показнику. Результат діагностики свідчить, що юнаки пред'являють завищені вимоги стосовно себе, можуть недооцінювати власні можливості. Крім того, такий результат говорить і про те, що у осіб юнацького віку нашої вибірки недостатньо розвинене цілепокладання, а саме невміння ставити перед собою реалістичні (досяжні) цілі, яких можна найближчим часом досягти.

Таким чином, результати, отримані за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожана вказують на те, що загалом картина дослідження самооцінки осіб юнацького віку сприятлива. Тим не менш, спостерігається така негативна тенденція у поведінці підлітків. За результатами порівняння відмінностей між самооцінкою та рівнем домагань було виявлено те, що у юнаків, наявна певна пасивність та відсутність активної життєвої позиції, оскільки юнаки не прагнуть покращити результати

своєї діяльності та саморозвитку своєї особистості, а воліють «плисти за течією», не маючи чітких життєвих планів та позиції.

За допомогою опитувальника С. В. Ковальова для визначення рівня самооцінки осіб юнацького віку, ми виявили дещо суперечливі показники рівня самооцінки в порівнянні з методикою Дембо-Рубінштейн: жоден респондент не має високого рівня самооцінки, а переважна більшість – 36 респондентів (60%) мають середній рівень самооцінки, а 24 респондентів (40%) – низький рівень самооцінки.

Загалом середній рівень самооцінки в юнацькому віці говорить про реалістичне і адекватне уявлення юнаків про самих собі та свої можливості. Однак у той же час юнаки відчують незрозумілу незручність у міжособистісних стосунках з іншими людьми, здатні недооцінити себе і свої здібності без достатніх на те підстав у певних ситуаціях.

Нами було розроблено модель психолого-педагогічної корекції самооцінки осіб юнацького віку, яка складається з чотирьох блоків: теоретичного, діагностичного, корекційного, аналітичного. Результатом реалізації програми психологічної корекції є зміна рівня самооцінки юнаків. Мета програми – обґрунтувати умови підвищення рівня самооцінки осіб юнацького віку та експериментально перевірити успішність корекції самооцінки осіб юнацького віку.

У комплексну психокорекційну роботу ми включили 15 занять тривалістю 60 хвилин, які проводились у формі тренінгу. Також нами були використані такі методи, як, гештальт-підхід, поведінкова терапія та арт-терапія, а також елементи психодрами, як найбільш допустимі та такі, що сприяють ефективному розвитку необхідних нам якостей, навичок та умінь у юнацькому віці. За допомогою обраних методів юнаки на практиці освоювали отримані теоретичні та практичні знання, вміння та навички, більш відкрито висловлювали власні почуття, відпрацьовували навички злагодженої роботи в команді, ефективної комунікації. Тематика занять

психокорекційної програми відповідала поставленим завданнями, а саме: крім вступного та заключного занять, юнакам було запропоновано теоретичний екскурс із практичними завданнями на тему юнацької самооцінки, а також різні завдання, що проводяться у тренінговій формі, які мають відношення до розвитку аналітичних та прогностичних здібностей юнаків, комунікативних навичок впевненості в собі.

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Лю Жуй

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, antonvertel@ukr.net

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

Нами було проведено емпіричне дослідження спрямоване на діагностику та визначення характерних рис Я-концепції в осіб підліткового віку. Вибірка представлена учнями 7-9 класів. Вік випробуваних 13-15 років. Кількість підлітків, які взяли участь у дослідженні – 30 осіб.

Як діагностичний інструментарій ми використовували такі методики:

1. «Тест-опитувальник само ставлення» (В. В. Століна).

2. «Тест-опитувальник шкала самоповаги» (М. Розенберга).

Узагальнюючи результати первинної діагностики, ми дійшли висновку, що більшість підлітків мають проблеми із самоставленням, а також з повагою до себе. З цією групою підлітків необхідна цілеспрямована корекційна робота, яка буде спрямована на формування позитивної Я-концепції.

Нами була розроблена корекційна програма «Формування позитивної Я-концепції у осіб підліткового віку». При організації корекційної роботи та складанні системи занять із підлітками було враховано результати діагностичного обстеження. Підлітки, які мають низькі показники формування позитивної Я-концепції були залучені до експериментальної групи. Метою корекційної роботи є створення умов розвитку позитивної Я-концепції у підлітків за допомогою арт-терапії. Розроблена нами система занять реалізовувалася у груповій формі. У систему занять входить 11 зустрічей (2 рази на тиждень), тривалість зустрічі – 90 хвилин. Кожне заняття спрямоване на розвиток позитивної Я-концепції. Усі заняття взаємопов'язані між собою.

Групова робота з підлітками проводилася у просторому, добре провітрюваному приміщенні, в інтер'єрі кабінету переважали спокійні неяскраві кольори. Використовувалися такі *матеріали*: олівці, фломастери, фарби, пензлі різних розмірів, палітра, баночки з водою, губка, кольоровий папір, картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки. Для колажів використовувалися журнали та фотографії.

Заняття ґрунтувалися на *принципах*: 1) системності корекційно-розвивальних завдань; 2) єдності корекції та діагностики; 3) урахування вікових психологічних та індивідуальних особливостей дітей; 4) урахування обсягу та ступеня різноманітності матеріалу; 5) урахування емоційної складності матеріалу.

У роботі з підлітками були використані такі методи та прийоми: ізотерапія, колажування, бесіда, спостереження, тестування, аналіз продуктів діяльності. Кожне заняття включає групову рефлексію, вітання і прощання. Важливо звертати увагу на зворотний зв'язок, тому що він є інструментом, що дає психологу уявлення про рівень досягнення поставленої мети.

Повторне діагностичне дослідження підлітків проводилося з використанням тих же методик, що і при первинній діагностиці. Аналізуючи результати первинної та повторної діагностики, ми можемо сказати, що у підлітковій групі, що складається з 30 осіб, система корекційних занять, спрямована на розвиток позитивної Я-концепції у підлітків, справила позитивний ефект. Показники позитивної Я-концепції у підлітків значно покращилися, що свідчить про ефективність цієї корекційної програми.

Література

1. Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна *Психодіагностика: практикум* / укладачі: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2010. С. 110–114.
2. Тест-опитувальник шкала самоповаги Розенберга. Електронний ресурс. URL: <https://life-psy.blog/category/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8/>

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

С. А. Максимюк

Херсонський державний університет,

Serhii.Maksymiuk@university.ks.ua

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Сучасні вимоги суспільства до осіб юнацького віку активізують формування творчої особистості, адже творча діяльність часто вважається ключем до успіху. Творче мислення дозволяє особі швидше адаптуватися до нових умов, гнучко вирішувати поставлені перед нею задачі, а також дає не тільки професійний, але й інтелектуальний розвиток. Юнацький вік має неосяжний і маловивчений ментальний ресурс у фізичному, психологічному та інтелектуальному вимірах, які тісно зв'язані з творчістю [4, с. 50].

Стрімкий прогрес українського суспільства кидає молоді новий виклик – відмову від усталених настановлень та стандартів і розвиток власного «продукту», вміння нестандартно підходити до обставин та вміло застосовувати свої компетенції в різноманітних сферах життя особистості.

Творче мислення, як і творча праця є складними процесами, що пов'язані із допитливістю та пізнавальною діяльністю, що дозволяє людині відкривати нові і невідомі раніше горизонти [1, с. 11].

Окреслений нами для дослідження юнацький вік, пов'язаний з входженням юнаків та дівчат у період студентства та в подальшому на професійний шлях [5, с. 393], що вимагає від сучасної молоді сформованого творчого мислення для швидкої оцінки нагальної ситуації та оригінального вирішення професійних задач [3, с. 57].

Творче мислення показує себе не лише в здатності людини демонструвати творчість, тобто в мистецтві, а шукати нові шляхи у розумінні

світу та у розвитку свого творчого потенціалу, розвивати власну увагу та увагу, а також інтуїцію [2, с. 319].

Мета дослідження. У нашому дослідженні ми вбачаємо важливість розгляду не лише особливостей творчого мислення серед осіб юнацького віку, але й у визначенні взаємозв'язку гендерної ідентичності та креативності в юнаків та дівчат.

Вибірку для дослідження склали 50 осіб (25 жінок та 25 чоловіків) юнацького віку (від 18 до 25 років).

Основними методами нашого дослідження було обрано опитувальник Сандри Бем на виявлення гендерної ідентичності; тест «Креативність» (Н. Вишнякової та Р. Ткач); модифіковану методику креативності Ф. Вільямса.

Дослідження гендерної ідентичності у респондентів нашого дослідження дозволило виявити, що 26,0% нашої вибірки (жінки) демонструють фемінні риси, 38,0% (чоловіки) – маскулінні риси, а 36,0% (24,0% жінок та 12,0% чоловіків) – андрогінні риси.

Тест «Креативність» (Н. Вишнякової та Р. Ткач) дозволив з'ясувати взаємозв'язок гендерної ідентичності з такими складовими творчого мислення як допитливість, оригінальність, увага, інтуїція, емоційність та емпатія, почуття гумору та творче ставлення до професії, а також з безпосереднім показником творчого мислення.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена нами було з'ясовано взаємозв'язок показників фемінності-маскулінності з творчим мисленням осіб юнацького віку:

- констатовано помірну позитивну кореляцію ($r=0,10$) між показниками фемінності із творчим мисленням респондентів;
- виявлено помірну негативну кореляцію ($r=0,10$) між показниками маскулінності та творчим мисленням;

- з'ясовано високу позитивну кореляцію ($p=0,05$) між показниками фемінності та допитливістю;
- зафіксовано високу негативну кореляцію ($p=0,001$) між показниками маскулінності та допитливістю;
- високу позитивну кореляцію ($p=0,01$) було також з'ясовано між показниками фемінності та творчим ставленням до професії;
- висока негативна кореляція ($p=0,05$) прослідковується між показниками маскулінності та творчим ставленням до професії.

Додатково проведене дослідження для визначення особистісних настановлень на креативну поведінку дозволило визначити існування взаємозв'язку між особистісними настановленнями на креативну поведінку із показниками фемінності-маскулінності, а саме визначено:

- високий позитивний кореляційний зв'язок між показниками фемінності ($p=0,001$) та настановленнями на креативну поведінку;
- високий негативний зв'язок ($p=0,001$) між показниками маскулінності та настановленнями на креативну поведінку.

Визначені результати дозволили нам зробити висновок, що між показниками фемінності-маскулінності та творчим мисленням особистості існує взаємозв'язок. Особливості даних взаємозв'язків між двома досліджуваними феноменами зафіксовано в наявності переважно прямих кореляційних зв'язків між фемінністю та категоріями творчого мислення, що характеризується тенденцією: високі показники фемінності відповідають високим показникам творчого мислення і навпаки. У той же час, простежується тенденція до негативної кореляції між показниками маскулінності та категоріями творчого мислення, що висвітлюється таким чином: високі показники маскулінності відповідають низьким показникам творчого мислення і навпаки.

Література:

1. Моляко В. О. Робоча концепція стратегічного та тактичного подолання кризових науково-освітніх проблем (психологічні ракурси). *Актуальні проблеми психології: (XII). Психологія творчості*. №23. Київ, 2017. С. 6-12.
2. Страшенко О. В. Особливості інтелектуальних здібностей студентів юнацького віку. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]*. (м. Київ, 1–5 квітня 2019 р.). Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2019. С. 319-321.
3. Яцюк М. Когнітивний компонент креативності особистості юнацького віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, Вип. 2, 2022. С. 56-61. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.08>
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014. Vol. 2(6). P. 393–398.

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ОСОБИСТОСТІ

Т.В.Манько

Херсонський державний університет, t_tarasmanko@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук,

професор Коллі-Шамне А.В.

Емоційна складова особистості завжди залишалася ключовим об'єктом дослідження в психології. У цій статті досліджуємо взаємозв'язок між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції. Вивчення цих аспектів допомагає розкрити важливі аспекти особистісного розвитку та сприяє розумінню методів, які можуть підтримати психічне здоров'я та гармонію.

В сучасному світі, де стрес та емоційні навантаження є невід'ємною частиною повсякденного життя, розуміння взаємозв'язку між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції набуває надзвичайної важливості. Емоційна стабільність, яка полягає в здатності ефективно впоратися з негативними емоціями та стресом, визначає психічне здоров'я та загальний рівень щастя особистості.

Це дослідження спрямоване на розкриття зазначених взаємозв'язків, вивчення яких може виявитися ключовим для розвитку як ефективних психологічних підходів, так і для сприяння особистісному росту. Вивчення цих аспектів дозволяє докладніше розібратися в процесах, які відбуваються в емоційній сфері особистості та зрозуміти, як емоційна стабільність впливає на психічне здоров'я.

Розкриття взаємозв'язків між емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції не лише сприятиме науковому розвитку психології, а й матиме безпосереднє практичне застосування. Знання про те, як люди ефективно реагують на стрес та як вони можуть самостійно підтримувати своє психічне здоров'я, має важливе значення для розвитку психологічних методів і

практик, які спрямовані на поліпшення якості життя та підвищення загальної гармонії в сучасному суспільстві.

Отже, вивчення цих аспектів не лише розширює наше теоретичне розуміння емоційної стабільності та саморегуляції, а й відкриває двері для нових можливостей у психологічній практиці та освіті, сприяючи розвитку психічного здоров'я та благополуччя людей.

Емоційна складова особистості відіграє важливу роль у формуванні характеру, реакціях на події та пов'язані з навколишнім середовищем. Розглядаючи природу емоційної складової особистості, слід звернутися до її фундаментальних аспектів.

Емоції є комплексними психофізіологічними реакціями, які виникають у відповідь на конкретні події чи ситуації. Вони можуть бути позитивними (радість, щастя) або негативними (стрес, гнів) і впливають на сприйняття, мислення і поведінку особистості.

Емоційний стан відіграє важливу роль у психічному стані і поведінці особистості. Негативні емоції, такі як стрес, тривожність та депресія, можуть спричиняти негативний вплив на психічний стан, викликаючи відчуття напруги, незадоволення та втомленості. Це може призвести до погіршення рішення, зниження когнітивних здібностей та затримки в прийнятті рішень.

З іншого боку, позитивні емоції, такі як радість, щастя та задоволення, можуть покращити психічний стан. Вони можуть збільшити рівень енергії, покращити концентрацію уваги та сприяти кращому розумінню навколишнього світу. Позитивні емоції також можуть стимулювати креативність та підвищувати ефективність при вирішенні творчих завдань.

Отже, емоційний стан має великий вплив на психічний стан та поведінку особистості, і вміння саморегулювати свої емоції може бути ключовим чинником у забезпеченні психічної стабільності та емоційного благополуччя.

Ключові теорії та підходи:

1. Теорія емоційного інтелекту (Деніел Гоулман, Пітер Саловей, Джон Майер та інші). Ця теорія розглядає здатність розпізнавати, розуміти, керувати та використовувати власні та чужі емоції. Вона може бути корисною для вивчення впливу емоційної інтелігентності на саморегуляцію.

2. Теорія стресу (Ганс Сельє, Річард Лазарус та інші). Ця теорія розглядає взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем у контексті стресу. Дослідження стресу та методи його подолання можуть бути важливим аспектом вашої роботи.

3. Теорія саморегуляції (Рой Баумейстер, Кетрін Врікс та інші). Ця теорія вивчає процеси, за допомогою яких людина контролює та регулює свої емоції, дії та реакції. Вона може бути основою для вивчення стратегій саморегуляції емоційного стану.

4. Теорія позитивної психології (Мартін Селігман, Міхай Чікцентміхай, Барбара Фредріксон та інші): Ця теорія акцентує увагу на позитивних аспектах психіки, включаючи щастя, задоволення та оптимізм. Вивчення позитивних емоцій та їхнього впливу на саморегуляцію може бути цікавим аспектом вашого дослідження.

5. Когнітивно-психофізіологічні підходи. Дослідження процесів, що відбуваються в мозку під час емоційних реакцій, може допомогти зрозуміти фізіологічні аспекти емоцій та їхній вплив на поведінку.

6. Теорії саморегуляції емоцій (Дж. Гросс, Н. Т. Фредріксон, Д. Лорд та інші).

Емоційна стабільність відзначається здатністю особистості ефективно управляти своїми емоціями у різних ситуаціях. Вона включає в себе рівень толерантності до стресу, здатність до саморегуляції та впевненість в собі. Розуміння сутності цієї концепції є ключем до розвитку практичних стратегій саморегуляції для збереження емоційної стабільності в різних життєвих ситуаціях.

Отже, розглядаючи ці аспекти, ми можемо глибше зрозуміти роль емоційної складової у формуванні особистості та важливість емоційної стабільності для психічного здоров'я та загального самопочуття.

Література

1. Сміт, Дж. К. (2018). Емоційний інтелект та його вплив на особистісні відносини. Журнал емоційної психології, 42(3), 215-230.
2. Джонсон, М. Л., та Вільямс, Р. А. (2019). Роль регуляції емоцій у стрес-менеджменті: стратегії для щоденного життя. Журнал стрес-менеджменту, 27(2), 145-160.
3. Гарсія, А. Б., та Родрігез, М. П. (2020). Дослідження зв'язку між емоційною стабільністю та академічним досягненням: лонгітюдне дослідження. Огляди психології освіти, 34(4), 511-526.
4. Лі, Ч. Х., та Кім, С. Ї. (2017). Емоційний інтелект та ефективність лідерства: посередницька роль трансформаційного лідерства. Журнал організаційної поведінки, 38(6), 783-799.
5. Томпсон, Л. А., та Девіс, Х. П. (2016). Регуляція емоцій та її вплив на прийняття рішень: емпіричне дослідження. Журнал прийняття рішень у поведінкових ситуаціях, 29(2-3), 223-236.
6. Браун, Л. К., та Міллер, Г. Ф. (2018). Вплив емоційної стабільності на кар'єрний успіх: лонгітюдний аналіз. Журнал застосованої психології, 103(4), 411-423.
7. Мартінез, Е. Р., та Санчес, Р. Л. (2019). Емоційний інтелект на роботі: стратегії для розвитку емоційної компетентності. Журнал застосованої соціальної психології, 49(2), 102-118.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

В.В. Медведєва

Херсонський державний університет, v.miedviedieva@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент О.М. Танасійчук

Вплив тривожності на психічне та емоційне становище дітей у віці 5-6 років не може бути переоцінений. Цей віковий період є критичним для розвитку основних навичок та формування особистості. Тривожність може стати перешкодою у навчанні, соціальній адаптації та загальному розвитку дитини.

Метою даної статті є теоретичний та практичний аналізи застосування проєктивних методик та арт-терапії для зниження тривожності у дітей віком 5-6 років.

Тривожність у дітей є нормальною реакцією на стресові ситуації та новий досвід. Проте, коли тривожність стає частим та надмірним явищем, вона може суттєво вплинути на якість життя дитини. Зазвичай симптоми тривожності у дітей включають:

1. Постійне хвилювання: дитина може переживати страх або тривожність у відповідь на навіть незначні події або ситуації.
2. Фізичні симптоми: це може включати болі у животі, головний біль, нудоту, апетит або сон може бути порушеним.
3. Соціальна ізоляція: діти можуть уникати спілкування з ровесниками та стають більш закритими.
4. Проблеми з навчанням: тривожність може вплинути на концентрацію та здатність дитини вчитися.

Зниження рівня тривожності у дітей є важливим завданням, і арт-терапія разом із проєктивними методиками можуть бути ефективними інструментами у досягненні цієї мети.

Арт-терапія - це вид психотерапії та психокорекції, який використовує мистецтво і творчість як спосіб виразити почуття та емоції. У цьому процесі дитина має можливість виразити свої думки, відчуття та фантазії через малювання, ліплення, аплікацію та інші види мистецтва. Арт-терапія дозволяє дитині виразити те, що важко висловлюється словами, і розвиває творчий спосіб мислення.

Для прикладу, допустимо, що вихователь дитячого садка помітив, що одна з дітей, Софія, стала дуже замкненою та тривожною. Софія важко виражала свої почуття словами. У роботі з нею арт-терапевт може запропонувати їй виразити свої емоції через малюнок або ліплення глини. Софія обирає малювати картину, де вона зображується у саду, де квіти радісно ростуть. Через малюнок, вона може показати, що вона відчуває себе щасливою та спокійною у природі.

Цей процес допомагає Софії виразити свої почуття та знайти спосіб релаксації та самовираження. Арт-терапія допомагає дітям знизити рівень тривожності, бо дозволяє їм осмислити свої емоції та реагувати на них конструктивно.

Проєктивні методики - це спеціальні інструменти, що дозволяють дитині виразити свої думки, почуття та уявлення шляхом використання проєкційних образів чи ситуацій. Ці методики дозволяють терапевту аналізувати дитячі реакції та отримувати інсайти про їх психічний стан. Один із прикладів проєктивної методики - це "Малюнок родини", де дитина малює свою родину, і цей малюнок може вказувати на її сприйняття та відносини вдома.

Нехай уявимо, що вихователь помітив, що Максим часто проявляє агресивну поведінку у дитячому садку. Використовуючи проєктивну

методику "Малюнок родини", терапевт може запропонувати Максиму намалювати свою родину та показати, як він відчуває себе удома.

Терапевт може використовувати цю інформацію для розв'язання проблем у сімейному середовищі та допомогти Максиму розібратися зі своїми емоціями.

Поєднання арт-терапії та проєктивних методик може бути особливо корисним для зниження тривожності у дітей 5-6 років. Обидва підходи сприяють експресії та осмисленню емоцій, проте вони роблять це різними способами.

- Арт-терапія дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції через мистецтво, що може бути особливо корисним для тих, хто важко знаходить слова для виразу свого стану.
- Проєктивні методики надають можливість дитині розглянути та рефлексувати щодо своїх думок і почуттів у вигляді символів або образів, що може сприяти глибшому розумінню та внутрішньому розвитку.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що проєктивні методики більше підходять для діагностики емоційного стану дітей, після їхнього застосування потрібно, аби психолог мав певний досвід та вмів правильно проаналізувати результати дитячої творчості. З іншого боку, арт-терапія допомагає дітям висловити те, про що ще не можуть розповісти, що не дає спокою, але, в силу свого віку, дитина ще не може проаналізувати.

Зниження тривожності у дітей є важливим завданням для батьків, вихователів та психологів. Процес творчого самовираження та рефлексії може сприяти загальному психічному здоров'ю та розвитку дошкільнят. Важливо мати на увазі, що результати арт-терапії та проєктивних методик можуть варіюватися для кожної дитини, і індивідуальний підхід завжди є ключем до успіху в цій області.

Література

1. Брушневська І.М. Корекційно-педагогічні проекти в роботі з дітьми з особливими потребами. Логопед. 2015. №8. С. 34- 40
2. Квітка Н. Музикотерапія. Програмно-методичний комплекс. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2013 80с.(Бібл. «Шк.світу»). Бібліогр. С.73-75.
3. Керик О.Є. Використання ігрових та арттерапевтичних засобів у педагогічній роботі з дітьми з особливими потребами. Імідж сучас.педагога. 2015 №5. С.49-51.
4. Креативна педагогіка: Наук.метод.журнал. Акад.міжнар.співробітництва з креатив.педагогіки. Вінниця, 2011.
5. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.
6. Проективні методи в діагностиці порушень розвитку особистості в дитячому віці. Режим доступу: <http://psih.pp.ua/proektivni-metodi-v-diagnostitsi-porushen-rozvitku-osobistosti-v-dityachomu-vitsi.html>
7. Романюк Л. Хочу бути успішним. Корекційно-розвивальні вправи для дітей дошк. і мол.шк.віку. К. Шкільний світ, 2009. 126с. (Бібл. «Шкільного світу») (Психолог бібл.). С.96-116
8. Скрипник Т.В. Комплексна програма розвитку дітей з аутизмом (на доп.фахівцям): наук.-метод.посіб. Нац.акад.пед.наук України, н-т спец.педагогіки НАПН України.Київ; Кіровоград:/мекс-ЛТД, 2013. 53с. Бібліогр.: С. 52-53

СУБ'ЄКТИВНІ І ОБ'ЄКТИВНІ КРИТЕРІЇ КАР'ЄРНОГО УСПІХУ

Н.М. Назаренко

Херсонський державний університет, natalili.24.888@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Н. І. Тавровецька

Проблематика вивчення кар'єрного успіху є однією з основних сфер дослідження професійного розвитку людини, оскільки розгляд даного питання може розкрити її справжні внутрішні стандарти, цілі та прагнення, зрозуміти ядро мотивації та задоволення, а також дозволяє поглибити знання, як окремої особистості, так і розвиток організацій в цілому. Зрештою, успішність працівника є частиною успіху організацій, що впливає на загальне благополуччя суспільства.

Звернемо увагу, що визначення кар'єрного успіху варіюється від оцінки задоволення людиною своєю працею (суб'єктивний успіх) та сукупності отриманих очікуваних позитивних результатів у вигляді зовнішніх компонент таких як: отримана посада, фінансова винагорода (об'єктивний успіх), в результаті чого утворюються різні складові кар'єрного успіху, які не завжди можуть збігатися, а скоріш різняться своїм концептуальним пізнанням і методами оцінки. Кожна людина визначає свої способи планування та керування кар'єрою, що відповідають її потребам, цінностям, цілям чи пріоритетам [1; 2]. Слід наголосити на значенні відповідності особистості і середовища у досягненні кар'єрного успіху, що пов'язано з пошуком людиною можливостей кар'єрного зростання в організаціях, в яких вона зможе реалізувати свої кар'єрні амбіції, а також набуті здібностей і навичок у відповідності з вимогами праці, що врешті-решт слугуватиме для неї певними ресурсами і, відчуваючи відповідність цінностей з професійним середовищем, у такої людини формуватиметься позитивне ставлення до роботи, яке матиме вплив на її ефективність та відчуття успіху [1].

Звернемо увагу, що в основу дослідження К. Хілдреда та ін. було віднесено набір детермінант об'єктивного та суб'єктивного кар'єрного успіху таких як: *особистісна* (стать, вік, науковий ступінь); *сімейна* (сімейний стан та діти); *організаційна* (розмір організації, типи компаній, зайнятість) та *поведінкова* (стратегічна кар'єрна поведінка) детермінанта. У науковій праці дослідників підкреслюється, що особистісні та сімейні детермінанти суттєво передбачають об'єктивний результат успіху, де найвищим предиктором є освіта, а вік – найслабшим, тоді як стать не є значущим показником взагалі. Суб'єктивний кар'єрний успіх пов'язаний з наявністю дітей і таким предиктором як стать, а вплив віку досягає значущості для людей старше 45 років [2].

Враховуючи багатогранність досліджень питання кар'єрного успіху, цілком доречно звернути увагу на зростання наукового інтересу до вивчення гендерних особливостей та особистих ресурсів (стійкість, наполегливість), які сприяють кар'єрному успіху жінок. Особистісні ресурси мають значення у взаємозв'язку між жінкою, її оточенням, а також її сприйняттям успіху у кар'єрі, про що свідчать результати дослідження Е. Кукемоєр, Ш. Олкерс, П. Шаап, які встановили значущі зв'язки між відповідністю людина - оточення (робоче середовище), особистісними ресурсами (стійкість, наполегливість) та суб'єктивним успіхом у кар'єрі. Хоча стійкість і має значущий вплив на суб'єктивний успіх, проте не послаблює зв'язок між людиною та її оточенням. Варто підкреслити, що вік, також має невеликий вплив на суб'єктивний успіх жінки. Особистісні ресурси такі як стійкість і наполегливість – є факторами, що впливають на відповідність між людиною та оточенням і кар'єрним успіхом жінок. Також, наявність наполегливості, зокрема, демонстрації наполегливої роботи для досягнення поставлених цілей і здатності відновлюватися після несприятливих ситуацій у кар'єрі жінки, є позитивним досвідом у суб'єктивному успіху в її кар'єрі [1].

Отже, що стосується критеріїв суб'єктивного і об'єктивного успіху в кар'єрі, то тут важливими є особистісні риси, які допомагають долати бар'єри у професійних ситуаціях; стратегічна кар'єрна поведінка та організаційні ресурси, оскільки людина може скористатися ними у процесі вибору чи формування свого професійного середовища. Тобто, коли людина відчуває, що її навички та здібності відповідають вимогам роботи, а потреби задовольняються у вигляді винагород, це підкреслює певну відповідність між нею та її роботою. В таких умовах особистість цінує цю відповідність до такої міри, що відчуття суб'єктивного успіху в кар'єрі посилюється і людина спрямовує свою поведінку на розвиток, в результаті чого, створюються ситуації, які сприяють вищій її продуктивності праці та досягнень.

Література:

1. Koekemoer E., Olckers C., Schaap P. The subjective career success of women: The role of personal resources. *Frontiers in Psychology*. 2023. 14:1121989. <https://doi:10.3389/fpsyg.2023.1121989>
2. Hildred K., Piteira M., Cervai S., Pinto JC. Objective and subjective career success: individual, structural, and behavioral determinants on European hybrid workers. *Frontiers in Psychology*. 2023. 14 :1161015 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1161015>

КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

О. А. Ніколаєва

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка, Oksana0503@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Д. Б. Усик

Однією з «найнапруженіших» криз життя є криза підліткового віку. Тяжкість підліткової кризи багато в чому залежить від різкої зміни ставлення підлітка не тільки до навколишнього світу, а й до самого себе. Різкий контраст в ідентичності пов'язаний з маргінальним соціальним статусом підлітків і появою ключових соціальних ролей, а також з мультизадачністю внутрішнього світу людини.

Підлітковий вік – це період активного генезу двох процесів: поглиблення самопізнання (становлення загального образу себе, розвиток власної особистості та неповторності) та соціалізація (розвиток якостей особистості, моральних норм і ціннісних орієнтацій, що відповідають соціальним вимогам) [1].

Причини, що посилюють підліткову кризу:

- серйозні сімейні проблеми, що потребують всебічної допомоги з боку дітей та їх батьків;
- труднощі у стосунках з однолітками;
- перше розчарування у дружніх відносинах та у коханні.

Підлітки, які успішно пройшли певні етапи розвитку, мають сильне почуття особистої ідентичності та здатні спілкуватися зі світом з її урахуванням.

У підлітковому віці виникає одне з найважливіших завдань, яке буде відповідати за психічний стан і благополуччя дорослого життя – це формування ідентичності, результат синтезу багатьох ідентифікацій, що виникають під час психосексуального розвитку [4].

Основними проявом кризи ідентичності в підлітковому віці є неспроможність прийняти нову роль нового вікового періоду, або, якщо вже відбулось прийняття, неможливість пристосування до неї (рольове змішування, неспроможність до навчання або ж нездатність до надання переваги у обранні професії), збільшення неузгодженості між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», розмивання темпоральної системи «минуле-сьогодення-майбутнє», нездатність досягати особистого ототожнення.

Основним проявом кризи ідентичності в підлітковому віці є нездатність прийняти нові ролі, які з'являються в цьому віці, або нездатність адаптуватися до нових ролей, які з'являються в цьому віці (рольова плутанина, нездатність вчитися або вибирати кар'єру), і загострення конфлікту між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», дифузність темпоральної структури «минуле-теперішнє-майбутнє», унеможливлення досягнення особистісної ідентичності.

Підлітки переборюють кризу ідентичності двома способами: перший – це оновлення особистості, особистісне зростання та прогрес за рахунок зміни попередньої дитячої ідентичності та набуття наступної завершеної форми власної «Я-концепції». Другий тип призведе до плутанини в процесі ідентифікації, поширення соціальних ролей і, як крайній варіант, індивіду придбають негативну ідентичність [3].

Практична частина дослідження показників кризи ідентичності в підлітковому віці проводилася за допомогою складеного набору методик: тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?», методика вивчення Я-концепції в модифікації А.М. Прихожан (підлітковий варіант), методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, методика визначення рівня рефлексивності (В.В. Пономарьова), методика «Готовність до саморозвитку» (В.О. Павлов). Вищезгадані методики дозволили дослідити показники кризи ідентичності, які характеризують особливості тілесної, особистісної і соціальної ідентичності підлітків, самооцінку ідентичності, ступінь розвитку «Я-

концепції» (протиріччя між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»), характеристики самоствалення, статус ідентичності підлітків 13-14 років, систему цінностей у процесі кризи ідентичності, рівень розвитку рефлексії та підготовленість до саморозвитку [2].

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що респонденти відрізняються за статусними категоріями вибору між «Я-позитивним» і «Я-негативним», що свідчить про те, що підлітки перебувають на роздоріжжі в реалізації своєї «Я-концепції». Також ми звертаємо увагу на «невизначене Я», яке характеризується труднощами у визначенні. На основі методології невербальних форм дослідження виявляє несвідомі індикатори кризи ідентичності у підлітків. Досить важливо, що підлітки є в позиції набуття перспективи або втрати перспективи (динаміки життя, що рухається в бік позитиву чи негативу).

За результатами емпіричного дослідження розроблено тренінгову програму, спрямовану на подолання кризи ідентичності у підлітків.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : 2010. Вип. VII. С. 310–321.
3. Панасенко Н. М. Психологія підлітка в сучасній ситуації соціального розвитку / Н.М. Панасенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : 2007. Т. IX, ч. 6. С. 379–384.
4. Фурман А. В. Психологія Я – концепції: навчальний посібник. Львів : Новий світ, 2006. 360 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ ПТСР

Ю. О. Сіренко

магістрантка кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,

rector@sspu.edu.ua

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С. Б. Кузікова

Посттравматичний стресовий розлад є комплексом психофізіологічних реакцій людини у зв'язку з фізичною та/або психологічною травмою через дію стресора, що виходить за межі звичайного людського досвіду та адаптаційних можливостей. ПТСР є крайньою реакцією на стрес і може розвинути в результаті впливу події чи серії подій, що загрожують життю, здоров'ю і цілісності людини. Він характеризується повторним переживанням травматичної події, уникненням нагадувань про неї, повторними нав'язливими спогадами про травму, підвищеною тривожністю, розладами сну та функціонування у важливих сферах [1]. Відповідно до змін, запропонованих у МКХ-11, посттравматичний стресовий розлад може бути ускладненим (комплексним), якщо його симптоми доповнюються проблемами в регуляції афекту та труднощами у підтримці стосунків і відчутті близькості з іншими; супроводжується соромом, провинною, відчуттям приниженості у зв'язку з травматичною ситуацією. Викликати ПТСР може як загроза самій особистості, так і її близькій людині.

До стресорів, що можуть травмувати психіку і викликати ПТСР, відносяться природні чи техногенні катастрофи і нещасні випадки, цілеспрямовані насильницькі дії чи організована насильницька діяльність (бойові дії і теракти, полон і катування, побиття і сексуальне насильство, тощо). Ускладнення можуть викликати тривалі або повторювані події, від яких важко або неможливо втекти: тортури, геноцид і рабство, повторюване домашнє насильство чи тривале насильство у дитинстві. Дані події здатні

викликати симптоми ПТСР як у людини, що їх безпосередньо переживала, так і у свідків. Посттравматичний стресовий розлад зазвичай проявляється через півроку після травматичної події, але може виникнути навіть через кілька років після виходу із ситуації.

Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом запобігання негативного впливу тяжкої травматичної стресової ситуації на психічне здоров'я людини, в тому числі розвитку посттравматичного стресового розладу. Повна система профілактики ПТСР включає заходи, що здійснюються до виникнення екстремальної ситуації (психологічна підготовка); що супроводжують людину під час події (психологічна корекція); та після виходу з-під впливу травматичної події (психологічна реабілітація). Відповідно, профілактичні заходи включають в себе розвиток психологічної стійкості та навичок саморегуляції і підвищення впливу факторів, що знижують ризик розвитку стресових розладів (наявність і сприйняття соціальної підтримки, адаптивні копінг-стратегії, внутрішні ресурси та стійкий психоемоційний стан до та на момент дії стресору, можливість чинити вплив чи контроль, тощо); під час дії стресору заходи спрямовуються на корекцію негативних станів, а після завершення – на відновлення, корекційний та компенсаторний вплив.

Первинна профілактика охоплює групу здорових людей (чи соціум з певною кількістю людей із групи ризику), і спрямована на розвиток особистості, її внутрішніх ресурсів та резильєнтності, стратегій подолання стресу, набуття нею інструментів управління своїми станами. Також застосовується просвітницька діяльність щодо механізмів стресової реакції та формування гострого стресового розладу і ПТСР, щодо методів самодіагностики та самопомоги. Так, серед людей, що проходять відповідну психологічну підготовку та профілактичні заходи попередньо до виконання професійної діяльності в особливих умовах, у 80% осіб, що

пережили травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад не розвивається.

Розвиток ресурсів саморегуляції є одним із основних факторів, що лежать у фундаменті підвищення стійкості до впливу травматичного стресу. Стратегії поведінки та техніки саморегуляції, які застосовує людина, залежать і від типу стресу. Відповідно до теорії стресу Г. Сельє, фаза дистресу настає в результаті вичерпання ресурсів при зіткненні з перевищуючим адаптаційні можливості стресом, чи при значній тривалості стресу і виснаженні адаптаційних ресурсів [2, с. 14]. Так, інформування щодо механізмів і перебігу стресової реакції і методів самодіагностики дозволяє здійснювати необхідну самопомогу. Для регуляції рівня стресу та зняття тривоги використовують навички заземлення, концентрація на тілі і його відчуттях, дихальні техніки, візуалізації. При тривалому – навички стратегічного піклування про збереження та відновлення своїх фізичних і психічних ресурсів, звернення до адаптивних в даній ситуації копінгів, підвищення передбачуваності та контролю над ситуацією, підтримка ресурсу соціальних контактів, релаксація, тощо.

Значна кількість людей, що знаходяться під дією тривалого стресу, звикають до життя у стані внутрішньої та тілесної напруги, і починають сприймати цей стан як природний. Оскільки будь-яка психоемоційна та нервова напруга відображається у м'язовій мобілізації, цей зв'язок використовується і в зворотній бік – для саморегуляції психоемоційного стану шляхом розслаблення нервово-м'язової напруги. Методи тілесної релаксації, зокрема прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, дозволяє не тільки знижувати рівень напруги в конкретний момент часу, але і формує навички управління власним станом під час тривоги чи надмірної стресової реакції та підвищує загальну психологічну стійкість особистості.

Соціальна підтримка та наявність контактів з людьми чи групою, де людина відчуває себе психологічно комфортно і безпечно, існує прийняття і

довіра, є ключовим фактором подолання наслідків стресових ситуацій. Для зниження ризику виникнення стресових розладів шляхом соціальної підтримки важливим повстає навіть не те, наскільки жахливі події сталися, а те, як соціальне оточення приймає «людину з її жахливим досвідом». Прийняття та підтримка від оточуючих та близьких дозволяє зменшити вразливість людини перед впливом травматичного досвіду.

При зіткненні з ситуацією, де зовнішні чи внутрішні вимоги перевищують адаптаційні ресурси, людина звертається до специфічних когнітивних та поведінкових стратегій подолання даної ситуації – копінгів. Відповідно до наявних на момент впливу стресору психологічних можливостей, набутих раніше способів справляння зі стресовими ситуаціями та внутрішньої ситуаційної логіки, особистість звертається до одного зі стилів поведінки. Класифікацій копінг-стратегій є чисельна кількість. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяли дві основні групи стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Також копінг-поведінку розрізняють за активністю і пасивністю; за наближенням до стресового фактору (направлені на конфронтацію, планування і вирішення проблеми), уникненням його (направлені на втечу, уникнення, дистанціювання) чи пошуком соціальної підтримки [3, с. 67].

Звернення до копінгів тієї чи іншої групи залежить від внутрішньої оцінки особистості своїх можливостей вплинути та змінити ситуацію. Якщо об'єктивні умови, наявність ресурсів та навичок дозволяє розв'язати стресову ситуацію, індивід звертається до проблемно-орієнтованих стратегій поведінки. Якщо вирішення проблеми знаходиться поза зоною контролю і можливостей індивіда, мозок скерує свою увагу на зниження негативного впливу стресових факторів на психіку – активізуються типи емоційно-орієнтованої поведінки та зміну інтерпретації подій, а не самої ситуації.

Адаптивність чи дезадаптивність конкретних копінгів залежить від типу ситуації, умов дії травматичного фактору та наявних ресурсів.

Продуктивні копінги матимуть позитивний вплив на психологічний стан особистості, і будуть пов'язані зі зниженням напруги і тривоги, вирішенням проблеми, зниження впливу травматичного стресору. Непродуктивні копінги характеризуватимуться «застряганням» в негативних переживаннях та травматичній ситуації, в самозвинуваченнях і аутоагресії чи звинуваченнях і агресії до інших, інфантильній позиції та оцінках.

Так, розвиток широкого арсеналу продуктивних проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та поведінкових копінгів, навичок саморегуляції і керування власними ресурсами тіла та психіки, підвищення стресостійкості та розвиток психологічної резильєнтності особистості, розвиток сфери соціальних контактів та здорової комунікації підвищують стійкість людини перед розвитком стресових розладів та стають факторами первинної профілактики ПТСР. Спираючись на пластичність мозку і ресурси психіки до самовідновлення, та створюючи психологічно сприятливі умови, навіть зіткнувшись з травматичним досвідом людина має здатність повернутися до здорового життя, не обтяженого симптомами посттравматичного стресового розладу.

Література

1. Сервіс пошуку за довідником МКХ 10. *Лицензійний реєстр МОЗ*. URL: <https://e-mis.com.ua/mkx-10>
2. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
3. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL PROFILE OF AN EFFECTIVE ENTREPRENEUR

N.S. Tanklevska

Kherson State University, nataliia.tanklevska@university.kherson.ua

Supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Tanasiichuk O.M.

Modern management science focuses more on determining what qualities, knowledge and skills a person should have in order to succeed in business. A modern entrepreneur, through the effective application of management methods, influences the process of achieving certain goals at all its stages - planning, organisation, motivation and control. It is no coincidence that everyone believes that entrepreneurs are sociable, sociable and confident people with a high level of self-discipline [1]. However, it is important to take into account the achievements of psychology in terms of the influence of psychological characteristics of a person on his or her professional success [2, 3]. There are various recommendations and requirements for the personality of an entrepreneur and his or her knowledge, skills, and abilities are constantly accumulating. The question of what psychological characteristics determine the effectiveness of an entrepreneur and whether they can be developed remains relevant. This issue is particularly acute for Ukraine today, as entrepreneurship is the driving force behind the development of the country's economy, especially during a full-scale war.

Psychologist Alex Srbinoski describes entrepreneurs who are most likely to succeed as extroverts and outgoing people, as the ability to interact with others with confidence is vital. He notes that "a deep level of self-understanding in terms of strengths and weaknesses is vital, and having good leadership and delegation skills is crucial." On the other hand, Srbinoski A. describes those who are more prone to failure as introverted pessimists who are deeply afraid of failure, do not like dealing with people, are impatient, struggle with constructive feedback, lack

flexibility, are unsystematic and self-focused [1]. «Many entrepreneurs are fully aware of the risks involved in starting a business, but believe that their idea is important enough to try anyway. Even if there's a minimal chance of success, they wouldn't be happy doing anything else», says Travis Howell, PhD, associate professor of strategy at the University of California, Irvine's business school [4].

Psychologist Mike Allan emphasises that the best way for businessmen to determine whether they are suitable for an entrepreneurial career is to ask a series of questions designed to find out a person's approach to work and their thinking style, including some of the most common tests such as the Myers Briggs, DISC and Hermann Brain tests, the answers to which are used to determine a person's personality traits to help predict their behaviour [1]. However, we believe that it is advisable to use an integrated approach to determining the psychological profile of an entrepreneur using a combination of both methods for determining psychological characteristics of a personality and methods for determining stress resistance, motivation to succeed, emotional intelligence, etc.

The methodology for studying the psychological profile of an effective entrepreneur is based on the integrated use of various psychological tests that allow assessing the entrepreneur's personality type, personality traits and individual factors that influence successful entrepreneurial activity.

Today, there is a wide variety of psychological tests that can be useful for measuring the psychological profile of an entrepreneur. However, the choice of specific tests depends on the purpose of the assessment, the context of the study, and the availability of instruments. Nevertheless, it is useful to describe a few popular psychological tests that can be used to determine the psychological profile of an effective entrepreneur:

1. The Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) test helps to determine the entrepreneur's personality type along four main dimensions: extraversion or introversion, perception or intuition, thinking or feeling, and judgement or receptivity. It helps to understand how a person interacts with others, makes

decisions, and responds to new ideas. It is a psychological test that was developed by Katharine Cook Briggs and her daughter Eisenberg Katharine Briggs in the mid-20th century. The MBTI is based on the theory of personality types developed by Swiss psychologist Carl Jung. The test has become a well-known and widely used tool for understanding personalities and their types. The test looks at a person from certain angles and determines which of the four pairs of opposing psychological functions a particular person belongs to. It is important to note that the MBTI is not a perfect or unquestionable tool, and some studies have questioned its scientific validity. Therefore, its use requires caution and a critical approach.

2. The Big Five Personality Traits helps to assess five key personality traits, such as extraversion, agreeableness, gentleness, emotional stability, and openness to experience. It can help you find out which personality traits are emphasised and how this affects your business. For example, Extraversion shows that entrepreneurs with high levels of extraversion may be inclined to actively network, communicate with clients and partners, and build interactive teams. They may be more comfortable with public speaking and developing business contacts. A high level of Conscientiousness in an entrepreneur may indicate an important quality for business success, which means being organised, planning, responsible, and able to complete tasks in a timely and efficient manner. A higher level of Openness to Experience can promote innovation and creativity in entrepreneurial activities. Entrepreneurs with this trait may be more inclined to take risks and implement innovative ideas. Entrepreneurs with a high level of agreeableness may be friendly, compassionate, and cooperative with partners and customers. This trait can help build positive relationships in the business environment. It is important for entrepreneurs to be resilient to stress and negative emotions. Entrepreneurs with a low level of Neuroticism may be less prone to anxiety and more able to solve problems more effectively.

3. The Torrance Tests of Creative Thinking was developed by the American psychologist Ellis Paul Torrance in 1966. It is advisable to use it to

assess creativity and the ability to generate new ideas and find unconventional solutions to problems, which can be an important trait of an entrepreneur. The test can be a useful tool for entrepreneurs, especially those engaged in innovative or creative activities.

4. Tests to measure stress resistance allow to determine the level of stress resistance and the ability of an entrepreneur to effectively manage stress, which is important in adapting to the business environment in modern realities. There are various methods that can be used, including the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), Cohen's Perceived Stress Scale, The Kessler Psychological Distress Scale (K10), Perceived Stress Scale-10, PSS-10.

In addition, when determining the psychological profile of an entrepreneur, it is advisable to use tests to measure communication and leadership skills, which are important for achieving entrepreneurial success. They help to assess the entrepreneur's ability to communicate with others, build a team, manage staff and perform a leadership role. In this regard, it is worth noting such methods as the Interpersonal Relationships Test, Leadership Assessment Test, Communication Skills Assessment, Strategic Thinking Test, DISC Personality Test, etc.

Noteworthy are the methods for determining entrepreneurial characteristics and skills, the so-called entrepreneurial tests, among which the Entrepreneurial Potential Self-Assessment methodology plays a leading role [5]. It was developed by experts based on research and observations of the characteristics of Canadian entrepreneurs in all industries, who note that entrepreneurs tend to achieve results that are higher than those of the general population. This methodology provides a measure of entrepreneurial potential, i.e. the likelihood that a person will be able to successfully start and run their own business, by determining a person's entrepreneurial capacity, which is determined by a number of factors, including their level of creativity, innovation, risk-taking and desire to succeed. In addition, it identifies potential areas for growth and development so that entrepreneurs can continue to improve their business skills over time.

Therefore, we believe that a comprehensive approach to determining the psychological profile of an entrepreneur, using various methods to analyse psychological characteristics, creativity, stress resistance, motivation to succeed, measuring communication and leadership qualities, etc. is extremely relevant, useful and reasonable. This approach allows us to obtain a more complete and objective image of the psychological profile of an effective entrepreneur. Given the multifactorial nature of entrepreneurship, the availability of a wide range of psychological tests and techniques makes it possible to adapt the research methodology to specific tasks and contexts. Such an approach is an integral part of the psychological analysis of effective entrepreneurs and contributes to understanding their personality and predicting their successful business performance.

References

1. Gavan V. The psychological profile of successful entrepreneurs. E-resource. Access mode: <http://surl.li/llo1>
2. Lozhkin H. V., Komarova V. L. Ekonomichna psykholohiya: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. K.: DP "Vyd. dim "Personal", 2014. 412 s.
3. Husyeva O.YU., Khlevyts'ka T.B. Psykholohiya pidpryyemnytstva ta biznesa. Navchal'nyy posibnyk. Kyiv: Derzhavnyy universytet komunikatsiy, 2020. 262 s.
4. Robert Roy Britt. The Surprising Psychology of Successful Entrepreneurs and Why They Take the Risk. E-resource. Access mode: <http://surl.li/llluq>
5. Entrepreneurial Potential Self-Assessmentmethod. E-resource. Access mode: <http://surl.li/mmkaj>

СОЦІОКУЛЬТУРНІ ТА ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В. Є. Алыпенко

Херсонський державний університет,

valeriia.alypenko@university.kherson.ua

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Сьогодні української молоді пронизане соціально-економічними та політичними проблемами, а також впливом воєнного стану на усі сфери життєдіяльності юнаків та дівчат, що залишає відбиток на особистості – штовхає до змін пріоритетів у життєвих орієнтаціях, мотивації та цінностях задля урегулювання психологічного стану та можливості подальшого планування власного майбутнього [4]. Юнацький вік є важливим періодом у становлення та розвитку особистості, формування нею життєвих орієнтацій та цінностей [5]. І саме тому, актуальним є дослідження психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану.

Життєві орієнтації визначають особливості життєдіяльності індивіда або окремої соціальної групи та містять у собі особливості ціннісно-мотиваційної сфери особистості, її світогляд та настановлення.

Метою нашого дослідження стало визначення та дослідження психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану на території України.

Основне завдання, на яке ми спиралися, – це теоретичне та емпіричне дослідження даних змістових параметрів української молоді, яка нині перебуває в умовах воєнного стану.

Нами було виокремлено такі психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій, як міра оптимізму-песимізму, ціннісні орієнтації особистості, соціальні очікування, а також життєві завдання.

Вибірка респондентів налічувала 80 осіб юнацького віку (від 18 до 25 років).

Основними методами, які були використані для дослідження стали: Тест життєвих орієнтацій (LOT-R) [1, с. 55]; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча; методика «Життєві завдання особистості», розроблена колективом лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України [3, с. 493]; методика «Рівень соціальних очікувань особистості» І. Поповича [2, с. 408].

Аналізування результатів. За результатами дослідження міри оптимізму-песимізму за тестом життєвих орієнтацій LOT-R [1; с. 55] з'ясовано, що 20,0% респондентів володіють високими показниками міри оптимізму, 65,0% – мають середні показники та 15,0% відповідно низькі. Згідно зі шкалою міри песимізму були отримані такі результати: 16,0% респондентів демонструють високі показники песимізму, 59,0% – середні, та 25,0% – низькі. Такі результати свідчать про превалювання середніх значень міри оптимізму та песимізму у вибірці, проте показники диспозиційного оптимізму свідчать про наявність 13,0% респондентів з високими результатами за даним критерієм та 60,0% з низькими результатами.

Важливою ланкою нашого дослідження стало встановлення пріоритетних для юнаків та юнок ціннісних орієнтацій. Відповідно були отримані такі результати:

- високу пріоритетність отримали такі інструментальні цінності як незалежність, раціоналізм, сміливість у відстоюванні думки, освіченість, життєрадісність та відповідальність;

- результати за термінальними цінностями демонструє пріоритетність активної діяльності життя, впевненості у собі, свободи, матеріальної забезпеченості життя, любові та здоров'я;

- найнижча пріоритетність серед інструментальних цінностей: непримиримість до недоліків, вихованість, широта поглядів та старанність;

серед термінальних – розваги, краса природи та мистецтва, суспільне покликання та творчість.

Дослідження взаємозв'язку між мірою оптимізму-песимізму та рівнем соціальних очікувань демонструє такі результати:

– виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, що свідчить про те, що особи з високим рівнем диспозиційного оптимізму демонструють високу обізнаність щодо очікуваного ставлення до учасників міжособистісних взаємодій;

– високий негативний кореляційний зв'язок простежується між рівнем песимізму та рівнем очікуваних результатів діяльності;

– негативний кореляційний зв'язок між рівнем песимізму та загальним рівнем соціальних очікувань особистості, що можна охарактеризувати так: низький показник рівня песимізму відповідає високому рівню соціальних очікувань.

Також, виявлено взаємозв'язок між мірою оптимізму-песимізму та життєвими завданнями особистості:

– визначено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем оптимізму та мотивацією до творчості;

– високий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем оптимізму та сферою здоров'я, а також сферою дружби;

– високий негативний кореляційний зв'язок між рівнем песимізму та сферами «навчання та робота», а також сферою «друзі».

– високий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем оптимізму та наявністю структурування часу;

– високий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем оптимізму та часовим контуром «усе життя».

Також, з'ясовано, високий позитивний зв'язок між рівнем оптимізму

та ставленням до майбутнього, а також високий негативний зв'язок між рівнем песимізму та ставленням до майбутнього.

Важливими, на нашу думку, показниками слід також вважати, що наявність структурування часу переважає в осіб з високими показниками оптимізму, що свідчить про те, що оптимістичні люди схильні більш чітко оцінювати свій час та свої плани на майбутнє, а також демонструвати активність у плануванні своїх подальших дій та мети життя.

Отже, відповідно до поданих результатів, узагальнюємо, що має місце наявність взаємозв'язків між мірою оптимізму-песимізму із рівнем соціальних очікувань та життєвими завданнями особистості.

Література:

1. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Lifeorientationtest-revised – LOT-R). *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. №1. Секція 2. Педагогічна та вікова психологія.* 2023. С. 47–55. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
2. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
3. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga.* 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. Popovych I., Blynova O., Nass Álvarez J. L., Nosov P., Zinchenko S. A historical dimension of the research on social expectations of an individual. *Revista Notas Históricas y Geográficas.* 2021. Vol. 27. P. 190–217.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ

Ю. Р. Бойко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,

juliaboiko91@gmail.com

Науковий керівник: кандидат філософських наук, доцент К. М. Юдіна

У вирішенні проблеми психічного вигорання існують не досить широко опрацьовані моменти, одним з яких є відсутність надійного методичного і діагностичного інструментарію для дослідження різних проявів психічного вигорання. Найбільш повний аналіз методів і методик дослідження психічного вигорання наводиться в роботі Н.Є. Водоп'янової і О.С. Старченкової, які пов'язують підходи до вимірювання психічного вигорання з різними моделями, що описують даний феномен.

У вітчизняній психології поширеною є «Методика діагностики рівня професійного вигорання В.В. Бойко», що являє собою опитувальник, який призначений для діагностики синдрому професійного вигорання. Створена методика В.В. Бойко в 1996 році. В своїй методиці науковець пропонує класифікувати синдром емоційного вигорання за трьома стадіями, для кожної з якої характерні свої симптоми. Це відрізняє опитувальник Бойко від опитувальника К. Маслач [2].

Отже, у психології накопичено чималий арсенал методів діагностики емоційного вигорання, наприклад, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко, «Опитувальник на вигорання (ММІ)» К. Маслач і С. Джексона, адаптований Н.Є. Водоп'янова та ін. Існують також комп'ютерні програми для аналізу емоційного стану людини, в тому числі емоційного вигорання, за допомогою яких можна дуже швидко визначити рівень емоційного вигорання людини.

Для виявлення індивідуальних особливостей менеджерів по роботі з клієнтами кол-центру мережі МОУО у м. Суми, було використано наступні методики.

1. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко.

Методика для виявлення рівня емоційного вигорання менеджерів по роботі з клієнтами.

Виникнення синдрому емоційного вигорання залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. Ступінь емоційного вигорання в опитувальнику оцінювали за 84 пунктами, розділеними на 12 шкал. Шкала, у свою чергу, згрупована за трьома стадіями, кожна зі своїми симптомами вигорання. Відповідаючи на судження, потрібно писати «так» або «ні». Кількість часу, витраченого на технологію, не є фіксованою. Ця анкета підходить для професіоналів будь-якої сфери, які взаємодіють з людьми. Визначає, наскільки у обстежуваного сформований психологічний захист у формі емоційного вигорання [1].

2. Тест «СЖО» Д.А. Леонтьєва

Це адаптація тесту «Мета життя» (PIL) Джеймса Крамба та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена автором на основі теорії Віктора Франкла і переслідувала мету емпіричного підтвердження багатьох ідей цієї теорії, особливо щодо життєвої порожнечі та неврозів, що породжуються втратою сенсу життя. Суть цих поглядів полягає в тому, що нездатність людини знайти сенс життя (фрустрація буття) і викликане цим почуття втрати сенсу (екзистенціальна порожнеча) є причиною специфічної категорії психічних захворювань – неврозів, що породжуються втратою сенсу життя. Цей невроз, відмінний від описаних раніше видів неврозу. Ця методика розроблялась з метою вимірювання ступеню «життєвої порожнечі» та показувала, що ця порожнеча притаманна людям, з психічними хворобами і що вона відрізняється від простої психопатології. «Метою в житті» автор визначає переживання індивідом буттєвого сенсу життя [4]. Первинний метод у остаточному варіанті являв собою набір із 20 шкал, кожна з яких являла собою твердження з подвійним закінченням: два протилежних закінчення встановлювали полюси шкали оцінок, між якими могло бути сім рівнів переваг [3].

3. Тест «Індекс життєвої задоволеності».

Тест «Індекс життєвої задоволеності» розроблений групою американських вчених, що займаються соціально-психологічної проблемами геронтопсихології, був вперше опублікований в 1961 році і незабаром набув широкого поширення. Методика була переведена і адаптована Н.В. Паніною в 1993 році.

Методика діагностує показники задоволеності життям і відображає загальний психологічний стан людини, її психологічний комфорт та соціально-психологічну адаптованість. Тест «Індекс задоволеності життям» дозволяє провести диференційовану оцінку способу життя людини, її потреб, мотивації, установок, ціннісних орієнтацій та інших характеристик, щоб визначити, які характеристики позитивно впливають на її загальний психологічний стан, а які – мають негативний вплив.

Розроблений групою американських вчених, які вивчають психосоціальні проблеми в геронтології, тест індексу задоволеності життям був вперше опублікований у 1961 році та швидко став широко використовуватися. Метод переклала і адаптувала Н.В. Паніна у 1993 р.

4. Тест «Інтегральна задоволеність працею».

Зведеним показником, що відображає гаразди / негаразди індивідів у трудовому колективі, є задоволеність роботою, яка включає оцінку інтересу до виконуваної роботи, задоволеності стосунками з працівниками та керівництвом, міру домагань у професійній діяльності, задоволеності атмосферою на роботі, умовами обстановки на роботі та ін.

На основі емпіричного дослідження встановлено, що опитувані перебували на стадії формування стадії «опору», тобто стадії, коли співробітники сподіваються зменшити тиск зовнішнього середовища за допомогою наявних засобів. Найпоширенішими симптомами були «зменшення професійних обов'язків» та «вибіркова недостатня емоційна реактивність». Аналіз отриманих даних показав, що більшість респондентів

переживають принаймні одну стадію синдрому емоційного вигорання. У цій групі найбільша частка одружених. Високий рівень розвитку синдрому вигорання серед одружених людей вимагає подальшого вивчення. Крім того, виявлено зв'язок між синдромом емоційного вигорання та надмірною нормативною зайнятістю та збільшенням об'єму роботи. У ході дослідження було виявлено позитивну кореляцію між синдромом емоційного вигорання та досвідом роботи. За результатами емпіричного дослідження розроблено комплексну програму заходів щодо профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Література:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Крупник І. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223с.
3. Кушніренко К. О. Професіограма спеціалістів банківської сфери системи «людина-людина». *Вісник Національного університету оборони України*. 1 (44). 2015. С.122-126.
4. Технології роботи організаційних психологів: Навч. пос. /За наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Фірма "ІНКОС", 2005. 366 с.

ЗМІСТОВІ КОМПОНЕНТИ ПОНЯТТЯ «КАР'ЄРА»

Д.О. Бромарецька

Херсонський державний університет, dianakhoma2000@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент О.М.

Танасійчук

Кар'єрне зростання – це розширення повноважень та відповідальності співробітника, рух нагору, перехід з одного рівня управління на інший. Підставою для складання плану розвитку кар'єри є такі показники, що характеризують виробничу діяльність і поведінку працівника:

- мотивація на кар'єру;
- якісна та ефективна праця протягом певного часу;
- висновок атестаційної (конкурсної чи іншої) комісії;
- професійна компетентність та ерудиція (підготовка);
- психологічна придатність до необхідної виробничої діяльності.

Можна схематично відобразити функціональні складові кар'єри як багатокомпонентного феномену індивідуального та суспільного життєреалізування особистості (див. рис 1.).



Рис. 1. Змістові компоненти поняття «кар'єра»

Перший компонент включає в себе цільовий аспект кар'єрного розвитку. Кар'єра, яка є активною і ключовою складовою людського життя, формується та реалізується через визначення чітких цілей, планів, орієнтирів і послідовних задач. Уявлення про майбутнє включає в себе різні компоненти, такі як мрії та фантазії, які представляють собою бажану, але не обов'язкову

картину майбутнього, а також почуття і тривоги, стосовно можливих негативних подій, які можуть статися в житті.

Професійно-змістовий компонент охоплює сукупність достатніх для виконання робочих завдань. Ці елементи набуваються особою під час спеціального навчання і трудової діяльності і визначаються як ключові для досягнення кар'єрних цілей та просування по соціальній, адміністративній, та іншій ієрархії. В загальному розумінні наявність професіоналізму є обов'язковою умовою для активної участі особи в суспільному житті сучасного суспільства (Біскуп, 2012).

Організаційно-синергетичний аспект характеризує той факт, що кар'єра розвивається в умовах взаємодії різноманітних, іноді протилежно спрямованих шляхів розвитку. Для досягнення кар'єрного успіху необхідні як індивідуальні особистісні якості (наприклад, психомоторні здібності, темперамент, характер), так і зовнішні фактори та умови, які включають в себе організаційні структури, управлінські процеси та структурні характеристики.

Креативно-праксеологічний аспект кар'єри фокусується на ідеї, що лише активна, творча та організована діяльність особистості може забезпечити досягнення поставлених цілей і запланованих заходів. Кар'єра не виникає сама по собі, а представляє собою безперервний процес реалізації особистих стратегій, тактик і заходів, що призводять до досягнення бажаного результату. Кар'єрний процес активізує ці прагнення, оскільки він вимагає осмисленої діяльності для перетворення та зміни особистісних якостей та соціального простору за допомогою освоєння різноманітних продуктивних кар'єрних стратегій, тактик і методів.

Результативно-кумулятивний аспект виникає як заключний, але одночасно перехідний етап у процесі змін та перетворень під час кар'єрного розвитку особистості. Він відображає собою суму досягнень та важливих переходів, які були досягнуті особою у професійному та особистому житті.

Важливо зауважити, що результат кар'єри завжди є динамічною змінною, оскільки кожен успіх може призвести до нових досягнень або, навпаки, втратити свою вагу з плином часу.

Таким чином, було проведено аналіз, щодо змістовних складових поняття «кар'єра». Особлива увага приділялася кар'єрному зростанню серед молоді.

Література

1. Біскуп В.С. Теоретичний аналіз змісту поняття «кар'єра» з позицій суспільно-гуманітарних дисциплін. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. № 6. С. 217–226.
2. Гоян І.М. Психологічні особливості кар'єрного успіху особистості. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. №9. С.507 – 516.
3. Корнієнко І. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №5. – С. 35–38.
4. Курченко К.М. Фактори і проблеми, що впливають на розвиток ділової кар'єри сучасної особистості. *Економіка, менеджмент і маркетинг*. 2020 №26. С. 130 – 137.
5. Лозовецька В. Т. Фактори та проблеми, що впливають на кар'єрний розвиток сучасної особистості. *Молодь і ринок*. 2019. № 9. С. 44—50.
6. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії. К.: Видавництво: Академвидав, 2010. 200 с.
7. Паржницький В.О. Кар'єрне зростання: види та характеристика. *Житомирщина педагогічна вісник*. 2021 №23. С.93–105.

ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

Граждан С.П.

Херсонський державний університет,

svitlana.hrazhdan@university.kherson.ua

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент О. М.

Середина життя може бути важливим етапом для багатьох людей, коли вони стикаються з різними викликами у професійній кар'єрі та особистому житті. Проте, багато із них можуть не знаходити оптимальний шлях до успішності в цьому віці через психологічні аспекти та фактори. Отже, головна проблема, яку стаття намагатиметься вирішити, полягає в тому, як психологічні умови впливають на успішність професійної кар'єри людей середнього віку і які можливі шляхи подолання цих викликів. Проблема ставить акцент на важливості розуміння психологічних аспектів у процесі досягнення успіху в професійній кар'єрі під час середнього віку. Дослідження цієї проблеми може допомогти індивідам більш ефективно справлятися з викликами цього життєвого етапу.

Дослідження спрямоване на виявлення ключових факторів, що впливають на професійний успіх особистості у цьому життєвому періоді, а саме само розуміння, мотивації, розвитку емоційного інтелекту, стресоустійчивості та ефективної адаптації до змін в робочому середовищі. Мета полягає у наданні конкретних рекомендацій та стратегій для підвищення ефективності професійної діяльності та досягнення особистого та професійного задоволення в середньому віці. Результати цього дослідження можуть бути корисними для індивідуального кар'єрного розвитку та для роботодавців у плануванні оптимальних умов для роботи співробітників середнього віку.

Проблема професійного зростання безпосередньо пов'язана з поняттями професійного становлення та кар'єри. Кар'єра – професійне просування, зростання, перехід з одного ступеня професіоналізму в інший (Байдулін, 2019). Як психологічні компоненти кар'єри визначають характер поставлених людиною цілей, систему мотивів, що спонукають її, ступінь

актуалізації та інше. Нерідко створення кар'єри сприймається як процес професійного самовизначення, тобто вибору, що чергується, має у своїй основі стійку «Я- концепцію» особистості (щодо цілісної особистісної освіти), соціальні, психологічні та професійні дозрівання особистості, що постійно змінюються. Самовизначення ж сприймається як складова частина кар'єри. Таким чином, професійний розвиток особистості є тривалим процесом: розвиток суб'єкта професійної праці та становлення професійного самовизначення; підвищення рівня та вдосконалення структури професійної спрямованості, професійної компетенції, соціально та професійно важливих якостей та професійно значущих психофізіологічних властивостей.

Особистий кар'єрний простір працівника неодмінно поєднується з процесом його цілеспрямованого обмеження (Богуш,2018):

□ особистісними якостями – структурою здібностей, знань, умінь, навичок, поведінковими нахилами, механізмами пристосування до навколишнього середовища тощо;

□ мотиваційними якостями – поглядами, цілями життя, цінностями, інтересами, намірами, устремліннями, очікуваннями у сфері праці працездатних індивідів, системою фіксованих установок на професію та професійну працю тощо;

□ ситуативними факторами – організаційно-економічними (що відображають умови формування корпоративної конкурентоспроможності персоналу), соціально-економічними (залежними від співвідношення попиту та пропозиції на функціональну якість праці), соціально-психологічними (що характеризують вимоги до якості працівників, їх мотивації в освоєнні кар'єрного простору), соціально-демографічними (визначаючими характер впливу демографічних процесів, соціальної структури на соціальну активність працівника), культурними (визначаючими перевагу того чи іншого кар'єрного простору, напрями кар'єри, її швидкості та т. п.).

Динаміка кар'єри – це тимчасові зміни кар'єрної мобільності працівника. Вона у різних працівників суто індивідуальна. На динаміку кар'єри мають значний вплив як зовнішні, так і внутрішні фактори, які можуть як активізувати та прискорити, так і загальмувати процес оновлення компетенцій на будь-якій стадії професійної кар'єри, породити «кар'єрний зліт» (стрибок) або спровокувати кар'єрну стабілізацію, кар'єрне падіння.

Динаміка кар'єри залежить від діапазону та послідовності кар'єрних позицій, а також від властивих кожній людині якостей, що відрізняють її від колег такого ж віку, кваліфікації, статусу (Василик, 2018).

Як детермінанту (від лат. *Determinare* – «визначати») професійної кар'єри слід розглядати ініціюючі причини, рушійні сили, що визначають динаміку схильності особистості до освоєння та вдосконалення способу особистісно-професійного позиціонування в соціальному житті (трудовій, сімейній, дозвільній сферах життя). Детермінанти впливають на погляди, позиції, поведінку, послідовність цілей професійного розвитку та процесдосягнення цих цілей.

Слід виділяти три види детермінанту кар'єри (Байрачний, 2017):

□ умови кар'єри – визначаються розвитком (дорослішанням) особистості, тобто тим, що саме по собі не породжує кар'єру, але впливає на неї, тобто індивідуальний розвиток людини ;

□ причини кар'єри – обумовлюють саму необхідність кар'єри, тобто особистісний розвиток ;

□ фактори кар'єри – відбивають деякий сенс для людини, тобто професійний розвиток працівника.

Вивчення причин та умов дозволяє відповісти на питання про те, чому професійна кар'єра необхідна, вивчення факторів – на питання про те, чому вона має певний вигляд, швидкість оволодіння компетенціями, спрямованість тощо. Інакше кажучи, професійна кар'єра як процес

відтворення конкурентних переваг є синтезом індивідуального, особистісного та професійного розвитку людини.

На індивідуальний розвиток вирішальний вплив мають біологічні фактори: спадковість, особливості організму, стан здоров'я, фізична та психічна енергетика тощо. Індивідуальні особливості є джерелами персоніфікованого прояву кар'єри в житті людини і впливають на темп, рівень розвитку людини як особистості, і як професіонала. Облік індивідуальних особливостей слід розглядати як найбільш кардинальний засіб стимулювання професіоналізму, гарантію ефективної професійної кар'єри. У цьому контексті професійна кар'єра виступає як пристрій «селекції», який сортує працівників за їх індивідуальними особливостями: працівники прагнуть знайти сферу професійної діяльності для найповнішої реалізації своїх здібностей.

На особистісний розвиток вирішальний вплив мають психічні особливості та провідна діяльність. Професійна кар'єра є виразом особистості, а не якоюсь випадковістю або наданим шансом. Та чи інша професійна кар'єра приваблює до себе особистості, що мають певні подібні характеристики.

Отже, професійну кар'єру працівника слід розглядати як своєрідний механізм регулювання відтворення конкурентних переваг працівника, який забезпечує зворотний зв'язок у контурі управління.

Професійна кар'єра, будучи одним із основоположних методів приведення якості людського капіталу в організації у відповідність до зрушень у технологічному базисі, а також ціннісними установками, стереотипами виробничої та споживчої поведінки найманого персоналу та господарюючих суб'єктів, стимулює змінювати існуючі методи та форми господарювання у всіх сферах сучасного менеджменту, і насамперед при управлінні професійною кар'єрою персоналу.

Література:

1. Пов'якель Н. І. Рефлексивні структури та психотехнології аналізу, оцінки та корекції конфліктів. Конфліктологічна експертиза: Теорія і методика. Вип. 1. Київ : Товариство конфліктологів України, 1997. С. 160–172.
2. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2019. 416 с.
3. Мудрак І.А. Психологія (Вікова, педагогічна та спеціальна психологія): методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 30 с.
4. Навички для успішної кар'єри : курс для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Київ, 2020. 300 с.
5. Байдулін В. Б., Злочевська Л. С., Торчевська Н. В. Як планувати власну професійну кар'єру : методичні рекомендації для учнів ПТНЗ. Київ : ІПТО НАПН України, 2019. 80 с.
6. Богуш Л. Становлення кар'єри майбутнього фахівця з міжнародної інформації у процесі професійної підготовки. Молодь і ринок. 2018. № 2 (157). С. 117–122.
7. Василик А. В., Вандоляк А. В. Передумови та проблеми професійного самовизначення і планування кар'єри молоддю України. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2018. С. 342–352.
8. Байрачний О. Аналіз детермінант успішної професійної кар'єри тренера високої кваліфікації (на прикладі футболу). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Вип. 10 (92). Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. С. 8-11.

ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Гулькова Ольга Миколаївна

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С.Макаренка (м.Суми)

У сучасній Україні трансформаційні процеси, які охоплюють економічне, політичне та культурне життя надають особливого акценту на важливість розвитку таких якостей, які сприяють особистісній зрілості та успішній самореалізації. Серед цих якостей ключове значення має асертивність, що визначається як важлива риса особистості, що дозволяє бути активним суб'єктом життєдіяльності, вирішувати проблеми, переконувати та гармонійно надихати інших, а також керувати змінами.

Термін «асертивність» з'явився в східноєвропейській психології після публікації книги чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака. Визначаючи його як особистісну автономію та незалежність від зовнішніх впливів, асертивність уявляється як здатність самостійно регулювати поведінку та конструктивно вирішувати проблемні ситуації у спілкуванні.

Загалом, асертивна поведінка сприяє досягненню «золотої середини» між агресивним та пасивним стилями поведінки [2]. Вона спрямована на те, щоб ефективно реалізувати власні інтереси, забезпечуючи при цьому інтереси інших суб'єктів взаємодії.

Асертивність, як і будь-яке психологічне явище, підпорядкована принципу детермінізму і залежить від ряду умов та чинників, які визначають її розвиток. Досліджуються як зовнішні, так і внутрішні детермінанти асертивності та асертивної поведінки.

Зовнішні чинники включають в себе біологічні та соціальні впливи. Розглядається вплив особливостей сімейного та шкільного виховання, референтних груп, а також особистого соціального досвіду. Зарубіжні вчені, здебільшого, зосереджуються на вивченні чинників асертивної поведінки, тоді як вчені з України частіше досліджують передумови та детермінацію асертивності як особистісної риси.

До внутрішніх умов розвитку асертивності відносять базові потреби, рівень сформованості відповідних індивідуально-психологічних характеристик, а також особливості мотиваційної сфери, установки та цінності [4].

Асертивність розглядається як інтегральна властивість особистості, що виявляється у вмінні виражати емпатійну суб'єктність в організації власної життєдіяльності в контексті «людина – людина». Емпатійна суб'єктність в розумінні нашого підходу розглядається як системна взаємодія консонансних (в межах однієї модальності) емпатійних переживань та суб'єктних властивостей особистості. Основні функції асертивності включають адаптаційну, комунікативну, регуляторну, цілетворчу та консолідуючу.

У ранньому юнацькому віці спостерігається особливий чутливий період для розвитку емпатійної суб'єктності [1]. Цей етап визначається формуванням суб'єктних характеристик, новим якісним рівнем самосвідомості (виявлення власної ідентичності), пошуком сенсу життя, особистісним та професійним самовизначенням, а також розвитком найвищих рівнів інтегральної емпатії.

Структурно-феноменологічні риси асертивності та їх зміни в юнацькому віці характеризуються таким чином:

1) Вікові характеристики: у юнацькому віці відзначається помірним позитивно-емоційним ставленням до власного «Я» (афективний компонент) та рівнем усвідомлення внутрішнього світу (когнітивний компонент). Високі показники активної життєвої позиції та суб'єктних характеристик, асертивні поведінкові стратегії є найуживанішими. Домінуючі асертивні стратегії включають автономність, ситуативну впевненість, компроміс, реальне сприяння та співпрацю.

2) Динаміка розвитку: у динаміці асертивності виникають негативні тенденції у розгортанні афективного компонента, що виражається в

зменшенні позитивного емоційного ставлення до себе. Когнітивний компонент позначається позитивним зростанням усвідомлення себе та особистісної рефлексії. В конативному та світоглядному компонентах відзначається позитивна динаміка, що виражається у зростанні застосування стратегій співпраці та компромісу, а також у збільшенні напористості та активності. Суб'єктний компонент позначається зниженням потреби в самодетермінації та саморозвитку[3].

3) Гендерні аспекти: у юнаків та дівчат формуються маскулінні та фемінінні асертивні характеристики відповідно. Відзначається нерівномірність динаміки зростання автономності та впевненості в хлопців порівняно зі зменшенням стратегій співпраці та реального сприяння. Дівчата, порівняно з хлопцями, мають вищі показники в асертивних та суб'єктних стратегіях, а також у когнітивних компонентах. З'являються тенденції до андрогінності в пасивних та конформних стратегіях взаємодії, а також полюсні тенденції вікової динаміки конформних стратегій, інфантильності, залежності та співпереживання.

Асертивність у період юнацького віку виступає важливою ознакою зрілості особистості. Ця риса визначається впевненістю в собі, відповідальністю, активністю та незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок. Основою для розвитку асертивності є мотивація на успіх і досягнення, а також готовність до розширення ступеня свободи і саморозвитку, ґрунтована на відповідальності за вибір почуттів, дій і відносин із собою та оточуючими. Асертивна особистість володіє навичками самостійної регуляції поведінки і несе відповідальність за наслідки своїх рішень, дозволяючи захищати свої права і досягати поставлених цілей у соціальних взаємодіях.

Важливим критерієм ефективного розвитку особистості юнака є формування навичок асертивної поведінки на основі дружби та взаємин. Це визначається як успішність у соціальних контактах, так і здатність ефективно

будувати міжособистісні відносини не лише у юнацькому віці, але і в подальшому.

Оскільки юнаки мають обмежений досвід соціальних відносин, а асертивність є комплексною якістю особистості, важливо цілеспрямовано впливати на формування та розвиток навичок асертивної поведінки. Це може здійснюватися за допомогою психолого-педагогічної технології, що включає в себе мету, завдання, методологічні підходи, форми організації роботи, компоненти та діагностичний інструментарій, спрямований на систематичний розвиток асертивних навичок у юнаків.

Література

1. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 3 (48). С. 203 – 210.
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
3. Лучків В.З. Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць. № 3(38). 2015. С. 478–486.
4. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 20 с.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ У ВОЄННИЙ ТА ПОСТВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

О. Ю. Дроздов

доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т. Г. Шевченка, dalmar@ukr.net

Мабуть, аксіоматичною можна вважати тезу про те, що події російсько-української війни вплинули та тривалий час ще будуть впливати майже на усі сторони життя українського суспільства. Одним із наслідків такого впливу є негативна динаміка психоемоційного стану різних категорій громадян України, поширення напруженості, тривожності, стресових станів і ПТСР-симптоматики [2]. Закономірною стала поява в 2022-2023 рр. у вітчизняних мас-медіа та соціальних мережах значної кількості публікацій, присвячених питанню перспективності професії психолога (практичного психолога, фахівця з психологічної реабілітації, психотерапевта тощо) у поствоєнний період. Прикладом є результати всеукраїнського онлайн-опитування, проведеного в жовтні 2022 р. ГО Центр «Розвиток КСВ» у межах проекту «Future of Work», згідно з яким кожен десятий (10%) респондент заявив про бажання отримати нові знання у сфері психології та психологічної допомоги [3]. Фахівці Державного Центру зайнятості також вказують на те, що кваліфіковані практичні психологи посідають значуще місце серед сучасної структури вільних вакансій [1]. Отже, у цілому актуальність роботи психологів і, відповідно, надання якісної психологічної освіти не викликає сумнівів. З іншого боку, аналіз поточної та прогнозування поствоєнної ситуацій дозволяє нам зробити ряд акцентів щодо перспективності фахової підготовки психологів. Мова йде про окремі спеціалізації психологічної освіти, які набувають особливої значущості в умовах сучасності та найближчої перспективи. З нашого погляду, на загальнодержавному рівні є сенс звернути увагу на підготовку психологів з наступних напрямків (спеціалізацій).

По-перше, це «практично-орієнтований» фаховий кластер, пов'язаний з безпосереднім наданням психологічної допомоги різним верствам населення. Його можна представити існуючими освітніми програмами (спеціалізаціями) за типом: *«Практична психологія»*, *«Психологічне консультування»*, *«Психологічна (соціально-психологічна) реабілітація»* тощо. Зрозуміло, що основна увага тут приділяється саме прикладній (практичній) фаховій підготовці, яка передбачає ознайомлення з досвідом і світової психологічної практики, і вітчизняним (адже не є таємницею, що ряд зарубіжних прийомів психологічної допомоги виявилися не дуже ефективними в умовах широкомасштабної війни в Україні). В принципі, саме ці фахівці повинні «взяти на себе» основний обсяг роботи з надання психологічної допомоги у закладах освіти та виховання, різноманітних соціальних центрах і службах, центрах реабілітації, благодійних фондах тощо.

Наступним – доречно виокремити медико-психологічний кластер, представлений в Україні лікарською спеціальністю *«Медична психологія»* (з наданням подвійної кваліфікації «лікар-психолог» по закінченні медичних університетів) і психологічною спеціалізацією *«Клінічна психологія»* (яка є традиційною для більшості країн світу). Актуальність підготовки психологів, котрі можуть працювати у закладах охорони здоров'я або на межі з медичною проблематикою, зумовлена тим, що певна частина наших співгромадян має і, на жаль, буде мати проблеми, що потребують одночасно й психологічної, і медичної допомоги. Це стосується як багатьох поранених військовослужбовців, так і цивільних жертв війни з психосоматичними проблемами, алкогольними та/або наркотичними адикціями тощо.

По-третє, це напрямок, котрий умовно можна визначити як *«Кризова/екстремальна психологія»*. Зазначимо, що в нашій країні вже є відповідний досвід реалізації таких освітніх програм і з «вузькою» відомчою (наприклад, у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності), і з «широкою» (зокрема у Прикарпатському національному

університеті імені Василя Стефаника) спрямованістю. Актуальність підготовки фахівців такого профілю зумовлена тим, що «звичайні» практичні психологи в переважній більшості не мають достатньої фахової підготовки для надання кваліфікованої психологічної допомоги клієнтам під час або одразу після кризових ситуацій на зразок обстрілів населених пунктів, масової загибелі людей (тут можна згадати влучання рашистських ракет у багатоквартирні будинки або супермаркети, як це було в Дніпрі, Кременчузі).

Немає сенсу доводити актуальність фахової підготовки за напрямком *«Військова психологія»*. На жаль, ЗСУ (й інші військові формування нашої країни) відчули гострий дефіцит кваліфікованих військових психологів, у т.ч. внаслідок багаторічної традиції формального підходу до їхньої підготовки. Темпи підготовки таких фахівців у закладах за типом Військового Інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (*«Військова психологія»* за ОС «бакалавр»; *«Психологія військово-професійної діяльності»* за ОС «магістр») навряд чи дозволять швидко вирішити цю кадрову проблему. Немає сенсу обґрунтовувати специфіку фахової підготовки психологів, що працюють в армійських (особливо бойових) підрозділах, адже, крім елементарного досвіду військової служби, вони повинні володіти спеціалізованими психотехнологіями: діагностики здібностей до військової діяльності, психологічної підтримки військовослужбовців (і на етапі підготовки до бойових дій, і під час останніх), роботи з бойовими психічними травмами, психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів тощо. Доцільним тут уявляється поєднання напрацьованого досвіду вітчизняних військових психологів з досвідом військової психології таких країн, як Ізраїль та США.

Наступним доволі актуальним напрямком психологічної освіти, на наш погляд, може бути *«Інженерна психологія»*. Значущість підготовки фахівців з цієї галузі (яка, нагадаємо, вивчає психологічні аспекти взаємодії в системах «людина-машина») пояснюється тим простим фактом, що майже

всі сучасні бойові системи озброєння (ракетно-артилерійського, танкового, авіаційного тощо) являють собою складні людино-машинні системи, в ході навчання та застосування яких слід враховувати «людський чинник». Яскравим прикладом може бути робота операторів дронів (або БПЛА – безпілотних літальних апаратів) – зброї, яка отримала широке поширення на фронті. Зокрема, аналіз зарубіжних наукових джерел свідчить, що оператори («зовнішні пілоти») БПЛА під час роботи можуть мати справу з доволі специфічними психологічними проблемами, які відсутні у «традиційних» пілотів і здатні суттєво впливати на ефективність їхньої діяльності (тривалі сеанси чергувань-спостережень перед моніторами, одночасне поєднання ефектів «присутності» та «віддаленості» від поля бою, морально-емоційний тягар від «дистанційних вбивств», наслідки яких іноді можна спостерігати в режимі реального часу тощо). Фактично, йдеться про доволі специфічний «технічно-орієнтований» напрямок у межах військової психології, використання якого може суттєво підвищити ефективність різноманітних шкіл і курсів операторів української «Армії дронів».

Наприкінці, вважаємо за доцільне звернути увагу на значущість роботи психологів, які представляють напрямки «*Політична психологія*» та «*Соціальна психологія*». В умовах війни саме ці фахівці можуть бути залучені для якісного планування та проведення інформаційно-психологічних операцій (ІПсО) або протидії ворожим ІПсО. Але у поствоєнний період фахові компетенції таких психологів стануть ще актуальнішими, адже саме вони зможуть виступати експертами під час реалізації багатьох завдань державної політики деокупації на тимчасово окупованих територіях. Ці фахівці можуть і повинні бути залучені до планування та реалізації заходів, пов'язаних із реінтеграцією населення тимчасово окупованих українських територій, грамотною інформаційно-культурною та освітньою політикою, профілактикою міжгрупових (етнополітичних) конфліктів, колабораціонізму та інших соціально-

політичних проблем.

Але слід пам'ятати, що ефективність роботи всіх вищезгаданих фахівців залежатиме й від якості їхньої професійної підготовки, й від наявності чіткої стратегії держави, яка передбачатиме відповідні політичні, фінансові та інші кроки.

Література:

1. Державний центр зайнятості: під час війни ринок праці зазнав значних змін (3.04.2023). URL: <https://ua.korrespondent.net/interview/4577507-derzhavnyi-tsentr-zainiatosti-pid-chas-viiny-rynok-pratsi-zaznav-znachnykh-zmin>
2. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (2022). URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf
3. Future of Work для відновлення України: більше 1000 українців відповіли, які професії та галузі важливі для відбудови України (16.11.2022). URL: <https://careerhub.in.ua/future-of-work-dlya-vidnovlennya-ukrayiny-bilshe-1000-ukrayincziv-vidpovily-yaki-profesiyi-ta-galuzi-vazhlyvi-dlya-vidbudovy-ukrayiny-33/>

ПЕРФОРМАНС ЯК ФОРМА КОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

М. В. Карповець

Національний університет «Острозька академія»,

maksym.karpovets@oa.edu.ua

Науковий консультант: доктор психологічних наук, професор І. Д. Пасічник

Вища школа все частіше зустрічається із необхідністю змінити свій підхід до когнітивної регуляції навчання студентів, зважаючи на виклики пандемії, діджиталізацію та глобалізацію освіти. Традиційні та навіть деякі інноваційні підходи не завжди продуктивно працюють на позитивні когнітивні результати в навчанні, особливо коли йдеться про відповідність отриманих знань очікуванням сучасного ринку. Зважаючи на це, все більшої популярності й продуктивності набуває перформативний підхід у когнітивній регуляції навчання, де ключовими категоріями є перформанс і перформативність.

Особливість навчання студентів у вищій школі полягає в унікальній можливості не тільки відтворювати, але й творити знання, де «перформативність студента є дзеркальним відображенням перформативності викладача» [3, р. 338]. Попри це, перформативність в освіті, як один із багатьох компонентів навчання, часто ігнорується або не розкривається викладачами, оскільки вона недооцінюється як ефективний метод у контексті продуктивного навчання. Багатьом педагогам це здається невідповідним для академічного середовища, а більш типовим для неформальних освітніх практик, коли учні можуть вільно інтерпретувати навчальний матеріал і змінювати межі між собою та вчителем. Основне в перформансі те, що він «фокусується на процесуальному складникові освітнього процесу, де такі психологічні процеси як тілесно-емоційне включення, переживання та розуміння відіграють фундаментальну роль» [1, с. 38]. Зважаючи на це, важливо дослідити як перформанс може бути методом і формою актуалізації когнітивних активностей студентів, зважаючи на особливості та специфіку вивченого матеріалу. Водночас не менш важливо проаналізувати метакогнітивну активність вчителя як того, хто під

час перформансу й після нього осмислює що дає кращий, а що гірший результат для студентів.

Як правило, когнітивна активність студентів у вищій школі асоціюється із психологічними процесами уваги (*attention*), фокусування (*focus*) та концентрації (*concentration*). Якщо йдеться про когнітивну активність студентів у вищій школі, то завдання викладачів максимально активізувати усі ці процеси заради кінцевого навчального ефекту або перформансу. Іншими словами, студенти повинні навчитись ефективно вирішувати поставлені завдання, розвиваючи когнітивні можливості щоразу краще. Перформативна перспектива передбачає дві важливі умови: як задіяння перформативних методик у активізації когнітивних можливостей суб'єкта під час освітньої діяльності, так і досягнення найкращого результату когнітивної активності як перформансу.

Завдяки перформансу як особливій формі трансляції (від вчителя) та демонстрації (від студентів) знань найбільш повно розвиваються такі когнітивні процеси як *діяльність* та *прийняття рішення*. Діяльність передбачає перформативне унаочнення отриманих знань (часто завдяки тілесній взаємодії між учасниками процесу, якщо виключити дистанційне навчання з освітнього процесу вищої школи), яке перетворюється від абстрактних, непередметних теорій у життєвий досвід. Відповідно до розуміння перформансу Джоном Остіном, одним із піонерів творення перформативної теорії, перформативність як діяльність відповідає окремому переліку слів, які не стільки репрезентують, а презентують певну реальність [2, р. 62]. Іншими словами, когнітивна регуляція через перформанс як діяльність у вищій школі дозволяє студентам набути як професійного, так і соціального досвіду. Особливо залучення ігрової та театральної складової долає умовності механічного відтворення до креативного творення знання.

У процесі перформативного навчання студенти також навчаються приймати рішення у ситуації «живої» взаємодії між учасниками освітнього

процесу, де вчитель є медіумом між суб'єктами та світом. Відповідно до когнітивної теорії Жана Піаже, залученість у навчання дозволяє *активно* створювати моделі або схеми про реальність як динамічну систему безперервних змін [4, р. 18]. Таким чином, стверджував Піаже, якщо людський інтелект має бути адаптивним, він повинен мати функції для представлення як трансформаційних, так і статичних аспектів реальності [4, р. 19]. Більше того, наявність таких перформативних механізмів як повторення та відтворення зближує процес навчання до розмислів французького теоретика, хоча все ж різниця є.

Якщо конструктивізм Ж. Піаже передбачає побудову сталих схем того, як влаштований світ і знання, то перформативний підхід навчає як виходити поза межі схем, бути більш креативним і гнучким, що особливо актуально в сучасних умовах. Так чи інакше, когнітивний процес прийняття рішень повинен убезпечити студента від прийняття хибних, помилкових рішень на користь більш необхідних. Перебування в колективній перформативній співучасті ілюструє як те чи інше рішення безпосередньо впливає на учасників освітнього процесу, який завдяки перформансу може бути змодельований, розіграний як будь-яка професійна чи життєва ситуація.

Література:

1. Карповець М. В. Психологічна методологія перформансу в освітньому процесі вищої школи. *Національні записки «Острозької академії». Серія «Психологія»*. С. 36-43. 2022. № 16. С. 36-43.
2. Austin J. L. *How to Do Things with Words*. Harvard: Harvard University Press, 1975. 192 p.
3. Macfarlane B. Student performativity in higher education: converting learning as a private space into a public performance. *Higher Education Research & Development*. 2015. № 34 (2). Pp. 338-350.
4. Piaget J. The role of action in the development of thinking. In *Knowledge and development // Knowledge and Development / eds. F. Willis Overton and J. McCarthy Gallagher*. New York: Plenum Press, 1977. Pp. 17-42.

**СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНА СТОРОНА СПІЛКУВАННЯ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Лян Цзін'тянь

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, antonvertel@ukr.net

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

Під час спілкування людьми між собою важливою складовою виступає взаєморозуміння, процес сприйняття. Важливу роль в цьому відіграє зовнішній вигляд, інтерпретація вчинків співрозмовника, розуміння індивідуальних та соціальних характеристик. Внаслідок чого важливу роль відіграє усвідомлення себе через іншу людину, тобто ідентифікація, рефлексія, соціальна перцепція. Соціальна перцепція є багатофункціональним психологічним процесом, що передбачає сприйняття зовнішніх ознак людини, співвіднесення їх з її особистістними характеристиками. Рефлексивна свідомість проявляється в осмисленні і переживанні людиною як окремої дії, вчинку, так і смислу буття. Ідентифікація є способом розуміння іншої людини через усвідомлене чи не усвідомлене ототожнення її з собою, намагання зрозуміти її стан, настрій. До ефектів міжособистісного сприйняття можна віднести каузальну атрибуцію, стереотипізацію, ефект ореолу, ефект новизни, ефект первинності.

У емпіричному дослідженні особливостей спілкування в юнацькому віці було використано психодіагностичний інструментарій, що дозволив змістовно його проаналізувати. У емпіричному дослідженні за методиками «Діагностики рівня емпатії» І. М. Юсупова, «Методика діагностики рефлексії» А. В. Карпова, проведенні тестування «Як я добре розумію людей» Лілліан Глас, «Методика діагностики емпатійних здібностей» В. В. Бойко, «Методика вивчення потреби в спілкуванні» О. П. Єлісеєва взяли участь 60 респондентів, студентів кафедри психології СумДПУ імені А. С. Макаренка I-IV курсів, з яких 13 осіб чоловічої статі, 47 осіб жіночої статі.

Виявилось, що результати в групі досліджуваних респондентів (студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка) в переважній більшості відповідає високому рівню. Також був підтверджений середній рівень в групах респондентів. Низький рівень майже не притаманний студентам. Це у

свою чергу свідчить про позитивний результат, оскільки дані характеристики вказують на високий контроль, саморегуляцію, емпатійність, рефлексію, інтуїцію особистості у суспільних взаєминах.

Досліджуючи перцептивні властивості респондентів було виявлено наступні тенденції. У студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка найбільше представлена адекватна самооцінка, встановлено високий та середній рівень рефлексії та емпатії, занижений – майже не представлений. Необхідно вказати, що важливу роль відіграє гендерний аспект. Так, серед респондентів жіночої статі спостерігається високий показник інтуїції, тоді як серед респондентів чоловічої статі ці показники нижче.

Під час проведення дослідження було виявлено, що у респондентів гарно розвинуто пізнання внутрішнього світу інших людей, їх думок і почуттів, співпереживання і співчуття по відношенню до інших людей. Для студентів, майбутніх педагогічних працівників, що мають бути висококваліфікованими спеціалістами, для них важливе вміння уважно слухати, враховувати вікові та індивідуальні особливості особистості. Також для майбутніх педагогів, як вихователів майбутнього покоління українців потрібно бути гарними співрозмовниками і мати проникливість. Таким чином видно, що в усіх досліджуваних розвинені когнітивні (розуміння емоційного стану людини), афективні (співчуття) та поведінкові (активна допомога іншим) рівні.

Спілкування в житті студентів дійсно має свої особливості, що обумовлюються світоглядом особистості, її цілями та намірами на майбутнє. Отримані результати можуть бути корисними викладачам, психологам, що спрямовуватимуть свою роботу на психологічну просвіту чи оптимізацію, щодо міжособистісного спілкування молоді.

**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ
ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Мелешко Я. А.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка, milashka@gmail.com

Науковий керівник : кандидат філософських наук, доцент А. В. Вертель

Одна з головних складових професійної підготовки психологів – особистісна, до якої входять інші складові. Академічна підготовка не може бути зведена до професійної придатності. Для досягнення високого рівня професіоналізму, психологу потрібні безперервне самоспостереження, самоаналіз, готовність до постійного внутрішнього діалогу, чітке усвідомлення своїх вчинків і дій. При підготовці психологів повинні бути взяті до уваги особистісні особливості майбутніх фахівців, які потрібно направляти на розвиток «позитивної Я-концепції».

Модель спеціаліста у сфері практичної психології включає необхідні особистісні характеристики, які об'єднуються у понятті «позитивна Я-концепція». До основних складових цього поняття можемо віднести: сталу, адекватну самооцінку; превалювання інтернального локусу контролю; відсутність особистісної тривожності та глибинних внутрішньо особистісних протиріч і конфліктів; високий рівень поваги до себе і оточуючих людей.

У більшості студентів-психологів «Я-концепція» має дисгармонічний характер, а саме: фрустрованість, превалювання екстернального локусу контролю, комплекс неповноцінності, висока особистісна тривожність, неадекватна самооцінка. Тому вкрай необхідно знаходити нові шляхи щодо гармонізації «Я-концепції» майбутніх фахівців у сфері практичної психології під час навчання у ЗВО вже з першого курсу.

Для того щоб гармонізувати «Я-концепцію» студентів-психологів необхідно застосовувати методи особистісно-орієнтованого навчання, які відповідають принципам гуманістичної парадигми. На практиці реалізація цих принципів пов'язана з активізацією (посиленням) суб'єктної поведінки на основі розвитку процесів рефлексії (самооцінювання, самоаналізу, самопізнання, які є основою саморозвитку), а вони в свою чергу є фундаментом самовизначення особистості. Запорукою успішного формування позитивної «Я-концепції» психологів-практиків буде розуміння його суті процесу, засобів та шляхів реалізації, як професорсько-

викладацьким складом, так і здобувачами освіти. Розуміння специфіки майбутньої професійної діяльності у сфері практичної психології неминуче змінює уявлення про себе як невід'ємної складової цієї діяльності.

Для того щоб оптимізувати умови особистісного становлення психолога-практика, необхідно щоб в її основі знаходилась суб'єкт-суб'єктна взаємодія здобувачів освіти і викладачів. Гармонія у стосунках між здобувачами освіти і професорсько-викладацьким складом – запорука розвитку особистості. Такі стосунки виключають конфронтацію та диктатуру, натомість вимагають діалог і співробітництво. Навчально-виховний процес, в основі якого знаходиться діалог, сприяє конструктивній взаємодії. Важливо розвивати рефлексію, яка є провідною у розвитку особистісних якостей фахівця. Рефлексію необхідно використовувати в різних ситуаціях виховання і навчання.

Самопізнання є передумовою особистісного розвитку людини. Він допомагає усвідомити власне «Я», умови в яких воно функціонує, оцінку своїх цінностей і потреб, які «Я» хоче реалізувати і які спонукають «Я» до активної діяльності. Для активізації самопізнання студентів необхідно імплементувати у навчально-виховний процес прийоми і засоби опосередкованого і безпосереднього самопізнання, самоконтролю, рефлексії, розвитку здатності до самоаналізу та самоспостереження.

Однією з головних умов гармонійного розвитку «Я-концепції» студентів-психологів є розвиток позитивної установки на поведінку. Несвідоме чи усвідомлене сприйняття себе як унікальної особистості буде сприяти розвитку поваги до себе, вибору правильної поведінки, буде запорукою гармонійних стосунків з оточуючими і собою. Для того щоб відбулися позитивні зміни і реалізувалися можливості саморозвитку необхідні наявність адекватного «образу Я» і адекватного самоприйняття.

Гармонізація «Я-концепції» має реалізовуватись у різноманітних варіаціях, як виховної так і навчальної роботи, які діалектично пов'язані між

собою, це: соціально-психологічне навчання (активні форми), просвітницькі та профілактичні форми роботи, групові та індивідуальні консультації. Виважена, спланована система виховної і навчальної роботи у діалогічному просторі сприятиме реалізації потенціалу особистості. Це реалізується у *когнітивному* (розширюється розуміння інших і себе, об'єм знань, з'являється усвідомлення життєвих і професійних цілей, кардинально змінений погляд на власне життя); *поведінковому* (підвищення здатності до відповідальності та самоконтролю, оволодіння новими техніками і методичними прийомами особистісного розвитку, підвищення здатності до самоуправління і самовираження); *емоційно-оціночному* (підвищується цікавість до власного внутрішнього світу) компонентах.

**АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ТА МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ
СПОРТСМЕНІВ-ПЕРЕМОЖЦІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА
КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Р. О. Рябчук

Херсонський державний університет, buzzzen110201@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Проблема агресивної поведінки спортсменів різних видів спорту знаходиться в полі зору науковців вже тривалий період часу. Агресивність у

спорті поширена проблема і привертає багато уваги через ризики травматизації та стресову складову. Спортивна діяльність має неабиякий зв'язок з необхідністю прояву агресії, яка часто може виступати як мотиваційна складова для досягнення успіху, а також виражається наряду з таким явищем, як суперництво. У складних екстремальних ситуаціях, які межують з особистісною безпекою і вимагають надлюдських зусиль, можна спостерігати конструктивну чи деструктивну агресію [3, с. 27].

Агресивність спортсменами зазвичай демонструється під час активної напруженості та емоційності в процесі спортивної діяльності, що часто сприяє мобілізації додаткових фізичних та емоційних можливостей [1, с. 260].

Одним з превалюючих мотивів змагань у будь-якому виді спорту виступає мотив успіху [2, с. 30], який у життєвих критичних ситуаціях і вимірах юнацького віку має особливі змістові детермінанти [5, с. 190]. Тож, при надмірному збудженні чи гніві в процесі змагальної діяльності часто демонструється агресивна сторона особистості, що дозволяє підвищити енергійність та посилити успішність прояву активності.

Важливими компонентами змагальної діяльності вважаємо цілеспрямованість та сміливість, яка не рідко поєднується зі схильністю до ризику, що дозволяє досягти наміченої мети спортсмену, однак часто надмірний ризик може призводити до отримання травм та дискваліфікації, тому важливо відстежувати даний компонент задля зменшення негативних наслідків як для спортивної діяльності, так і для здоров'я спортсменів.

Прояви агресії серед командних видів спорту часто спостерігаються в спортсменів тих команд, де агресивна поведінка підтримується тренером та спонукає їх до отримання позитивного результату на полі [4, с. 797].

Мета нашого наукового пошуку полягає в дослідженні взаємозв'язку між рівнем агресії, мотивації до успіху та схильності до ризику в спортсменів, що досягли переможного результату.

Загальна вибірка нашого дослідження склала 100 спортсменів-чоловіків індивідуальних та командних видів спорту. Збір даних проводився до безпосередньої змагальної та ігрової діяльності задля простеження рівня агресії, мотивації до успіху та схильності до ризику в спортсменів до початку активних дій.

Переможний результат за висновками змагальної та ігрової діяльності отримали 51 спортсмен (25 спортсменів командних видів спорту та 26 спортсменів індивідуальних видів спорту), що стало подальшою основною вибіркою нашого дослідження.

Методи дослідження. Для дослідження було підібрано такий діагностичний інструментарій: «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі»; «Тест схильності до ризику Шуберта»; «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса».

Одержані результати дозволили відстежити взаємозв'язок видів агресивної поведінки з мотивацією до успіху та схильністю до ризику:

- у вибірці спортсменів індивідуальних видів спорту спостерігається статистично достовірна позитивна кореляція між фізичною агресією та мотивацією до успіху ($p \geq 0,01$);
- у вибірці спортсменів індивідуальних видів спорту зафіксовано статистично достовірну помірну негативна кореляція між вербальною агресією та схильністю до ризику ($p \geq 0,05$);
- згідно з вибіркою спортсменів командних видів спорту високі показники позитивної кореляції демонструють взаємозв'язок між схильністю до підозр та мотивацією до успіху ($p \geq 0,05$);
- висока негативна кореляція між схильністю до підозр та схильністю до ризику має свій прояв у вибірці спортсменів командних видів спорту ($p \geq 0,05$);

- помірна позитивна кореляція між негативізмом та мотивацією до успіху ($p \geq 0,1$).

Отримані нами результати також демонструють, що рівні прояву певних видів агресивної поведінки (зокрема, фізичної і вербальної агресії та дратівливості) вищі серед спортсменів командних видів спорту; спортсмени індивідуальних видів спорту більше демонструють обережність та менш схильні до ризиків, ніж спортсмени командних видів спорту.

Отже, підсумовуючи усе сказане вище, можемо зробити висновки про наявність взаємозв'язків між агресивною поведінкою, мотивацією до успіху, а також схильністю до ризику, а також відмінності між рівнями проявів агресії та схильністю до ризику в спортсменів індивідуальних та командних видів спорту.

Література:

1. Гринь О. Р. Особливості прояву агресії та агресивності у спортсменів в різних умовах спортивної діяльності. *Fundamental and Applied Research in the Modern World: Proceedings of X International Scientific and Practical Conference*, Boston, USA, 12-14 May 2021. Boston: BoScience Publisher, 2021. P. 259–267.
2. Чебан Ю. В., Чебикін О. Я., Плохих В. В., Массанов А. В. Емоційний фактор змагальної самообілізації спортсменів-веслувальників. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. № 3. С. 28-43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-2>
3. Nosov P., Zinchenko S., Plokhikh V., Popovych I., Prokopchuk Y., Makarchuk D., Mamenko P., Moiseienko V., Ben A. Development and experimental study of analyzer to enhance maritime safety. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2021. Vol.4(3(112)). P. 27–35.
4. Petrovska T., Potop V., Sova V. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (2), Art 99, pp. 797-802, March 2021.
5. Popovych I., Blynova O., Nass Álvarez J. L., Nosov P., Zinchenko S. A historical dimension of the research on social expectations of an individual. *Revista Notas Históricas y Geográficas*. 2021. Vol.27. P. 190–217.

ОСОБЛИВОСТІ КРЕАТИВНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

О. В. Сидоренко

Херсонський державний університет, alenabusinka1504@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Коллі-Шамне А.В.

Враховуючи дуже швидкий темп життя в сучасному соціумі, переживання війни на території України, кожна людина стикається з проблемами, стресами, негараздами, кризами, з якими досить складно або

взагалі не можливо самотійно впоратися, у зв'язку з цим виникає необхідність у кваліфікованій допомозі професіонала психолога.

Особливого значення у формуванні професійних компетенцій професіонала психолога займає креативний потенціал фахівця у прийнятті дієвих та ефективних рішень виходячи з креативності особистості. Саме за рахунок неї забезпечується високий рівень розвитку конкурентоспроможності психолога на новочасному етапі розкриття цієї професії та й взагалі. Необхідність та терміновість вивчення психологічних засад розвитку креативності психологів характеризується практичною та соціальною значущістю проблематики самовдосконалення творчої особистості фахівця та самоактуалізації його у власній професійній діяльності.

Креативна та розумова діяльність фахівців спроможні підвищувати особисту продуктивність праці, а також сприяти профілактиці психічного та емоційного вигорання, формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в спільноті психологів. Саме через це в сучасний період життя необхідним є вміння та здатність психолога враховувати власний креативний потенціал, заохочувати та стимулювати себе до творчої активності.

Дослідження креативності психологів, визначення її впливу на професійну діяльність фахівців в сучасній психологічній літературі є актуальним питанням. На сьогоднішній день достатньо глибоко розглянуті питання щодо особливостей творчої діяльності та їх психологічних аспектів (Дж. Гілфорд, Н. Бельська, Н. Дідик, О. Кульчицька, Н. Макаренко, В. Моляко, К. Роджерс, Е. Торранс, В. Франкл, В. Фрицюк та ін.) та дослідження проблематики творчих здібностей й особливостей прояву креативності індивідом (І. Біла, Д. Богоявленська, О. Варгата, В. Дружинін, О. Завгородня, О. Матюшкін, Ю. Мороз, Я. Пономарьов, Дж. Рензулі, С. Тейлор, Л. Терстоун, Е. Торранс та ін.). Феномен креативності як професійно важливу особистісну характеристику фахівців у сучасних

психологічних дослідженнях вивчали О. Артемчук, В. Бочелюк, В. Зарицька, П. Горностай, О. Лобода, Н. Чепелева, Р. Овчарова, Н. Пов'якель, О. Саннікова, Л. Скрипко та ін.

Разом з тим, вивчення креативності як професійно значущої якості психологів вивчена ще недостатньо. Тому, мета нашої статті полягає у вивченні впливу особливостей креативності в структурі професійної діяльності психологів. У зв'язку з цим, нами було розглянуто на основі сучасних літературних джерел психологічний зміст поняття «креативність» та особливості креативності у професійній діяльності психолога.

Отже, термін «креативність» («creativity») вперше був використаний у зарубіжній психології для визначення природної здібності, що є характерною для більшості людей як в повсякденному житті, так і у специфічних сферах життєдіяльності. Однак, незважаючи на велику кількість досліджень цього феномену, науковці донині не мають єдиного визначення.

У психологічній науці із креативністю досить часто ототожнюють поняття «творчі здібності» та «творчість», що мають досить багато спільних рис. О. Варгата визначає креативність як можливість особистості творити, здійснювати творчі акти, що сприяють незвичному нетиповому новому баченню ситуації чи проблеми (Варгата, Завада, 2018). На думку Є. Ільїна, креативність є здатністю до перетворення інформації та небажання використовувати стереотипні способи мислення, здатністю індивіда привносити творчість у всі види власної діяльності (Дімітрова-Бурласенко, 2017).

Поняття «творчість» більшість науковці розуміють дещо інакше, здебільшого як створення нових матеріальних та культурних цінностей. Наприклад, А. Маслоу зазначає, що творчість слід розуміти як універсальну функцію особистості, з метою самовираження. Тобто, творчість є діяльнісним процесом, що сприяє появі нового результату. А креативність є

властивістю особистості, під час якої можливий прояв творчої активності (Артемчук, Лобода, 2008).

О. Лобода трактує креативність як особистісно значущу соціальну якість індивіда, що сприяє здійсненню «самобудівництва». Тобто, креативність не є характеристикою пізнавальних процесів, а є детермінантою особистості та визначає самореалізацію індивіда в усіх сферах життєдіяльності, не тільки в професійній сфері (Артемчук, Лобода, 2008).

В зарубіжній психології науковці Ф. Баррон та Д. Харрінгтон, досліджуючи креативність, акцентують увагу на наступних узагальненнях, щодо розуміння феномену креативності, а саме: науковці розглядають креативність як здатність людини адаптивно реагувати на необхідність нових продуктів та нових підходів, а створення нового творчого продукту обумовлено особистістю творця та рівнем його внутрішньої мотивації. Також науковці Ф. Баррон та Д. Харрінгтон зазначають, що характерологічними властивостями креативності особистості, креативного продукту, креативного процесу являється їх оригінальність, валідність, спроможність, адекватність завданню, а також придатність за оптимальною, екологічною, естетичною формою, оригінальною та правильною на певний момент. Науковці вважають, що креативні продукти можуть бути досить різними за природою: картини чи поеми, нове рішення проблеми в математиці, створення музики, нові філософські або релігійні системи, відкриття хімічного процесу, новочасне рішення соціальних проблем, інновації в юриспруденції тощо (Дімітрова-Бурлаєнко, 2017).

Досить цікавим є підхід до тлумачення креативності у наукових доробках Е. Фромма. Науковець вважає, що критерієм креативності є характеристики та процеси, а не якість результату. Саме вони активізують творчу продуктивність особистості. А креативність учений трактує як здатність пізнавати та вражатися, бути здивованим, відкритість та націленість до чогось нового, уміння знаходити рішення в нетипових

ситуаціях, здатність до більш глибокого осмислення власного досвіду (Гриценко, 1998).

С. Шандрук розуміє креативність як «особистісну якість, що базується на потенційних можливостях кожної людини, актуалізації неусвідомлюваної потреби бути неповторною індивідуальністю, вільною своєю творчістю приєднуватись до загального через власні продукти креативності, гармонійно поєднувати індивідуальні й соціально значущі інтереси» (Шандрук, 2015: 98).

К. Роджерс розумів креативність як унікальне явище, а головним мотивом творчої діяльності людини виступає прагнення до самореалізації у всіх сферах життєдіяльності. Креативність є природною поведінкою, що проявляється у гнучкості та відкритості (Дімітрова-Бурлаєнко, 2017).

Психологи Е. Торренс та Дж. Гілфорд трактують креативність як різновид мислення та досліджували незалежно від інтелекту, а вивчали як мислення, що пов'язане із відкриттям чи створенням чогось нового. У своїх наукових працях зазначали, що креативною є людина, яка володіє дивергентним мисленням. Тобто, науковці трактують креативність, як здатність до дивергентного мислення, що характеризується відмовою від стереотипних способів мислення та готовністю висувати правильні ідеї щодо об'єкта (Шандрук, 2015).

Отже, розуміння феномену креативності відбувається здебільшого у двох напрямках. Перший напрямок пов'язує креативність з інтелектом та орієнтується на вимір пізнавальних процесів у зв'язку з креативністю, а другий напрямок – пов'язує креативність з психологічними особливостями людини та характеризується особливою увагою на особистісних та мотиваційних рисах особистості.

Таким чином, аналізуючи феномен креативності в сучасній науковій літературі, ми вважаємо за доцільне розглядати креативність як процес самостійного вирішення завдань, що повстають перед особистістю,

нестандартовим, але конструктивним способом. Результатом креативності є створення чогось нового, що дозволяє оцінити індивідуальні здібності, продукт діяльності, особистісні особливості, умови оточення.

Досліджуючи особливостей креативності у професійній діяльності психолога, встановлено, що відповідно до особистісно-діяльнісної концепції Г. Костюка, продуктивність професійної діяльності та гармонійний розвиток особистості в першу чергу є пов'язаними з проблематикою творчої й гармонійної цілісності, об'єктивного та суб'єктивного формування образу професіонала (Пов'якель, 2008).

А. Маркова вважає, що у сучасних умовах праці операційна сфера професійної діяльності зазвичай потребує творчого професійного мислення. Професійна творчість розуміється нею як вміння знаходити нові нетипові способи вирішення професійних задач, прийняття професійних рішень та аналізу професійних ситуацій. С. Грищенко зазначає, що «особливостями професійного мислення психолога-консультанта є висока креативність як спроможність до виходу за межі стандартних моделей реагування, висока пізнавальна потреба як відкритість до прийняття нової інформації» (Грищенко, 1998).

Я. Чаплак, І. Солійчук зазначають, що професію сучасного психолога слід відносити до творчих професій у зв'язку з тим, що досягнення професійної майстерності фахівцями-практиками обумовлено не тільки набуттям певних знань та навичок, успішним навчанням, але в від їх особистісних якостей та спеціальних здібностей (Чаплак, Солійчук, 2009).

В. Бочелюк. В. Зарицька також зазначають, що креативність слід долучити до значущих особистісних якостей, які належать до структури психологічної готовності фахівців-психологів до їх професійної діяльності. Н. Чепелева, Н. Пов'якель акцентують увагу на тому, що головною складовою частиною психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика виступає особистісне зростання спеціаліста, що містить

в собі не тільки розвиток особистості, але й бажання прояву та розвитку власних здібностей та можливостей (Пов'якель, 2008). Розгортання та втілення хисту та здібностей особистості робить її здатною до творчості, психологічно зрілою. Як зазначають, науковці Я. Чаплак, І. Солійчук, професійне становлення практичного психолога потребує від молодого фахівця напруженої та складної творчої роботи над власним особистісним розвитком, відмова від одних можливостей і вибір інших (Чаплак, Солійчук, 2009).

Отже, аналізуючи наукову літературу, можемо стверджувати, що креативність як здатність до нетипового нетрадиційного мислення та поведінки, до розвитку професійного та особистісного досвіду, є просто необхідною для практичних психологів у професійному житті, спілкуванні, вирішенні професійних завдань (на кшталт, у формулюванні професійних запитів, прийнятті професійних рішень, у створенні психотерапевтичного контакту з клієнтом, постановці психологічних діагнозів, прогнозуванні ефективності психокорекційних впливів та інше).

Таким чином, креативність слід розглядати як джерело особистісного росту людини. У зв'язку з цим, креативність виступає як професійно значуща характеристика психолога, оскільки професійна діяльність психолога передбачає розв'язання різних проблемних та нестандартних ситуацій, де необхідно застосовувати власні творчі здібності, проявляти креативність. Тому креативність має величезне значення для психолога, що працює з невизначеними та складними ситуаціями, для вирішення яких слід застосовувати інтуїцію, винахідливість, творчість.

Відповідно до мети дослідження нами було емпірично вивчено особливості взаємозв'язку креативності з професійним самоздійсненням та самоефективністю в професійній діяльності психологів. Для дослідження цього питання нами було використано наступні методики: модифікований варіанту методики вивчення креативності Ф. Вільямса в адаптації Н.

Бельської, що дозволяє визначити рівень розвитку креативності психологів; опитувальник професійного самоздійснення О. Кокун з метою виявлення загального рівня професійного самоздійснення психологів, а також рівня внутрішньо-професійного та зовнішньо-професійного самоздійснення; методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема в адаптації В. Ромека для оцінки професійної компетентності психологів.

Емпіричну вибірку склали практикуючі психологи (шкільні психологи, психотерапевти, практичні психологи-консультанти) віком від 25 до 45 років. Загальна кількість досліджуваних складала 42 особи.

В ході емпіричного дослідження виявлено, що для досліджуваних психологів більш властиво високий рівень розвитку креативності, що свідчить про їхню здатність до генерування великої кількості ідей, творчо підходити до розв'язання проблем, вміння проявляти свідому наполегливість, нестандартні здібності мислення.

Проаналізувавши отримані результати досліджуваних психологів за показниками професійного самоздійснення (див таблицю 1), нами встановлено, що для більшості досліджуваних психологів властивий більш високий рівень внутрішньо-професійного самоздійснення і загальний рівень професійного самоздійснення та дещо нижчий рівень зовнішньо-професійного самоздійснення.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних психологів (у %) за показниками професійного самоздійснення

Рівень професійного самоздійснення	Загальний	Внутрішньо-професійного	Зовнішньо-професійного
Високий	40 %	45 %	19 %
Вищий за	50 %	50 %	55 %

середній			
Середній	10 %	5 %	26 %
Нижчий за середній	-	-	-
Низький	-	-	-

Як ми бачимо з таблиця 1, для досліджуваних психологів характерно підвищення потреби у професійному вдосконаленні, в отриманні задоволення від власних професійних досягнень, мати зазвичай проєкт власного професійного розвитку, у більшості досліджуваних психологів в їх професійній діяльності розкривається особистісний потенціал фахівця та професійні здібності. Менш характерними є важливість визнання власних досягнень професійним співтовариством та необхідність частого використання професійного досвіду інших фахівців, є менш залежними від зовнішнього оцінювання їх професійної діяльності.

Досліджуючи особливості самоефективності психологів в їх професійній діяльності встановлено, що більшість психологів вважають себе професійно підготовленими до здійснення трудової діяльності, гарними фахівцями своєї справи, високо оцінюють власні професійні здібності.

За допомогою кореляційного аналізу нами було встановлено, що рівень креативності фахівців психологів відіграє важливу роль в їх професійному самоздійсненні та самоефективності в професійній діяльності (див. рис. 1).

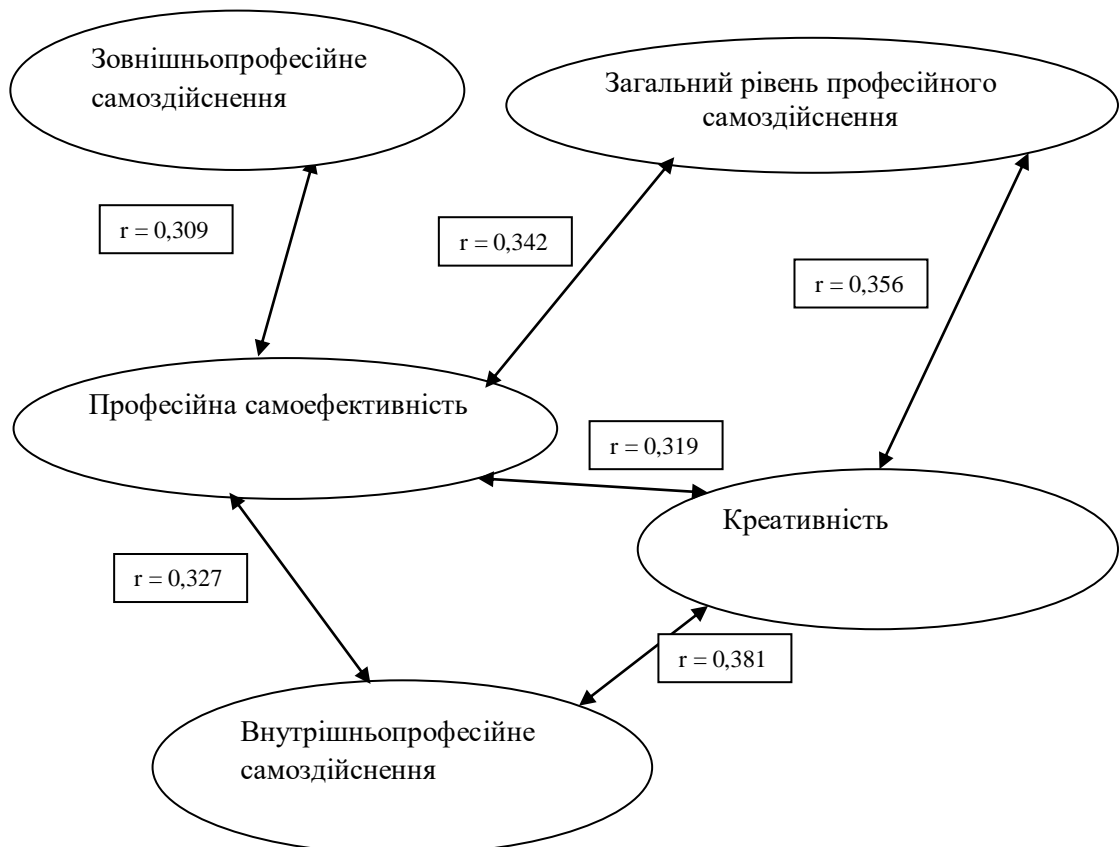


Рис. 1 – Фрагмент кореляційної плеяди показника креативності з професійним самоздійсненням та професійною самоефективністю у психологів (N = 42)

Примітка: тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$.

Емпірично встановлено, що чим вищий рівень креативності властивий для фахівців-психологів, тим більша їх впевненість у власних професійних силах та тим більш вони схильні до розкриття особистого потенціалу у обраній професії.

Також нами було емпірично встановлено що, чим більше психологи є самоефективними, впевненими у власній здатності здійснювати власну професійну діяльність, тим більш вони розкривають свій особистісний потенціал та власні здібності у професійній діяльності.

Таким чином, на основі результатів проведеного дослідження нами було виявлено, що креативність має істотний вплив на професійний розвиток психологів. Креативність є професійно значущою характеристикою фахівців-психологів та сприяє розкриттю їх особистісного потенціалу у професійній

діяльності, формуванні впевненості у власних професійних можливостях, у власній здатності займатися власною професійною діяльністю.

Література:

1. Артемчук О. Г., Лобода О. В. Концепція креативності в рамках професійної підготовки майбутніх практичних психологів. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2008. Ч. 1. С. 17–21.
2. Варгата О. В. Завада І. А. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу майбутніх психологів у психолого-педагогічній літературі. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № 2. С. 268–274.
3. Грищенко С.А. Прогнозувальний компонент професійного мислення психолога-консультанта. *Психологія* : зб. наук. праць. К. : НПУ, 1998. Вип. III. С. 61–65.
4. Дімітрова-Бурлаєнко С. Д. Дефініції понять «творчість» і «креативність» у сучасному науковому дискурсі. Наукові записки: зб. наук. праць. Серія : Педагогічні та історичні науки / упор. Л. Л. Макаренко. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип.135. С.82-89.
5. Чапак Я., Солійчук І. Самовизначення майбутніх практичних психологів в професійній діяльності. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. м. Чернівці, 14-15 трав. 2009 р. Чернівці : Книга – XXI, 2009. С. 348–351.
6. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 298 с.
7. Шандрук С. К. Роль креативності та творчих здібностей у професійному становленні майбутніх практичних психологів. *Науковий огляд*. 2015. № 6 (16). С. 134-144.

МОТИВАЦІЯ ДО ШЛЮБУ В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІСІ

В. О. Складар

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка, leraskliar158@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Д. Б. Усик

Сімейне життя є складним життєвим процесом і займає важливе місце в соціальній структурі. Сьогодні актуальним є питання побудови сімейних стосунків.

Сім'я є сполучною ланкою між фізичним життям і життям соціального організму, що можна визначити як групу родичів по шлюбу, крові або усиновлення, які живуть разом, ведуть спільне господарство, пов'язані певною системою норм та відносин, а також відповідальністю перед суспільством в межах діючого законодавства та моральних правил цього суспільства [1].

Вчені виділяють сім'ю як спільність людей, засновану на діяльності єдиної сім'ї, пов'язану шлюбом, батьківством і спорідненості, що здійснює відтворення населення і спадкоємність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей та підтримка членів родини.

Шлюб – це добровільний, рівноправний союз жінки та чоловіка, спрямований на створення сім'ї. Шлюб є суспільно визнаним і дозволеним законним союзом. Це форма соціальних відносин між чоловіком і жінкою, яка історично змінювалася. Через шлюб суспільство регулює та санкціонує їх статеве життя, встановлюючи подружні та батьківські права та обов'язки. Розглядаючи класифікацію форми шлюбу, її можна розділити за різними ознаками: шлюб за змовою, шлюб по любові, шлюб за домовленістю, шлюб за рекомендацією посередника [3].

В теоретичному дослідженні розглянуто особливості формування шлюбної пари та виділено, що процес формування, становлення та розвитку сучасної подружньої пари проходить у складній та суперечливій ситуації. Головним фактором є складні життєві умови та труднощі, з якими стикається родина. Більшість проблем і труднощів, з якими стикається молоде

подружжя при створенні сім'ї, дозволяють виділити молоду сім'ю з інших типів сімейних союзів в окрему групу.

Серед мотивів створення сім'ї найчастіше виділяють любов, взаємну симпатію, спільні погляди та інтереси, страх самотності, продовження роду, «втеча» від батьків, дотримання традицій, матеріальні блага, сексуальний комфорт, приємні обставини, жаль, пристрасть, помста тощо.

Для молодої людини перед вступом до шлюбу дуже важливо бути соціально і психологічно зрілою особистістю. Така зрілість не досягається миттєво і залежить від різних факторів. Психологічними передумовами виникнення такої готовності має бути розуміння молодою людиною суті сімейно-шлюбної взаємодії та умов сімейного благополуччя, усвідомлення своєї відповідальності за створення сім'ї та за виконання своїх обов'язків, бажання бути з коханою людиною та турбуватися про неї, знання стратегій поведінки та способів дії в процесі сімейно-шлюбних відносин [2].

Для дослідження було використано методики: «Рольові очікування й домагання в шлюбі» автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985), «Мотиви створення шлюбу» (Чхаїдзе А.О.), «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем, Тест-карта оцінки «Готовності до сімейного життя» (І.Ф. Юнда).

За результатами проведеного дослідження виявлено, що для більшості респондентів пріоритетними цінностями на даному етапі життя для них є любов, здоров'я, активне життя, щасливі сімейні стосунки, матеріально забезпечене життя та наявність хороших друзів. Виявлено, що достатній рівень опитуваних готові до вирішення складних питань у сімейному житті.

Порівнявши результати окремих методик варто зауважити що між очікуваннями та мотивацією до шлюбу є безперечний зв'язок. За результатами нашого дослідження було виявлено, що 45% опитуваних людей вмотивовані до шлюбу через духовні мотиви, до яких відносять моральні якості партнера та комфортний емоційний стан особистості поруч з коханою

людиною. При цьому більшість респондентів виділило серед основних сімейних цінностей значущість сексуальних стосунків у шлюбі (82,5%) та значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу (85%). При тому серед жінок переважна більшість першість серед цінностей віддала любові (50%).

Підкреслюючи вище наведені факти можливо дійти до висновку, що підготовка та мотивація молодої людини до створення сім'ї – це взаємопов'язаний тривалий процес усвідомлення власних цінностей, та того який пріоритет серед них займає шлюб. Адже оволодіння вміннями та навичками, знаннями, які є важливими та необхідними для підбору шлюбного партнера та організації сімейного життя це складна праця, яка неможлива без самопізнання, рефлексії та самоцінності.

Література:

1. Глазунов, С. В. Сучасні чинники вибору шлюбної пари і деякі питання стабілізації подружніх стосунків. Дніпропетровськ : Вісн. Дніпропетр. держ. ун-ту, 2017. 128 с
2. Гридковець, Л. М. Подолання подружніх конфліктів. Практична психологія та соціальна робота. Київ : Освіта, 2014. 38 с
3. Гурко, Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Луцк : Освіта, 2020. 54 с.

СОЦІАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ ЗЛОЧИНЦІВ АНТИСОЦІАЛЬНОГО ТИПУ

Т. А. Туха

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,
tikha.sizo@ukr.net

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак

Питання виховання та ресоціалізації засуджених завжди на часі тому, що скільки існує людство, стільки існують і ті, хто порушує правопорядок. Повернення злочинцю статусу повноцінного члена суспільства є нагальною потребою, задоволення якої сприятиме не тільки самостійному загальноприйнятому соціально-нормативному життю правопорушника, але і покращенню суспільства в цілому [3. С.156].

Дослідження проводилось протягом 2023 року. Базою дослідження став Сумський слідчий ізолятор. Дослідженням було охоплено 50 осіб. Віковий діапазон вибірки становив 20-45 років. З метою здійснення детальної характеристики рівня соціальної адаптованості досліджуваних проаналізуємо дані, отримані за допомогою Тесту-опитувальника соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова) [1, 2].

Як свідчить аналіз отриманих даних, *загальний показник соціальної адаптивності* виражений у групі переважно на рівні нижче середнього і характерний для 40 % опитаних. Низький рівень виявлено у 15 % респондентів. Ці результати свідчать про те, що досліджувані злочинці можуть мати проблеми в адаптації, опануванні життєвих змін, навіть незначних, складно звикають до всього нового і, в першу чергу, до оточення. Нове в житті лякає їх, а адаптація займає тривалий час, насичений негативними переживаннями. Цим опитаним складно вдається подолання життєвих труднощів, протистояння стресу; вони відчувають труднощі в багатьох соціальних аспектах життя.

Опитаних злочинців із низькою соціальною адаптивністю можемо охарактеризувати як осіб з низькою здатністю до вирішення життєвих труднощів; людей, які не можуть знайти вихід з ситуації без сторонньої

підтримки. Однак, отримати бажану підтримку теж їм вдається складно через комунікативні труднощі.

Для 25 % респондентів притаманний рівень соціальної адаптивності вище середнього, а високий – для 20 %. Цей рівень показник характеризує досліджуваних як не схильних відчувати труднощі в адаптації. Опитаних злочинців виділяє виражена швидкість і легкість опанування нових видів діяльності та входження у нові групи. Життєві зміни сприймаються ними адекватно, як такі, що не можуть вплинути на ефективність в діяльності та спілкуванні. У складних, напружених ситуаціях вони добре адаптуються до проблем як на поведінковому, так і на емоційному рівні. Несподівані ситуації не впливають на їх результативність та емоційну стійкість. Вони самовпевнені, спокійні, лабільні.

Показник *загальної задоволеності* у досліджуваних злочинців виражений переважно на рівні нижче середнього (40 % опитаних). Низький рівень характерний 17% досліджуваних. Їхня життєва ситуація розцінюється як вкрай несприятлива. Рівень загальної задоволеності вище середнього притаманний для 28 % досліджуваних, а високий – для 15 %, тобто можна говорити про перебування таких правопорушників у стабільній життєвій ситуації.

Показники *широти охоплення сигналів соціуму* виражені у групі досліджуваних переважно на рівні нижче середнього (35 % опитаних). Низький рівень притаманний для 17 % вибірки. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях ці досліджувані відрізняються вузькістю сприйняття. Вони помічають окремі факти, не зважаючи на інші, у тому числі, і особливо важливі. 28 % респондентів виявили рівень широти охоплення сигналів соціуму вище середнього, а 20 % – високий. Тож, можемо говорити про наявність у цих респондентів здатності не випускати з уваги ті значущі сигнали, які в даній реальності наявні. Вони спостережливі, добре поінформовані, вміють помічати особливості поведінки інших, не

відзначаються стереотипністю та вузькістю сприйняття нових осіб, ситуацій, здатні до ефективної комунікації.

Показники *легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму* виражені у групі досліджуваних переважно на рівні нижче середнього (42 % опитаних). Низький рівень притаманний для 17 % досліджуваних. Можемо говорити про їх нездатність виокремлювати в межах адаптаційної ситуації важливі аспекти та аналізувати її. Такі опитані коли зустрічаються з проблемами, трансформаціями тривалий час відчують невизначеність та розгубленість, не усвідомлюють до кінця причини того, що відбувається, не можуть адекватно оцінити обстановку та важливість ситуації.

Рівень *легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму* вище середнього притаманний для 25 % досліджуваних, а високий – для 11 %. Їм властива здатність до виділення головного, змістовного та найбільш значущого в адаптаційній ситуації.

Показники *точності орієнтації в соціальних очікуваннях* виражені у групі досліджуваних переважно на рівні нижче середнього (43 % опитаних). Низький рівень притаманний для 20 % досліджуваних. Опитані злочинці не завжди розуміють в якому стані знаходиться інша людина, які її основні настанови та бажання, не здогадуються про очікування співрозмовника. Вони відрізняються низькою проникливістю, погано прогнозують результати взаємодії з навколишніми. Можуть здійснювати недоречні вчинки, чим викликають непорозуміння у партнерів по спілкуванню. Причому, це характерно не тільки відносно конкретної людини, але і широкої соціальної взаємодії, тобто вони нечутливі до соціальних нормативів.

Рівень *точності орієнтації в соціальних очікуваннях* вище середнього притаманний для 22 % досліджуваних, а високий – для 15 %. Тобто зазначені респонденти добре розуміють і правильно оцінюють вимоги й очікування соціуму відносно їх спілкування, передбачають зміни в стані і поведінці навколишніх, результати власного впливу на інших. Вони розуміють і

адекватно оцінюють очікування оточуючих в ситуації взаємодії, включаючи нові і незнайомі. Досліджувані обирають підходящу стратегію поведінки, враховуючи очікування.

Показники *стійкості емоційного переживання* виражені у вибірці переважно на рівнівище середнього (36 % опитаних). Високий рівень вираження даної якості притаманний для 22 %. Це може свідчити про виражену схильність таких досліджуваних до тривалого емоційного напруження в складних адаптаційних ситуаціях. Їх емоційні реакції та поведінка визначаються ригідністю. Емоції, поява яких спровокована напруженими ситуаціями, є досить стійкими і являють собою перешкоду в адаптаційному процесі.

Рівень нижче середнього притаманний для 25 % досліджуваних, а низький – для 10 % респондентів. Ці опитані не завжди можуть контролювати свої емоції, не схильні до саморегуляції, що часто заважає їм досягати поставленої мети, часто обраний ними підхід до вирішення проблеми є неконструктивним. Складні ситуації дезорганізують їх поведінку та провокують емоційні зриви.

Показники *готовності змінюватися* виражені у групі досліджуваних переважно на рівні нижче середнього (45 % опитаних). Низький рівень притаманний для 27 % досліджуваних. Ці досліджувані важко змінюють свої старі звички, насторожено ставляться до всього нового, болісно переживають життєві зміни. Їх внутрішні адаптаційні процеси перебігають з ускладненнями. Вони рідко що-небудь змінюють у своєму житті, а якщо і здійснюють зміни, то тільки зовнішні. Вони в основному не міняють свої погляди, принципи, стиль поведінки, підхід до життя. Рівень готовності змінюватися вище середнього притаманний для 15 % досліджуваних, а високий – для 13 %. Ці респонденти відкриті для нового досвіду, прагнуть до змін і здатні змінюватися. Можна сказати, що вони здатні до саморозвитку, особистісного зростання.

Показники *готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач* виражені у групі досліджуваних переважно на рівні нижче середнього (49 % опитаних). Низький рівень притаманний для 32 % досліджуваних. Припускаємо, що ці респонденти мають проблеми через нездатність до передбачення невдач. Їм погано вдається організація власних дій та дотримання чіткої стратегії поведінки. Рівень готовності до здійснення конструктивних дій вище середнього притаманний для 11 % досліджуваних, а високий – лише для 8 %. Це свідчить про високий рівень здатності до передбачення подій і вміння впливати на них задля реалізації бажаного. Ці респонденти передбачливі, обережні, в цілому успішні у справах та ефективні у спілкуванні.

Отже, за результатами дослідження можемо зробити висновок про те, що опитаним властивий низький рівень загальної задоволеності життям, низька здатність до охоплення сигналів соціуму, складність у розумінні та ієрархізації сигналів соціуму, низька точність орієнтації в соціальних очікуваннях, висока стійкість емоційних переживань, низька готовність змінюватися та долати невдачі. Таким чином, у групі досліджуваних загальний показник соціальної адаптивності знаходиться на досить низькому рівні.

Література

1. Sannikova O., Kuznetsova O. Adaptivity as The Integral Phenomenon: Empirical Verification. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 27-35.
2. Кузнецова О. В. Психобіографічні кореляти адаптивності особистості. *Science and Education: A New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(24), Issue: 48. С. 90-94.
3. Кутепов М. Ю. Проблеми соціальної адаптації та ресоціалізації осіб, звільнених із місць позбавлення волі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПРАВО*. 2019. Випуск 54. Т. С. 156-159.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ

Ху Сіньї

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,

katerina1nick@gmail.com

Науковий керівник: кандидат філософських наук, доцент К. М. Пасько

Війна, постійне ускладнення та прискорення соціальних процесів, висувають підвищені вимоги до здібностей людини. Високий динамізм розвитку суспільства актуалізує проблему розвитку особистості, зокрема й емоційного інтелекту. Для успішної соціалізації особистості молодшим школярам потрібно мати достатню компетентність у сфері емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту у суспільстві необхідний для формування здатності розуміти себе та інших людей і управляти емоціями.

Спільна робота інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості забезпечує ефективне функціонування та адаптацію людини до навколишнього середовища. У психології принцип єдності афекту та інтелекту найкраще виражається концепцією емоційного інтелекту.

Сучасна сім'я відчуває певні труднощі, але завдяки добрим взаєминам у ній, створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту. Виховання школярів у прийомній сім'ї відрізняється від виховання у звичайних (біологічних) сім'ях, що, безумовно, впливає на інтелектуальний розвиток.

Навички емоційного інтелекту ґрунтуються на умовах сімейного спілкування, на емоційному досвіді, який формується у процесі емоційного контакту з батьками. Отже, умовою для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку із прийомних сімей виступає сприятлива атмосфера у прийомній родині.

Нами було проведено експериментальне дослідження, спрямоване вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів з прийомних сімей. Базою дослідження виступив Сумський міський центр соціальних служб. Вибірка дослідження представлена дітьми початкової

школи із прийомних сімей у віці 8-9 років у кількості 19 осіб. Нами були використані такі діагностичні методики: «Емоційна ідентифікація» О. І. Ізотової та методика «Емоційна піктограма» О. І. Ізотової.

За результатами дослідження ми можемо зробити висновок про те, що більшість дітей з прийомних сімей нашої вибірки не завжди розуміють свої емоції і не вміють їх довільно контролювати. Вони відчують труднощі у розумінні емоцій людей, у розумінні емоційного стану іншої людини; не готові підтримати і навіть не знають, як вплинути на емоційний стан інших людей.

Більшість респондентів показали слабку здатність розуміти особливості міжособистісної взаємодії, які представлені в емоціях та керувати емоційною сферою. Також було виявлено, що більшість респондентів намагаються уникати тісного контакту зі сторонніми людьми, вважають невідповідним виявляти цікавість до іншої людини; спокійно ставиться до емоцій та страхів інших людей, що безумовно обмежує сферу емоційних реакцій та емпатичного сприйняття.

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, ми бачимо необхідність комплексної роботи з усіма молодшими школярами. У зв'язку з цим нами були розроблені рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів із прийомних сімей.

Так, рекомендації щодо організації роботи з молодшими школярами дозволяють вчителям початкової школи, психологу та прийомним батькам створити умови та вибрати ефективні методи розвитку емоційного інтелекту з дітьми із прийомних сімей.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОЛЕКТИВНИХ СУБ'ЄКТІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

«ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ» ЯК АКТУАЛЬНИЙ КУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

М. А. Дроздова

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т. Г. Шевченка, drozdovam228@gmail.com

Психологічна безпека – важлива складова ефективної життєдіяльності особистості. Особливо актуальною вона постає у сучасних умовах російсько-української війни. Відповідно, вагомою складовою фахової підготовки практичних психологів є розвиток у них компетентностей, пов'язаних із вивченням, формуванням і розвитком психологічної безпеки особистості й соціальних груп. Прикладом реалізації цієї мети може бути авторський навчальний спецкурс «Психологія безпеки».

Програма вибіркового спецкурсу «Психологія безпеки» розроблена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня з фаху 053 «Психологія». Її мета – засвоєння студентами теоретико-методологічних засад вивчення феномена психологічної безпеки особистості та опанування відповідними психотехнологіями. Предметом вивчення є феномени безпеки та психологічної безпеки, основні проблеми психологічної безпеки на мікро-, мезо- та макрорівнях. По закінченні курсу здобувачі повинні знати: сутність понять «безпека» та «психологічна безпека», специфіку їхнього тлумачення у різних теоретико-методологічних напрямках психології, їхні чинники, структуру, типологію, механізми; основні проблеми психологічної безпеки на особистісному, груповому та суспільному рівнях; здобувачі повинні вміти: здійснювати консультативну, діагностичну та розвивально-корекційну роботу у контексті забезпечення психологічної безпеки особистості й соціальних груп. Дисципліна пов'язана з низкою фахових («Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Юридична психологія», «Патопсихологія», «Психодіагностика») та загальноосвітніх

(«Соціологія», «Політологія», «Педагогіка», «Основи безпеки життєдіяльності») освітніх компонентів. На вивчення дисципліни відводяться 3 кредити ECTS (з них 20 – лекційних, 10 – практичних, 60 – самостійна робота). Формою підсумкового контролю є залік.

Програма спецкурсу складається з чотирьох змістових модулів, перші три з яких містять лише лекційні заняття. Перший модуль («Психологія безпеки як наукова галузь») присвячено вивченню методологічних питань (об'єкта й предмета психології безпеки, основних методологічних напрямків сучасної психології безпеки); критеріїв психологічної безпеки, загроз психологічній безпеці, типів безпеки.

У другому модулі («Особистість як суб'єкт психологічної безпеки») вивчаються: безпека особистості в інформаційному суспільстві (історія дослідження проблеми інформаційної безпеки, основні проблеми при взаємодії людини з інформаційним середовищем, основні загрози інформаційній безпеці особистості, критерії інформаційно-психологічної безпеки, маніпулятивні техніки в сучасних ЗМІ); безпека особистості в екстремальних умовах (визначення та типологія екстремальних ситуацій, динаміка психологічних станів людини в екстремальній ситуації; поняття натовпу та безпека особистості, паніка, масові психози, колективні омани; основні стратегії поведінки людини у надзвичайних ситуаціях; екстремальна поведінка, її типи та чинники, віктимна поведінка, особистісні зміни у критичних ситуаціях); шляхи формування психологічної безпеки особистості (наслідки впливу критичних ситуацій на особистість, гострий стресовий розлад, ПТСР; стратегії психологічної безпеки, психологічна стійкість і її чинники, копінг-стратегії, поняття життєстійкості особистості, механізми формування психологічної безпеки, рівні безпеки особистості, основні психотерапевтичні методи допомоги людям для формування психологічної безпеки).

Третій змістовий модуль (*«Психологічна безпека та суспільство»*)

передбачає висвітлення питань: проблема безпеки у сучасному суспільстві ризиків (феномен ризику, чинники ризику та їхні типи, соціологічні дослідження сприймання різних видів ризиків); тероризм як чинник суспільної небезпеки (психологічна типологія терористів, психологічна специфіка терористичної діяльності, психологічні особливості захоплення заручників); довіра як фактор соціально-безпечної взаємодії (сутність довіри та її елементи та рівні, феномени «радіус довіри» та «соціальний капітал»); психологічна безпека освітнього середовища (сутність, складові, чинники формування та загрози тощо).

До четвертого змістового модуля («Методи діагностики та формування психологічної безпеки») увійшли теми, що розглядаються студентами на практичних заняттях. Зокрема: «Тренінг життєстійкості як психотехнологія формування психологічної безпеки», «Діагностика життєстійкості», «Діагностика психологічної безпеки», «Діагностика схильності до віктимної поведінки». На перших двох заняттях студентам пропонуються тренінгові вправи на формування складових життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) – комплексного психологічного феномена, пов'язаного зі здатністю особистості успішно долати несприятливі життєві обставини. Вправи (усього 11) спрямовані на: поглиблення знайомства та конкретизацію очікувань від занять, з'ясування існуючих у свідомості уявлень про поняття «життєстійкість» (з подальшою міні-лекцією ведучого про те, що таке життєстійкість, які її складові); формування навичок конструктивної взаємодії у ході командного створення та презентації соціальної реклами життєстійкості як особистісної характеристики; усвідомлення різноманітних способів подолання стресової ситуації; усвідомлення власних цілей (близьких і на перспективу), перешкод на шляху до їхньої реалізації та ресурсів, які допомагають здолати ці перешкоди; осмислення здатності справлятися з життєвими труднощами та створення відчуття близькості і схожості з іншими учасниками в наявних життєвих труднощах; формування

вміння демонструвати у гіпотетичних проблемних ситуаціях вербальні поведінкові реакції різного типу (впевнену, непевну, агресивну); подолання страху при здійсненні нестандартних вчинків, які привертають увагу оточення, можуть епатувати; знаходження способів емоційної саморегуляції учасниками тренінгу; формування адекватної оцінки себе, свого життя. Наприкінці другого заняття здійснюється рефлексія щодо: нової інформації, яку студенти дізналися під час тренінгу; власного актуального емоційного стану; оцінки моментів, які сподобалися та не сподобалися в ході занять.

Проведення тренінгових занять супроводжувалося позитивними реакціями та зацікавленістю студентів. Зазначимо, що найбільше складнощів виникало під час виконання вправи «Нестандартні вчинки й подолання страху». Вона викликала в учасників найбільший емоційний резонанс, широкий спектр емоцій. Мета вправи – зменшення психологічної залежності від інших людей, подолання бар'єрів під час виконання епатажних вчинків. Спочатку триває колективне обговорення проблеми залежності від інших, їхньої думки, з'ясовуються можливі способи подолання на практиці цієї залежності. Потім ведучий пропонує кожному учаснику виконати завдання з реалізації нестандартного вчинку. Наприклад, спитати у представників адміністрації або викладачів кафедри: «Який зараз рік?», «А чи знаєте Ви, як мене звуть?», «Вибачте, тут мій песик не пробігав?», «Чайком не пригостите?» або сказати: «Я люблю Вас!», привітати восени з Новим роком, прокричати: «Кукуруіку!» тощо. Виконання цієї вправи дало можливість учасникам зрозуміти, що часом можна робити те, що бажаєш (у розумних межах), проявляти свою індивідуальність, демонструвати соціальну сміливість і тим самим відчувати свободу власної реалізації.

Інші три заняття мають на меті розвиток компетентностей діагностики індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із психологічною безпекою особистості. Зокрема, студентам для ознайомлення пропонуються: опитувальник життєстійкості С. Мадді, «Шкала базисних переконань»

Р. Янофф-Бульман, опитувальник схильності особистості до віктимної поведінки О. Андроннікової. Після цього потрібно виконати самостійні завдання (апробація вищевказаних методик із подальшою презентацією діагностичних протоколів).

Досвід апробації даного спецкурсу засвідчив його актуальність, перспективність та інтерес з боку здобувачів. Особливої значущості він набуває у сучасних умовах, оскільки дає можливість здобувачам не лише отримати теоретичні знання про психологічну безпеку, способи її реалізації, але й сформувати практичні навички підвищення власної життєстійкості та стресостійкості в екстремальних ситуаціях.

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ IBM
SPSS®STATISTICS ПІД ЧАС ОБРОБКИ ЕМПІРИЧНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

О.В. Зайцева

Херсонський державний університет, minniexiuminnie@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Постановка проблеми. В ході проведення емпіричного дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану виникла потреба статистичного аналізування отриманих за результатами опитувань даних. Як показує аналізування сучасних наукових емпіричних досліджень [4; 5], розрахунки кореляції, дисперсії, факторний аналіз та інше потребує сучасних статистичних застосунків, які не завжди можуть бути виконані коректно, якщо робити їх на папері або в програмному комплексі Excel.

Мета. Визначити основні методи та прийоми роботи з платформою статистичного програмного забезпечення IBM SPSS®Statistics.

Виклад основного матеріалу. SPSS або SPSS для Windows (від англ. Statistical Package of Social Science – статистичний пакет для соціологічних наук) – комп’ютерна програма для статистичної обробки даних, один із лідерів ринку в галузі комерційних статистичних продуктів, призначених для проведення прикладних досліджень у соціальних науках [2; с. 1].

SPSS – важливий програмний інструмент для досліджень в руках психолога. Програмний комплекс SPSS дозволяє аналізувати отриману інформацію, надає змогу систематизувати результати у вигляді таблиць та графіків, аналізувати достовірність отриманих статистичних даних, проводити багатофакторний аналіз, конструювати прогнози поведінки популяції. Це надає можливість знаходити значущі компоненти та з’ясовувати їх взаємозв’язок, а також тенденції впливу. Програма обирає найбільш ефективний психологічний інструментарій та приймає оптимальні рішення з профілактики психологічних проблем та вибору стратегії для

допомоги клієнтам. Робота з програмним комплексом SPSS складається з кількох етапів, які виконуються з певною послідовністю.

1. Систематизація отриманих даних, конструювання матриці.

Програмний комплекс обробки статистичних даних SPSS опрацьовує отримані дані тільки у вигляді підготовленої матриці. Користувач самостійно формує отриману емпіричну інформацію у матрицю. Це можливо зробити як в самому комплексі, так і в програмі Excel, оскільки програмний комплекс SPSS сумісний з забезпеченням Microsoft. Головною вимогою формування матриці є те, що в програмі стовпчик – це завжди зміна, а рядок – це завжди спостереження. У запропонованому прикладі, в стовпчиках відображено результати опитувань та анкет, а в рядку – спостереження, що стосуються кожного респондента.

На рис. 1 представлена частина матриці, що була сформована за результатами емпіричного дослідження.

Респондент	Час_евакуації	Статус_еваку	Праце_вплато_ван	Сімейн_ий_ста_н	Сталь	Вік	RISK_1_0	Залуч_еність	Контро_ль	Прийн_яття	Життес_тійкість	Цілі	Проце_с	Резул_тат	Локус_контр_я	Локус_контр_ж	Загаль_ний_О_Ж	
1	АВ	12,00	1,00	2,00	1,00	2,00	39,00	33,00	36,00	34,00	19,00	89,00	33,00	34,00	28,00	26,00	32,00	153,00
2	ЗН	18,00	1,00	2,00	1,00	1,00	27,00	29,00	44,00	31,00	25,00	100,00	29,00	32,00	25,00	24,00	37,00	147,00
3	ІК	14,00	1,00	1,00	1,00	1,00	52,00	15,00	35,00	24,00	16,00	75,00	34,00	22,00	21,00	18,00	23,00	118,00
4	ІМ	17,00	1,00	2,00	1,00	2,00	18,00	30,00	36,00	26,00	14,00	76,00	31,00	20,00	27,00	22,00	27,00	127,00
5	ІУ	8,00	1,00	2,00	1,00	1,00	48,00	32,00	46,00	32,00	19,00	97,00	38,00	36,00	32,00	24,00	28,00	158,00
6	Л51	15,00	1,00	2,00	2,00	1,00	51,00	37,00	50,00	32,00	18,00	100,00	41,00	40,00	33,00	27,00	41,00	182,00
7	ЛП	15,00	1,00	2,00	1,00	1,00	73,00	32,00	36,00	12,00	7,00	55,00	35,00	35,00	28,00	26,00	41,00	165,00
8	МТ	14,00	1,00	2,00	2,00	1,00	42,00	25,00	36,00	24,00	17,00	77,00	33,00	36,00	26,00	20,00	35,00	150,00
9	МХ	9,00	1,00	1,00	2,00	2,00	48,00	27,00	35,00	31,00	16,00	82,00	32,00	33,00	30,00	22,00	31,00	148,00
10	ОБ	10,00	1,00	1,00	1,00	1,00	55,00	17,00	24,00	12,00	9,00	45,00	23,00	18,00	16,00	12,00	19,00	88,00
11	АГ	18,00	1,00	2,00	1,00	1,00	35,00	37,00	41,00	31,00	18,00	90,00	38,00	39,00	34,00	23,00	35,00	169,00
12	ОК	17,00	1,00	2,00	2,00	1,00	63,00	31,00	45,00	21,00	18,00	84,00	41,00	41,00	33,00	27,00	41,00	183,00
13	ОП	12,00	1,00	2,00	1,00	1,00	34,00	28,00	30,00	24,00	12,00	66,00	26,00	26,00	23,00	21,00	24,00	120,00
14	РС	9,00	1,00	1,00	1,00	1,00	50,00	27,00	46,00	36,00	26,00	108,00	37,00	40,00	31,00	26,00	35,00	169,00
15	ШТ	10,00	1,00	2,00	1,00	1,00	73,00	21,00	28,00	11,00	8,00	47,00	27,00	19,00	15,00	18,00	30,00	109,00
16	ТН	15,00	1,00	2,00	1,00	1,00	49,00	35,00	46,00	37,00	17,00	105,00	38,00	37,00	27,00	25,00	31,00	158,00
17	КІ	16,00	1,00	2,00	1,00	1,00	49,00	25,00	32,00	20,00	13,00	65,00	30,00	29,00	20,00	14,00	26,00	119,00
18	ЗС	15,00	1,00	2,00	2,00	2,00	54,00	28,00	42,00	33,00	22,00	97,00	36,00	34,00	29,00	24,00	36,00	159,00
19	ЗО	17,00	1,00	2,00	2,00	1,00	49,00	28,00	40,00	28,00	21,00	89,00	40,00	39,00	27,00	25,00	35,00	166,00
20	СА	14,00	1,00	2,00	2,00	1,00	49,00	16,00	26,00	22,00	14,00	62,00	33,00	17,00	14,00	23,00	26,00	113,00
21	ОД	16,00	1,00	2,00	1,00	1,00	28,00	32,00	43,00	34,00	22,00	99,00	37,00	37,00	27,00	23,00	39,00	163,00
22	ОЗ	15,00	1,00	2,00	2,00	1,00	56,00	20,00	30,00	25,00	18,00	73,00	35,00	34,00	24,00	24,00	36,00	153,00
23	МТ	15,00	1,00	2,00	1,00	1,00	17,00	34,00	33,00	36,00	20,00	89,00	42,00	40,00	30,00	27,00	39,00	178,00
24	ЗФ	7,00	1,00	2,00	1,00	1,00	71,00	27,00	35,00	23,00	11,00	69,00	37,00	36,00	25,00	25,00	37,00	160,00

Рис. 1. Матриця емпіричного дослідження

Важливим кроком на етапі введення емпіричних даних є визначення змінних, а саме їх назва та шкала визначення: номінальна, порядкова, цифрова. Це робиться на другій вкладці внизу робочого стола і подано на рис. 2 таким чином:

	Имя	Тип	Ширина	Десятич...	Метка	Значения	Пропущенн...	Столбцы	Выравнивание	Шкала	Роль
1	Респондент	Строка	4	0		Нет	Нет	9	Центр	Номиналь...	Входная
2	Час_в_евак...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
3	Статус_евак...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Номиналь...	Входная
4	Працевлаш...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
5	Сімейний_...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Номиналь...	Входная
6	Стать	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
7	Вік	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
8	RISK_10	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
9	Залученність	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
10	Контроль	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
11	Прийняття	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
12	Життєстійк...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
13	Ціпі	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
14	Процес	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
15	Результат	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
16	Локус_конр...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
17	Локус_конт...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная
18	Загальний_...	Числовой	8	2		Нет	Нет	8	По право...	Шкалы	Входная

Рис. 2. Змінні емпіричного дослідження

2. Робота зі статистичними даними. Після внесення матриці до програми SPSS можемо приступати до роботи із статистичними даними. У меню «Аналіз» обираємо ті критерії, що нас цікавлять. Але, в будь-якому випадку, починаємо з систематизації отриманих даних і наявного їх представлення у вигляді таблиці. Робимо це у меню «Аналіз», «Звіти», «Підсумки по спостереженням», де отримуємо всі наші емпіричні дані у вигляді таблиці.

3. Алгоритм розрахунку кореляції. Для отримання даних по кореляціях в меню «Аналіз» обираємо «Кореляції», далі – «Парні кореляції». Потім, обираємо змінні, які нас цікавлять, та задаємо коефіцієнти кореляції, у моєму випадку, – це коефіцієнт Пірсона, також критерій значимості. Тиснемо «Ок», отримуємо результат – парна кореляція по двом факторам. Кількість пар для однієї таблиці не обмежується (табл. 3).

Кореляції

RISK_10

Залученність

RISK_10	Кореляція Пірсона	1	,561**
	знач. (двостороння)		<,001
	N	51	51
Залученість	Кореляція Пірсона	,561**	1
	знач. (двостороння)	<,001	
	N	51	51

** . Кореляція значима на рівне 0,01 (двостороння).

Факторний аналіз. Найбільш цікавим для дослідника, я вважаю, факторний аналіз. Дж. Таннер у своїй монографії «Біологія людини» писав, що класифікація за допомогою факторного аналізу безпосередньо впливає із кількісного, вимірювального підходу до визначення будови тіла людини. Факторний аналіз тлумачиться Дж. Таннером як галузь багатобічного статистичного методу, яка використовується для зведення багатьох корелюючих між собою вимірювальних ознак до невеликої кількості головних факторів, що визначають основну долю мінливості первинних вимірювань [3].

Треба усвідомлювати, що факторний аналіз, як правило, при обробці отриманих емпіричних даних вирішує задачі в пошуку зв'язку між отриманими спостереженнями. Але парадигма істинного дослідження й оцінка результатів – це не просто шукати такі зв'язки, а й надавати їм оцінку, встановлювати причини та наслідки таких зв'язків.

Одне із завдань, яке треба вирішувати досліднику, – зменшення розмірності даних, а саме зменшення факторів спостереження, звуження кола фактів та закономірностей, які треба спостерігати до прийнятного. Справа в тому, що спостерігаючи будь-яке явище, в нашому варіанті, це група внутрішньо переміщених осіб, ми можемо описати їх стан та поведінку багатьма параметрами. Але треба розуміти, що значущими серед них буде невелика кількість і саме правильний вибір аспектів досліджуваного явища – важка і принципово важлива для дослідника задача.

Методологія факторного аналізу складається з кількох етапів та дуже нагадує методологію більшості методів статистичного аналізу – кореляційного, дисперсійного, регресійного. Але відрізняється від них тим, що потребує від дослідника справжнього розуміння того аспекту поведінки людини, що досліджується, потрібно вміти оцінювати достатню кількість характеристик та скорочувати обсяг дослідного матеріалу до потрібного для більш ефективного аналізування явища, яке ми досліджуємо.

Розглянемо яким чином факторний аналіз реалізований у програмному комплексі SPSS. Відкриваємо меню «Аналіз», далі меню «Зниження розмірності», далі меню «Факторний аналіз». Визначаємо змінні, за якими будемо проводити факторний аналіз.

Далі, нам треба оцінити критерій адекватності вибіркості Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО). Для цього, обираємо меню «Описові статистики» та ставимо галочку навпроти «КМО та критерій сферичності Бартлетта», тиснемо «Ок», в нашому випадку, міра адекватності – більше 0,7, а статистична достовірність – менше 0,05. Таким чином, вибірка достатньо адекватна для факторного аналізу (рис. 4).

КМО та критерій Бартлетта		
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).		,713
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна Хи-квадрат	723,333
	ст.св.	45
	Значимість	<,001

Рис. 4. КМО та критерій Бартлетта

Тепер, для факторного аналізу потрібно виділити значущі компоненти. Це можливо зробити наступним чином: відкриваємо меню «Аналіз», далі меню «Зниження розмірності», далі меню «Факторний аналіз». Обираємо меню «Вилучення», ставимо галочку напроти «Графік власних значень», тиснемо «Продовжити» та «Ок», отримуємо ось такий графік (рис. 5).

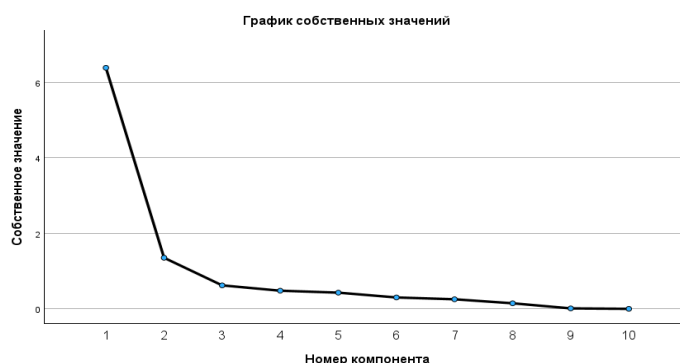


Рис. 5. Графік власних значень

На рис. 5 спостерігаємо графік, на якому зображено зменшення значень за кожним з факторів. Бачимо, що є два зломи на 2 та на 3 факторах (див. рис. 5). Таким чином, за критерієм «кам'яного зсуву» та критерієм «Кайзера» можливо припустити, що 1,2 та 3 фактори є значущими, та за ними з'ясувати факторні навантаження.

Далі, треба розрахувати пояснену сукупну дисперсію та побудувати повернуту факторну матрицю. Для цього, відкриваємо меню «Аналіз», далі – меню «Зниження розмірності», далі – меню «Факторний аналіз», обираємо меню «Вилучення», метод «Максимальної правдоподібності», «фіксовану кількість факторів» та ставимо там кількість значущих факторів, які визначили раніше, У розглянутому варіанті – три. Обираємо «Продовжити» та «Ок», отримуємо результат (рис. 6).

	Факторний аналіз		
	1	2	3
RISK_10	,627	,244	,244
Прийняття	,168	,772	-,072
Життєстійкість	,358	,911	,203
Процес	,833	,408	,037
Локус_контр_я	,636	,250	,729
Загальний_ОЖ	,907	,318	,275
Залученість	,465	,734	,178
Результат	,710	,289	,111
Локус_контр_життя	,846	,163	,195
Контроль	,227	,793	,319

Рис. 6. Повернута факторна матриця

Тепер треба інтерпретувати отримані дані та надати їм оцінку. З'ясовано, що значущими є показники більше 0,7.

Висновки. Треба зазначити, що простий та зрозумілий інтерфейс програмного забезпечення SPSS дає змогу досліднику не витратити час на математичні розрахунки та зведення статистичних даних. Це дозволяє більше уваги приділити інтерпретації отриманих даних та пошуку методів роботи з клієнтами.

Література:

1. Загребя М.М. Теоритичні аспекти використання факторного аналізу при аналізі динаміки фінансового стану підприємства. Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Економічні науки. 2014. 455 с.
2. Кравченко В.І. SPSS. URL: <https://livingfo.com/spss/>
3. Таннер Дж. Факторний аналіз залежності психічних особливостей людини від будови тіла. URL: (<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9699/>)
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. Nosov P., Zinchenko S., Plokhikh V., Popovych I., Prokopchuk Y., Makarchuk D., Mamenko P., Moiseienko V., Ben A. Development and experimental study of analyzer to enhance maritime safety. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2021. Vol. 4(3(112)). P. 27–35.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОПТИМІСТИЧНОСТІ У ПСИХІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

О. В. Костюченко

Київський національний університет культури і мистецтв,

g2069544@gmail.com

Різноманітні динамічні умови життєдіяльності з характерними емоційним та інформаційним стресом, високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою тощо, актуалізує пошук ресурсів для відновлення та збереження емоційної рівноваженості (самовладання), адаптивних механізмів, активізації функціональних станів, психічній саморегуляції.

Аналіз досліджень, присвячених виявленню саморегуляційних механізмів і складових, дозволив визначити особливості впливу особистісних характеристик, зокрема специфічності осмислення й інтерпретації складних ситуацій, застосування тих чи інших життєвих сценаріїв на вибір стратегій та успішність поведінки у подоланні стресових, екстремальних, кризових ситуацій. Найбільший інтерес теоретики і практики в психологічній сфері виявляють до питань особистісної детермінації емоційної стійкості та саморегуляції (М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, В. Ганзен, Л. Гримак, Л. Дика, Н. Завалова, Ю. Миславський, В. Некрасов, А. Осницький, В. Пономаренко, А. Прохоров, В. Семиченко, Н. Худаков, та ін.), визначення психологічної саморегуляції як засобу управління психічними станами, що обумовлює ступінь адаптації і соціалізації особистості (В. Бодров, Г. Зараковський, В. Пономаренко, Н. Завалова, М. Котик, Г. Никифоров, М. Решетніков, В. Марищук, Л. Чайнова, Ю. Стрелков, А. Леонова й ін.).

Традиційно психологічні ресурси інтерпретуються як: складне утворення, що об'єднує в собі значущу частину системи психічного забезпечення та самозабезпечення людини; особистісні характеристики, що або сприяють,

або перешкоджають індивідові подолати екстремальні впливи; ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні для конструктивного додання кризи життя; те, що є цінним для людини й допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій; стан, у якому найбільше свободи та максимальна кількість виборів; все, що може привести людину до відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем; стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату.

Ми розглядаємо психологічні ресурси у контексті реалізації основного завдання саморегуляції – забезпечення адекватності й економічності поведінкових реакцій, тобто високого рівню пристосувальної ефективності психічної діяльності в цілому. Рівень сформованості системи саморегуляції значною мірою впливає на психологічне благополуччя [2]. Саморегуляція, пов'язана з позицією особистості в адаптаційному процесі, з гармонізацією функціональних систем організму і психіки, прагненням до стану рівноваги, зменшенням неузгодженості функціональних зв'язків [1].

Особистісні детермінанти саморегуляції визначаються специфічним світосприйманням, самооцінкою, когнітивними стилями, історією успіхів і невдач, переконання у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими ситуаціями життя. Ставлення до того, що відбувається, його оцінка, прогноз подальших подій залежить від індивідуальних психологічних настановлень особистості.

Саме реалістичний, але водночас позитивний і відкритий, погляд на навколишній світ можна вважати відмінною рисою справжнього оптиміста. Оптимізм як стійка особистісна позиція людини щодо труднощів заснована на вірі в успіх і силу людської природи, передбачає погляд на життя з позитивного погляду, впевненість у кращому майбутньому. Ще давньогрецький філософ-стоїк, Епіктет, вважав, що нас засмучують не наші

негаразди, а те, як ми до них ставимося. Наукові погляди на оптимізм представлені в дослідженнях К. Левіна, Ч. Карвера, Дж. Келлі, К. Муздибаєва, Ю. Орлова, К. Петерсона, М. Селігмана й ін., психологічні аспекти формування оптимістичного світосприйняття – К. Абульханової-Славської, Т. Гордєєвої, А. Ковальова, І. Кона, Г. Лебона, С. Рубінштейна, В. Смирнова й ін.

Засновник позитивної психології у науці та бізнесі, теорії реалістичного або навченого оптимізму Мартін Селігман [3] виявив здатність володіти реалістичним, неприродним оптимізмом, що отримується від спостережень і навчання, через асоціювання з минулим позитивним досвідом, витягується з безпосереднього експериментування з реальністю. Під час вивчення причин формування «вивченої безпорадності» виявилось, що навіть в умовах дуже несприятливого зовнішнього середовища деякі люди виявляються дуже стійкими до переходу в безпорадний стан, зберігають ініціативу і не припиняють спроб досягти успіху. Науковець пов'язав цю якість із поняттям оптимізму, набутим у «боротьбі з реальністю», з'ясував, що вона слугує причиною того, що тимчасові непереборні труднощі не знижують мотивації до активних дій порівняно з песимістичними персонами, схильними до формування вивченої безпорадності. Крім того, на думку М. Селігмана, суть оптимізму полягає в особливому стилі – атрибутивному – пояснення причин невдач чи успіхів.

Реакції людей на невдачу більш різноманітні (конструктивні та деструктивні, раціональні й емоційні, нормальні та патологічні), ніж реакції на успіх. Конструктивна реакція на невдачу передбачає, що невдача не знижує, а навпаки, посилює мотивацію. Внаслідок конструктивної реакції на невдачу, усвідомивши власні недоліки, людина збільшує витрати енергії та часу на досягнення мети, але не припиняє діяльність. Однак у певній категорії людей (з деструктивною реакцією на невдачу) може знижуватися самооцінка, формуватися комплекс неповноцінності та безпорадність.

Деструктивні реакції можуть бути спрямованими як на себе, так і на інших людей.

Отже, суть оптимізму полягає в особливому стилі інтерпретації причин невдач (пояснення їх тимчасовими, конкретними, контрольованими причинами) чи успіхів, а також у вірі в позитивну й конструктивну сутність явищ, здатності сприймати сприятливі життєві ситуації, відчувати від цього психологічне благополуччя (щастя, почуття самоповаги, віру в майбутнє), впевненості в успішності в різних видах діяльності, а також вмінні приймати невдачі, робити висновки, досить швидко відновлюватися після втрат, підніматися і йти далі, ефективно задіюючи механізми саморегуляції (за допомогою реагування, шляхом зміни надходження зовнішньої енергії, зміною зовнішніх умов, повноцінного формування сенсорно-перцептивних і почуттєвих образів тощо).

Ефективність оптимізму як форми світосприймання полягає у тому, що: фокусування спрямовується не на життєві стресори, а на позитивні прояви буття, бачення бажаних цілей як досяжних і докладання зусиль заради реалізації цих цілей, пошуку варіантів вирішення проблемних ситуацій; активуються механізми стресостійкості в ментальному і фізичному плані; запускаються нові концепції, ідеї, розробки, креативні і новаторські рішення.

Отже, одним з актуальних психологічних ресурсів саморегуляції особистості в ускладнених умовах реальності, перебування у стані психологічного благополуччя, збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах проживання, стійкості поведінки, спроможності підтримувати звичне комфортне самопочуття, вважаємо самомоделювання реальності на основі оптимістичного світосприймання.

Література:

1. Бодров В. А. Психологические механизмы адаптации человека. *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы*. Москва: Институт психологии РАН, 2007. С. 42-67.

2. Posner M. I., Rothbart M. K. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*, 2000, 12(3). P. 427–441.
3. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* Vintage Books, 2006. 299 p.

СПОСОБИ ПРОТИСТОЯННЯ НЕКОНСТРУКТИВНИМ ВПЛИВАМ

А.Ю. Малка

Херсонський державний університет,
anastasiia.malka@university.kherson.ua

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
О. М. Танасійчук*

Ситуація пандемії та війни змінила повсякденне життя всіх українців. Це вимагає розуміння багатьох проблем, пов'язаних з впливом негативних психічних станів на ефективність індивідуальної, психологічної та професійної діяльності в цілому. Нові ситуації та відмінності призводять до необхідності створення принципово нових підходів до взаємодії та спілкування.

Особливі умови життя вимагають від усіх мешканців України, а також науковців переосмислення цілей і потреб життя, впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на життєдіяльність особистості в стресових ситуаціях та їх негативних наслідків. Водночас причини та наслідки неконструктивних впливів та їх вплив на психіку особистості є недостатньо розповсюдженим предметом дослідження вітчизняних та закордонних вчених, що і зумовлює актуальність дослідження.

Сьогодні в Україні існує велика кількість факторів впливу, вони деструктивні та конструктивні за своїм впливом на особистість. Крім того, загальна ситуація економічної, політичної нестабільності та культурного зuboжіння суспільства є суттєвим джерелом стресу, що створює психологічний тиск на сучасну Україну, що загострює проблеми та внутрішні протиріччя особистості. Тому складні ситуації реального життя призводять до бажання втекти від реальності, знайти спокій і задовольнити заборонені потреби.

Основну роль у процесах становлення та розвитку особистості

відіграють навчання та виховання. Процес розвитку особистості – це психологічний час і цілеспрямоване формування для навчального часу. Процес формування ставлення і розвитку особистості здійснюється людиною протягом усього життя в різних соціальних групах, де вона виконує різноманітні соціальні ролі: у сім'ї, навчальних закладах, професійних і трудових колективах, мотиваційних групах, релігійних групах, стихійних групах, тощо. Група має велике значення для особистості, тому що вона має вплив на неї, а людина є суб'єктом, включеним у систему суспільних відносин.

Вплив визначається як ступінь зміни поведінки людини в результаті впливу іншої людини. Водночас вплив залежить від багатьох факторів: когнітивних, емоційних, індивідуально-особистісних, соціально-психологічних.

Вплив визначається когнітивними характеристиками ситуації, в якій приймається рішення. У разі високої прозорості ймовірність вплинути на зміну оцінок низька, а адекватність рішення висока (Дуткевич, 2017).

Наприклад, співвідношення конструктивних і неконструктивних елементів впливу може відрізнятися під час мирного та військового конфлікту. У військових діях застосування інформаційно-психологічного впливу відбувається з групи трьох основних джерел інформації: власної країни; ворожої країни, джерел інших країн, які можуть бути державними, первинними, а також різною мірою змагальними.

Залежно від цілей впливу та цільової аудиторії можливі різні варіанти «використання» інформаційного контенту. Крім свідомих дій, які задають інфлюенсери, в контент входять різні несвідомі фактори, пов'язані з клієнтами, розробниками та перекладачами контенту, тому ефект інфлюенсера не завжди передбачуваний. У трактуванні інформаційно-психологічного впливу, хоча воно зосереджується переважно на інформаційно-психологічному впливі (залежно від виду діяльності,

аудиторії), ефективним є використання інтегрованої ідеї, яка впливає із внутрішньої логіки згаданого процесу. У певному аспекті психологічна функція – головна «мішень» (емоційна, ціннісна, мотиваційна, когнітивна, поведінка реципієнта), яка не може ігнорувати інші (Завгородня, 2022).

Психологічний вплив – це вплив на психічний стан, почуття, думки та дії інших людей за допомогою спеціальних психологічних методів: вербальних або невербальних. Принаймні до тих пір, поки ці загрози не будуть усунені, посилення на соціальні санкції або фізичний вплив слід вважати психологічною тактикою.

Характеристикою психологічного впливу є те, що постраждалий від впливу, швидше за все, реагує психологічно. Іншими словами, йому надається право на відповідь і час для відповіді.

У реальному житті важко уявити, який ризик можна реалізувати і як швидко це може статися. Таким чином, багато видів людського впливу переплітаються, поєднуючи психологічні, соціальні, а іноді й фізичні шляхи. Проте такі способи впливу та опору слід враховувати вже при соціальному конфлікті, соціальній боротьбі чи фізичній самообороні.

Психологічний вплив – це вплив на суб'єкта (індивіда або групу), що викликає причинно-наслідкові зміни в його свідомості та, опосередковано, у поведінці. Ознакою цієї класифікації є причинно-наслідкові зміни (психологічні особливості індивіда, групові норми, суспільна думка чи почуття), що відбуваються у свідомості індивіда чи групи суб'єктів у результаті впливу.

Психологічний вплив певних змін у психологічній структурі особистості, а також груп людей і суспільної свідомості в цілому позначається на таких сферах: знання, переконання, ціннісні орієнтації, потяги, потреби, відчуття, розуміння, уявлення, уява, пам'ять і мислення, емоції, почуття, довільні процеси, характер і особливості спілкування, взаємодії, стосунків, міжособистісної обізнаності.

Психологічний вплив у рамках взаємодії між людьми (людина-людина) у стосунках розуміється як міжособистісний психологічний вплив як головна риса повсякденного життя. Розрізняють прямий (прямий) і опосередкований (непрямий) вплив. У першому випадку суб'єкт ставить перед собою завдання отримати від впливу певний результат, який зазвичай виражається самопереконанням і навіюванням, а в другому випадку таке завдання не ставиться, але виникає вплив, що проявляється переважно у функції зараження та наслідування.

Психологічний вплив індивідів є структурною одиницею, частиною взаємодії. По суті, міжособистісний психологічний вплив являє собою проникнення однієї особистості (або групи індивідів) в психологію іншої (або групи індивідів). Метою або результатами цього впливу є зміни, перебудова індивідуальних чи групових психічних явищ (установок, стосунків, мотивів, станів тощо). Психологічний вплив – це спрямування інформації від однієї людини до іншої для зміни психологічних особливостей, поведінки та інших характеристик партнера по спілкуванню. Інформація, що передається, може бути вербальною і невербальною. У більшості випадків психологічний вплив зводиться до взаємного обміну інформацією, впливу і взаємовпливу, до взаємодії. Тому психологічний вплив здійснюється переважно мовними та невербальними засобами однієї людини чи групи, що виходить із певних цілей і сприяє певній меті (Чаплак, 2011).

Боротися з чужим впливом – це справлятися з чужим впливом за допомогою психології (Столяренко, 2012).

Психологічний конструктивний вплив пов'язаний з трьома основними критеріями (рис. 1).

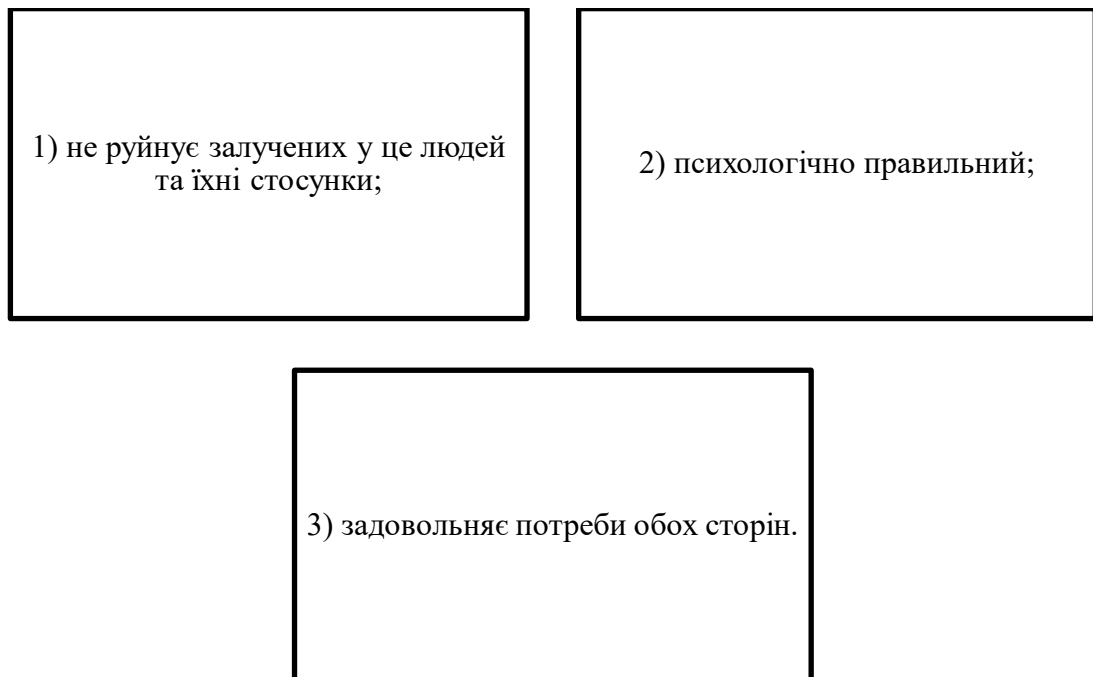


Рис. 1. Критерії психологічного конструктивного впливу

Перелічені параметри є характеристиками стійкості до психологічного конструктивного впливу, однак, не кожен вплив є конструктивним. Часто особистість піддається неконструктивним впливам, які є повністю протилежними конструктивним.

Види впливу за психологічним неконструктивізмом:

- переконання.
- навіювання.
- зараження.
- пробудження імпульсу до наслідування.
- формування прихильності.
- примус.
- маніпуляція.

Людина намагається протистояти неконструктивному впливу іншої людини і різними засобами подолати протилежну ситуацію, що склалася у відносинах з партнером. При цьому такі види впливу, як переконання, навіювання, зараження, можуть застосовуватися як у діалозі рівноправних

партнерів, так і при чиненні тиску на партнера, якщо вони відображають методи примусу, деструктивної критики, нехтування, маніпулювання, якщо «боротьба спрямована на «перемогу» над партнером.

Способи психологічного опору неконструктивним впливам

Контраргументація – навмисна реакція на переконливу спробу спростувати або звести нанівець докази ініціатора дії.

Конструктивна критика – засноване на фактах обговорення цілей, засобів або дій ініціатора, а також того, чи існує невідповідність цілям, умовам або вимогам адресата.

Енергетична мобілізація – подолання опору в спробі адресата викликати або передати певний стан, ставлення, намір або лінію поведінки.

Інновація – це створення нового зразка, який, наприклад, ігнорує вплив моди.

Уникнення – намагання уникнути будь-якої взаємодії з ініціатором дії, включаючи випадкові особисті зустрічі та конфлікти.

Психологічний самозахист – використання мовних формул і слів, які дозволяють залишатися розумово активними та розглядати подальші кроки в деструктивній критиці, маніпуляції чи примусі.

Конфронтація – відкритий і безперервний захист та відмова адресата висловити незгоду виконати вимогу ініціатора.

Отже, особистість у процесі своєї життєдіяльності обмінюється думками та діями з іншими, тому психіка прагне захиститися від негативних ситуацій, використовуючи психологічний захист. Особистість бореться з впливом інших людей, захищається від негативних думок і хвилювань, позбавляється від стресу та тривоги, приховує невпевненість, розв'язує конфлікти тощо.

Література

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К: Центр учбової літератури. 2017. 388 с.
2. Завгородня О. В. Інформаційнопсихологічний вплив на громадян під час

загрозливих подій. *Габітус*, 36. 2022. С. 53–57.

3. Кримова Н. О. Конспект лекцій до дисципліни «Психологія особистості» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, додаткової спеціальності 053 Психологія. Одеса, 2021. 80 с.

4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

5. Чапак Я.В., Кирилецька Л., Радомська Ю. Теоретико-методологічний аналіз поняття психологічного впливу в науковій психології. URL: http://www.rusnauka.com/8_DN_2011/Psihologia/2_82130.doc.htm (дата звернення: 09.09.2023).

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В. М. Нотченко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

valeria.notchenko@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак

Війна є складним соціальним та психологічним явищем, яке має значний вплив на життя та психіку людей, що переживають її на власному досвіді. Умови війни створюють серйозний стрес, який впливає на психологічну стійкість та адаптацію особистості, тому вивчення життєстійкості стає критично важливим завданням.

Нижче представленні результати емпіричного аналізу вивчення рівня життєстійкості особистості в умовах війни з використанням наступних методик: «Методики діагностики життєстійкості» С. Мадді; «Психологічна безпека особистості» І. І. Приходько; Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»; Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Результати дослідження вказують на важливі аспекти, пов'язані з рівнем життєстійкості осіб у подібних умовах.

Вибірка дослідження склалася з 30 респондентів. 16 респондентів жінок і 14 чоловіків. Віковий діапазон – 18-30 років.

Сальваторе Мадді розробив методику діагностики життєстійкості, яка визначає, наскільки людина може адаптуватися до стресових ситуацій. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності [2, с. 368]. Ця методика включає оцінку рівня контролю над ситуацією, страху перед невідомим та здатності знаходити позитив в негативних ситуаціях. Результати цієї методики

вказують на наступний рівень життєстійкості: 33% досліджуваних мають високий рівень; 20% характерний середній та 47% – низький рівень.

Методика «Психологічної безпеки особистості» [3, с. 40] розроблена для оцінки рівня психологічної стійкості особистості у стресових ситуаціях, включаючи ситуації війни. Ця методика містить оцінку таких параметрів, як рівень стресу, самооцінка, здатність адаптуватися до нових умов тощо. Результати цієї методики вказують на такі рівні психологічної стійкості: 7% – високий рівень; 40% – середній рівень; 53% – низький рівень.

«Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»» [1, с. 14] є інструментом, розробленим для вимірювання життєстійкості та адаптивних здібностей особистості в стресових ситуаціях, включаючи умови війни. Цей опитувальник включає ряд питань, що оцінюють фізичну, психологічну та соціальну адаптивність. Результати дослідження рівня особистісного адаптивного потенціалу: 13% – високий рівень; 40% – середній рівень; 47% – низький рівень.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації [4, с. 85], розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом, призначена для вимірювання здатності особистості адаптуватися до складних соціальних та психологічних умов. Вона включає в себе аналіз таких параметрів, як соціальна інтеграція, стабільність емоційного стану та здатність вирішувати конфлікти. За результатами респонденти мають такі рівні адаптації: 40% – високий рівень; 40% – середній рівень; 20% – низький рівень.

Таким чином, у результаті проведеного дослідження було встановлено, що більшість осіб у вибірці мають низький рівень життєстійкості, тобто респонденти можуть не бути готові діяти активно в стресових ситуаціях, долати труднощі та реагувати емоційно стійко на незвичайні та негативні обставини.

При цьому рівень психосоціальної адаптації у більшості осіб високий або середній, відтак вказує на те, що особистість демонструє помірну

здатність адаптуватися до соціальних та психологічних умов, може впоратися зі стресовими ситуаціями та пристосовуватися до них, але не завжди робить це успішно або ефективно. Особа з високим рівнем адаптації здатна добре справлятися зі стресовими ситуаціями, ефективно вирішувати конфлікти і відповідати на виклики соціального та психологічного середовища, в якому вона знаходиться.

Література

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. С. 14-33.
2. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 368-375.
3. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Х. : НАНГУ, 2017. 76 с.
4. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616 с.

ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ЗАСОБАМИ СУБЛІМАЦІЇ

М. Ф. Почекета

Херсонський державний університет, mariepocheketa@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І.С. Попович

Російсько-українська війна у 2022 році створила нову хвилю викликів виживанню і функціонуванню українського суспільства. Нове велике вторгнення, крім загрози життю та фізичному здоров'ю, відкрило «ахіллесову п'яту» в організації роботи з травмою [3, с. 3369], що потребувало розробки та впровадження швидких і ефективних рішень із надання допомоги та запобігання розвитку хронічних наслідків війни, таких як депресія, тривога [1; 4].

Психічні розлади в період війни та після неї лягають вкрай важким тягарем на населення: за даними проведеного Всесвітньою організацією охорони здоров'я огляду 129 досліджень, що пройшли у 39 країнах, кожен п'ятий (22,0%) із тих, хто за останні 10 років пережив війну або інший збройний конфлікт, страждав на депресію, ПТСР, біполярний афективний розлад (БАР) або шизофренію. При цьому поширеність психічних розладів серед осіб будь-якої миті (так звана миттєва поширеність) для депресивного розладу оцінюється на рівні 13,0% [5, с. 37].

Великий депресивний розлад визнаний ВООЗ третьою за масштабами причиною тягара хвороб в усьому світі; при цьому прогнозується, що до 2030 року це захворювання посяде перше місце [2, с. 2299].

Актуальність теми полягає у розуміння поширеності симптомів депресії серед населення, яке зазнало впливу війни, чинників ризику, пов'язаних із психічними розладами і в вдосконаленні системи надання своєчасної психологічної допомоги людям, які переживають депресивні стани різної тяжкості та їх ефективна психосоціальна реабілітація є пріоритетним завданням для спеціалістів психологічного профілю.

У своїй роботі я звертаюсь до психоаналітичного розуміння депресії та один із реабілітаційних способів, як впоратись з перебігом такого стану – це сублимація.

Гіпотеза полягає в тому, що там де депресія у своїх різноманітних проявах викликає наближення до проблематики втрати, що призводить до дезінвестиції лібідо, то сублимація є спробою нарцисичного інвертування Я, що дозволяє інвестувати інший об'єкт, навіть якщо останній буде інвестований нарцисичним шляхом. Методом дослідження є інструменти психоаналітичного підходу.

Для того, щоб відповісти на проблематику та перевірити гіпотезу, ми спиралися на нашу клінічну практику, проведену в рамках проєкту благодійного фонду «Фундація психологічної підтримки ПЛІЧ-О-ПЛІЧ» з п'ятьма студентами другого, третього та четвертого курсів Національної академії образотворчого мистецтва. Проєкт тривав два місяці з сеттингом один раз на тиждень індивідуальної терапії в психоаналітичному підході з тривалістю 50 хв. Було проведено первинне інтерв'ю для з'ясування таких запитів як: домінування тривожного смутку, замкнутість у собі, відсутність бажання, відчуття себе виснаженим і сповільненим, життя не вдалося, суїцидальні думки, відчуття непотрібним та винним у всьому, втрата апетиту і сну, втрата надії на майбутнє, нерозуміння як жити далі та чи можливо будувати майбутні плани, якщо все одно йде в країні війна.

Під час терапії була задіяна студентами поступово сублимаційна діяльність – написання картин, створення малюнків у 3D форматі. Після закінчення проєкту було проведено анкетування, де студенти суб'єктивно оцінили поліпшення депресивного стану, повернення до освітнього процесу та зникнення суїцидальних думок у деяких студентів, що мали їх на початку.

Також, для підтвердження гіпотези було задіяно спостереження своєї клінічної практики з аналізантами, які мали депресивний стан, де під час

терапії психоаналітичного підходу було залучено сублімаційну діяльність – написання картин та творів детективного характеру.

Чи могли сублімаційні процеси сприяти полегшенню депресивного стану? З психоаналітичної точки зору розглядають депресію, як відповідь на втрату об'єкта, що поєднує нарцисичну проблематику виміру Я. Завдяки роботі горювання, яка супроводжується повільним поверненням об'єктних катексисів в Я зміщується лібідо на інші об'єкти, що дозволяє вийти з цього депресивного стану. Також, розглядають меланхолію як ендогенну депресію, тобто депресію як процес, що відбувається всередині суб'єкта, який, здавалось би нічого не втратив. Її основна проблема при меланхолії – це не виконана робота горювання, яка з певних причин ускладнюється, так як об'єкт був катектований нарцисичним лібідо, то втрата цього об'єкта – це втрата себе.

Тому, виникає питання яким способом та чи можливо в такому випадку здійснити роботу горя? Яким чином реінвестувати лібідо в Я? Та змістити на інший об'єкт?

Пропонуємо саме тут розглянути сублімацію, що відбувається через посередництво Я та нарцисичне лібідо. Процес сублімації є трансформацією лібідинальної інвестиції, яку Я вилучає з втраченого об'єкта і сприймає себе як реінвестоване нею у себе. І саме ця психічна робота забезпечує задоволення нарцисичного лібідо. Таким чином, ми можемо припустити, що сублімаційна діяльність завдяки благодійній психічній користі підсилює ідентичність суб'єкта, що певною мірою є способом уникнути меланхолійного провалу, символізувавши втрату.

Субліматорна діяльність несе в собі творчість, яка, зменшуючи розрив між знайденим і створеним, дозволяє суб'єкту визначити себе, суб'єктивізувати себе у своєму ставленні до світу. Таким чином, постає питання про фундаментальні зв'язки творіння з суб'єктивною ідентичністю. Саме творча/перетворююча діяльність дозволяє суб'єкту усвідомити себе,

сприйняти себе як «актора» свого життя, як агента своєї долі. У цьому сенсі суб'єкт є настільки ж результатом власного творення, наскільки він може бути його автором.

За нашими спостереженнями ми можемо підсумувати, що (успішна) сублімація мобілізує лібідинальні інвестиції, які живлять вдовolenня, і що це несе певну підтримку Я, підвищує самооцінку та започинає розвиток суб'єктивації суб'єкта.

Література

1. Frankova I., Vermetten E., Shalev A.Y., Sijbrandij M., Holmes E.A., Ursano R., Zohar J. Digital psychological first aid for Ukraine. *The Lancet Psychiatry*. 2022. P. 33.
2. Malhi G. S., Mann J. J. Depression. *The Lancet Psychiatry*. 2018. № 392(10161). P. 2299–2312. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31948-2
3. Matiashova L., Tsagkaris C., Essar M. Y., Romash I. B., Vus V. I. Achilles in Ukraine: Concerns and priorities over the long-term implications of trauma. *The International Journal of Health Planning and Management*. 2022. № 37(6). P. 3369–3371. <https://doi.org/10.1002/hpm.3562>
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. World Health Organization (WHO) Preventing Violent Conflict-The Search for Political Will, Strategies and Effective Tools. P. 66. Available online: <https://www.who.int/hac/techguidance/hbp/Conflict.pdf> (accessed on 10 March 2022).

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

О. О. Рубан

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

O.a.ruban@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак

Традиційна психологія часто піддавалася критиці представниками позитивної психології за те, що вона «приділяла дуже мало уваги вивченню «позитивних» аспектів життя, таких як життєстійкість, благополуччя, сильні сторони характеру та ін., а також занадто зосереджувалася на патологіях і таких проблемах, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад.

Позитивна психологія як нова прикладна течія за останні два десятиліття виникла з прикладної психології і нині відома тим, що має справу зі щастям, радістю, психологічним благополуччям та життєстійкістю особистості. По суті, позитивна психологія являє собою наукове дослідження цінного суб'єктивного досвіду, оптимальних і сприятливих функцій людини з метою визначення факторів, що допомагають зростанню та розвитку особистості. Цей рух орієнтований на використання сильних сторін особистості як щита від психічних захворювань. Гумор, щастя, життєстійкість (humor, happiness, hardiness – «3Ns») в позитивній психології постають як корисний спосіб оцінки стійкості до стресу.

Позитивна психологія розглядає гумор як особистісну якість, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій. Одним із компонентів гумору є викликана ним позитивна емоція радості. Коли в житті людей наявний гумор і сміх, вони, як правило, почуваються більш веселими та енергійними, менш депресивними, тривожними, дратівливими та напруженими. Використання гумору (зокрема, позитивного) може сприяти здоровому спілкуванню, якості життя,

позитивній організаційній культурі, фізичному та психологічному здоров'ю в цілому.

Гумор орієнтований на себе (з метою самовдосконалення чи самооцінки), позитивно пов'язаний із показниками особистого благополуччя та позитивним міжособистісним спілкуванням, тоді як негативні стилі гумору погіршують особисте благополуччя, часто призводячи до міжособистісних конфліктів [3, с. 167]. П. Япрак вважає, що позитивне використання гумору це особистісна риса, яка сприяє життєстійкості та благополуччю [4, с. 8-9]. Використання афілійованого гумору сприяє просуванню та збереженню мереж соціальної підтримки, які сприяють і підвищують життєстійкість. Тож, гумор постає як життєво важливий ресурс.

Гумор і сміх є ефективними інструментами у боротьби зі стресом. Вони можуть покращити роботу тіла, розуму та духу. Здатність посміятися над ситуацією чи проблемою дає нам відчуття переваги та влади над нею. Ми з меншою ймовірністю піддаємося депресії та безпорадності, якщо можемо посміятися над тим, що нас турбує. В короткостроковій перспективі гумор підвищує настрій і протидіє негативним емоціям. Таким чином, почуття гумору може бути корисним для підтримки та покращення психічного здоров'я шляхом сприяння здатності людини регулювати або керувати емоціями, що є важливим аспектом ментального здоров'я [2, с. 153]. Сміх дає можливість вивільнити незручні емоції, які, якщо їх затримати всередині, можуть спричинити біохімічні зміни, шкідливі для організму.

Відносини між компонентами 3Ns часто виявляються позитивними. Згідно з дослідженнями П. Япрак щодо життєстійкості, декілька позитивних сильних сторін характеру, таких як доброта, гумор, лідерство, любов а також соціальний інтелект, продемонстрували значне зростання після травмівних подій, таких як небезпечна для життя аварія, напад або захворювання. Однак, підходи до вивчення гумору що базуються на життєстійкості дещо обмежені,

оскільки зосереджені виключно на гуморі як позитивному атрибуті і не враховують його негативні аспекти [4, с. 15].

Б. Мюбін в своїх наукових дослідженнях доводить, що життєстійкість займає посередницьку позицію між почуттям гумору та суб'єктивним щастям [1, с. 7]. Враховуючи, що почуття гумору та життєстійкість є значущими показниками суб'єктивного щастя, шляхом розвитку та розширення цих здібностей ми можемо сприяти покращенню психічного стану особистості.

Отже, особи з високим рівнем життєстійкості мають гарно розвинене почуття гумору, яке покращує психо-емоційний стан та підвищує опірність особистості до стресових та травмівних ситуацій.

Література

1. Beenish M., Sitara K., Soulat K., Tayyab Ali B. Relationship of Sense of Humor on Subjective Happiness: Mediating role of Workplace Hardiness among Medical Officers. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2022. № 23(8) August. P. 1-9.
2. Gross J. J., Muñoz R. F. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1995. № 2. P. 151-164.
3. Mesmer-Magnus J., Glew D. J., Viswesvaran C. A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*. 2012. №27(2). P. 155-190. <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>
4. Yaprak K. P., Güçlü M., Ayyıldız Durhan T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behavioral Sciences*. 2018. №8. P. 1-21. <https://10.3390/bs8090082>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РИЗИКУ

О. Є. Трушина

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка, Olha.trushchyna@kyivstar.net

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Н. В. Коваленко

Резильєнтність має міждисциплінарний контекст дослідження, який дає змогу інтерпретувати її як зосередження на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають особистості долати труднощі та психологічно відновлюватися після них; результат частих несприятливих змін (порушень, незручностей) і реінтеграції, коли індивід виявляє позитивну адаптацію, усупереч власним переживанням; вроджену енергію або мотивувальну життєву силу [1].

Виділяють десять особистісних та соціальних факторів, що стимулюють розвиток резильєнтності: 1. Тісний та міцний емоційний зв'язок принаймні з одним із батьків або родичів. 2. Соціальна підтримка в родині та поза нею. 3. Відкрите виховне середовище, позитивне в емоційному плані, що направляє дитину на дотримання певних норм та правил. 4. Соціальні моделі, що сприяють напрацюванню здатності долати труднощі. 5. Раціональний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами сучасного суспільства з його культом успіху. 6. Пізнавальні здібності. 7. Риси характеру, що дозволяють ефективно долати труднощі. 8. Наявний особистий досвід ефективного вирішення проблем, що надає впевненості у власних силах та підвищує самооцінку. 9. Змога активно протидіяти факторам стресу. 10. Пошуки логіки, порядку та сенсу у власному розвитку [2].

Резильєнтність може знаходитися в, так званому, латентному стані, але в наслідку різноманітних подій, що відбуваються в житті людини, ця здатність «опиратися» рушійним впливам та будувати своє життя не дивлячись на них,

може активізуватися та навіть посилитися. Сам процес переходу із пасивного стану в активний може посилити здатність до резильєнтності. Результатом такого процесу є позитивний розвиток в складній життєвій ситуації

Резилієнс позитивно корелює з позитивними індикаторами, такими як задоволеність життям, позитивний афект. Психічний добробут може розглядатись як позитивний наслідок резилієнсу такі водночас як фактор, що підвищує рівень резилієнсу. Дослідження вказують на існування зв'язку міжрезилієнсом і психічним добробутом.

Період студентства може бути етапом підвищеного ризику для розвитку патології пов'язаної зі стресом. Під час навчання з'являються унікальні і часто досить тривалі стресові фактори, що стосуються навчального процесу, що мають властивість циклічно повторюватись, зокрема, академічні фактори, соціальна взаємодія, професійні випробовування і його кумулятивні значення. Окрім того, сучасна тенденція до навчання протягом життя передбачає, що студентом може бути людина в будь-якому віці, соціальному та сімейному статусі, а також, що навчання часто поєднується з професійною діяльністю, іншими активностями та ролями. Це може сприяти одночасному виконанню багатьох справ і призводити до виснаження психічних ресурсів, копінг моделей, тривалого внутрішнього конфлікту [3].

Практична частина дослідження проводилася за допомогою складеного набору методик, адекватного меті роботи: класична форма Шкали Резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), BFI-10 – П'ятифакторний опитувальник особистості «Велика П'ятірка» (адаптація: С. А. Щебетенко, А. Ю. Калугін та ін.), Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9) та Шкала добробуту-5 (в українському адаптованому перекладі). Визначено, що у студентів переважає середній рівень резильєнтності. Високий рівень виявлено лише в шостій частині досліджуваних, а десята частина їх характеризується низьким рівнем. Також виявлено, що у майже половини респондентів

наявний низький рівень нейротизму, тобто емоційна стабільність та високі показники резильєнтності та психічного добробуту. Відзначимо ще те, що емоційна стабільність респондентів є основою, що розвиває резильєнтність, і, як наслідок, психічний добробут, а сумлінність, екстраверсія, доброзичливість є фундаментальними характеристиками особистості. За результатами емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку резильєнтності.

Література

1. Павлик Н. В. Психодіагностичні методи дослідження особистісної спрямованості та ступеня гармонійності характеру в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. Т. 11, № 188. С. 43–52.
2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
3. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165 с.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ЯК ЧИННИК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

І.М. Ющенко

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені

Т.Г.Шевченка

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.М. Ющенко

Події, пов'язані з війною в Україні, безперечно, мають безліч ризиків та негативних наслідків для розвитку особистості. Молоді досить важко протистояти довготривалому стресу в умовах тотальної небезпеки, нестабільності та невизначеності. Сьогодні спостерігається психологічна ситуація, сутність якої полягає в необхідності здійснення людиною вибору соціальних орієнтирів та лінії поведінки в мінливих, вкрай нестабільних умовах життєдіяльності, викликаних, насамперед, війною в Україні.

Говорячи про здатність людини протистояти негативному впливу життєвим негараздам, стресам, долати труднощі та рухатися вперед особистісно зростаючи, слід, насамперед, звернутися до такого психологічного поняття, як «резилієнтність».

Резилієнтність – це здатність долати серйозні життєві труднощі, домагатися успіху і продовжувати розвиватися, незважаючи на складні умови життєдіяльності. Даний термін, синонімами якого є такі поняття як «життєздатність», або «психологічна пружність» широко використовується у сучасних дослідженнях.

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних дослідників показує, що здатність протистояти стресу в складних умовах життєдіяльності залежить від прояву багатьох особистісних диспозицій та стильових особливостей поведінки, які відображають індивідуальну неповторність та унікальний досвід кожної людини (Г.В. Ложкін, Т.М. Титаренко, Н.В.Чепелева,

Ю.М.Швалб та ін.). Деякі з них досить добре досліджені як вітчизняними, так і зарубіжними авторами і лежать в основі адаптаційного потенціалу особистості [1, с.302]. Серед них важливе місце належить особистісній готовності до змін.

Теоретичні та емпіричні дослідження резилієнтності представлені у роботах сучасних дослідників Chisholm K., Kaiser N, Saeed G., Stainton A. та ін. [2; 3].

Нами було проведене емпіричне дослідження впливу особистісної готовності до змін на рівень резилієнтності. Досліджувані – студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка різних курсів та спеціальностей.

У дослідженні була використана методика «Особистісна готовність до змін» – «Personal Change-Readness Survey» (PCRS), розроблена Ролніком, Хезером, Голдом та Халом. Для діагностики рівня резилієнтності використовувалась Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона.

Порівняння середніх значень показників даної методики показало, що у студентів найбільшими є значення середніх показників таких шкал, як: «винахідливість/кмітливість» (20,4), «пристрасність» (19,4) та «оптимізм» (18,9). Значно нижчими у самооцінці наших респондентів є значення таких показників, як «адаптивність» (13,9), «толерантність до неоднозначності» (13,2) та «сміливість/ підприємливість» (12,2).

Для виявлення чинників особистісної готовності до змін нами був здійснений факторний аналіз отриманих даних. Його результати дозволили визначити два найбільш значущі фактори із загальним внеском до сукупної дисперсії 54,85%.

Перший фактор – «Енергійність» (внесок у сумарну дисперсію 28,12%) увібрав такі показники, як «пристрасність» (0,775), «впевненість у собі» (0,761), «винахідливість» (0,748) та з від'ємним значенням «адаптивність» (-0,405). Виокремлення даного фактора показує, що особистісна готовність

до змін у здобувачів освіти пов'язана із такими особистісними властивостями, як високий життєвий тонус, енергійність, невтомність, вміння знаходити вихід із складних ситуацій, віра у власні можливості, наявність бажання, волі та сил йти до поставленої мети.

Другий фактор – «Гнучкість» (внесок у сумарну дисперсію 26,725%) складається із таких показників як, «оптимізм» (0,757), «толерантність до неоднозначності» (0,745), «підприємливість» (0,610) та «адаптивність» (0,576). Компоненти даного фактору свідчать про те, що особистісна готовність до змін залежить від оптимізму, віри в успіх, в можливість позитивного розвитку подій, вмінні фіксуватись не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, спокійному ставленні до ситуації, коли не зрозуміла сутність того, що відбувається, сміливості при зустрічі з новим та невідомим, здатності не наполягати на своєму, змінювати власні плани та рішення, якщо ситуація цього вимагає.

Оскільки в нашому дослідженні висунуто припущення про вплив рівня особистісної готовності до змін на резилієнтність студентів, необхідно було емпірично перевірити наявність взаємозв'язку між зазначеними змінними.

Результати порівняння показників виявлених факторів особистісної готовності до змін (за t-критерієм Ст'юдента) між групами студентів з високим та низьким рівнем резилієнтності показали достовірну різницю показників обох факторів у досліджуваних з низьким та високим рівнем резилієнтності. При цьому достовірність різниці показників фактору «Енергійність» на рівні $p \leq 0,01$, а фактору «Гнучкість» на рівні $p \leq 0,05$.

Шляхом дисперсійного аналізу був встановлений прямий позитивний зв'язок між рівнем прояву показників фактору «Енергійність» та рівнем резилієнтності. Подібний взаємозв'язок виявлено між рівнем прояву показників фактору «Гнучкість» та загальним рівнем резилієнтності.

У дослідженні також було виявлено, що фактор «Енергійність» позитивно корелює із всіма, без винятку, показниками резилієнтності.

Фактор «Гнучкість» має також позитивні кореляції з такими показниками резиліентності як, здатність до адаптації та здатність до саморегуляції.

Кореляційний аналіз показав, що показник загального рівня резиліентності корелює з показником «винахідливість» ($r=0,371$, при $p<0,01$) «оптимізм» ($r=0,293$, при $p<0,01$) та «пристрасність» ($r=0,203$, при $p<0,01$).

Узагальнюючи отримані результати можна констатувати, що високий рівень розвитку таких інтегральних показників особистісної готовності до змін, як енергійність та гнучкість прямо чи опосередковано впливають на рівень психологічної пружності та життєздатності студентської молоді.

Література

1. Ющенко І. М. Резиліентність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 302-306.
2. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54-60.
3. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N. et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 2018. № 13(4). P. 725-732.

**ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН ТА
ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Ю. В. Верчак

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка, NatalyaKovalenko@i.ua

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Н. В. Коваленко

Психічне здоров'я людини пояснюється наступним чином – це динамічна характеристика особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні компоненти, які, у свою чергу, пов'язані з адаптивною поведінкою [2].

Психічне здоров'я – це: динамічна характеристика особистості, яка включає психологічні компоненти та пов'язана з адаптивною поведінкою, цілісний феномен, який репрезентує позитивне функціонування людини та має такі суб'єктивні властивості, як задоволеність життям та висока інтеграція [3].

Слід зазначити, що як саме психічне здоров'я, так і його компоненти мають дві важливі складові: пізнання та емоції. Когнітивний компонент, який також називають рефлексією, відповідає за визначення того, що людина думає про певні аспекти свого існування, а афективний компонент відповідає за розуміння того, який емоційний стан, емоційний тон є домінуючим у стосунках на основі цих аспектів [1].

Психічне здоров'я – це певний набір психологічних характеристик, які дозволяють індивіду адекватно адаптуватися до подій, і ці характеристики визначаються чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

Руйнівні наслідки самої війни трапляються з усіма (військовослужбовцями, цивільними, жінками, дітьми, людьми похилого віку), але обмеження воєнного стану негативно впливають насамперед на тих, хто не має можливості керувати своїм життям.

Отже, психічне здоров'я людини можна визначити як динамічну характеристику, яка є певною сукупністю психологічних характеристик людини, яка може адекватно адаптуватися до подій, і ці характеристики визначаються факторами, які забезпечують її здатність адекватно адаптуватися до подій.

Основні фактори, які впливають на психологію людей під час тривалої травми, включають бойову травму, бойовий стрес, бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (для військовослужбовців); НОН, вторинну травму, психологічне зараження, втому від співчуття та посттравматичний стресовий розлад (для цивільних осіб). : жінки, діти, люди похилого віку). Соціально-економічні обмеження офіційного воєнного стану в країні також мають значний вплив на психічне здоров'я людини

Практична частина дослідження проводиться з використанням комплексу складних методів, що відповідають меті роботи. Після проведених досліджень можна зазначити, що психічне здоров'я в умовах воєнного стану визначається особистісними факторами, тобто рівнем і характером структурних параметрів, сформованих балансом емоційних реакцій на вплив травми, можливостями, які впливають на особистість. умови життя та навколишнього середовища, Як передбачити та оцінити майбутнє, Поточне суб'єктивне благополуччя (поєднання певного рівня щастя і задоволеності життям).

Результати кількісного та якісного аналізу також підтверджують наші теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів війни, прямо чи опосередковано вони впливають на осіб різних вікових груп.

Тому при наданні психологічної допомоги постраждалим від війни слід враховувати внутрішні механізми та закономірності формування та розвитку психічного здоров'я.

Література:

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПТСР У ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Д. І. Кіріченко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

kiri00dash@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак

В останнє десятиліття питання посттравматичного стресового розладу в Україні переважно висвітлювалось через наслідки бойового досвіду у комбатантів (участь у миротворчих місіях, бойові конфлікти на території Донецької та Луганської областях тощо). Сьогодні ж демонструє генералізацію травми для українського суспільства загалом через повномасштабне вторгнення країни-агресора. Особливої уваги набуває специфічність перебігу комплексу реакцій на травмівні події серед дружин учасників бойових дій. Складність і водночас важливість актуалізованої проблеми можна аргументувати тим, що окрім прямого впливу війни на дану категорію осіб, присутня також опосередкованість участі у процесі бойових дій – негативні афективні стани (страх, смуток, тривога, злість, відчай тощо), які досить важко витримувати, через зв'язок з коханою людиною-комбатантом та неможливістю допомогти їй. Вищезазначені фактори уможливають маніфестацію та саме розвиток ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад виникає через гостроемоційну подію, яку не можна ототожнювати з дистресом, пов'язаним з труднощами протиріч через соціальні та особистісні конфлікти. Навпаки, це стан, при якому на людину постійно впливає потенційно руйнівний вплив у контексті психічної та фізичної цілісності. При чому, слід зауважити, що сама травмівна подія залишається в минулому, але її наслідки з першопочатковою силою втручаються у психічні процеси постраждалого. За умови, якщо постраждалим при екстремальних стресорах не надається перша психологічна допомога та подальший супровід, ми можемо казати про

можливе формування та розвиток ПТСР з його констеляціями (інтрузії, уникання, порушення когнітивної сфери, фізіологічної збудливості тощо) [2; 3].

З метою виявлення ознак симптомів посттравматичного стресового розладу, було проведено емпіричне дослідження дружин учасників бойових дій. Вибірку склали 24 жінки, що перебувають у шлюбних відносинах з комбатантами. Сформований психодіагностичний пакет методик дозволив виконати поставлені завдання, а саме: оцінити наявність/відсутність симптомів ПТСР на початковому етапі дослідження за допомогою методик, які є ефективні та економічні у своєму використанні (*«Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»* та *«Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР)»*); аналіз вираженості таких сталих констеляцій ПТСР, як вторгнення, уникнення і гіперзбудження як наслідки післястресових порушень у дружин учасників бойових дій (*«Опитувальник травматичного стресу»* І.О. Котеньова; *Напівструктуроване інтерв'ю* З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, яке було використано задля з'ясування особливостей сприйняття жінками воєнного/післявоєнного періоду у контексті сімейних взаємовідносин, оцінки навичок піклування про себе та безпосередньо психотравмуючих наслідків війни для дружин комбатантів [1, с. 135-149; 4, с. 77-82].

На початковій фазі емпіричного дослідження було виявлено, що 63,3% респондентів мають показники, які можуть свідчити про наявність ознак ПТСР. При аналізі даних окремих симптомів посттравматичного розладу, було з'ясовано, що 87,5% мають прояви ПТСР вище середнього; 70,8% мають симптоми вторгнення (інтрузії); 83,3% симптом уникнення; 95,8% мають симптом гіперактивації та збудження, а також ознаки дистресу та дезадаптації; за шкалою депресії мають «позитивні» результати 75% досліджуваних.

Для виявлення кореляції між ПТСР та конкретними змінними в умовах мети дослідження, а також оцінки їх сили, були використані методи математичної статистики. Нашу увагу привернув наявний сильний прямий взаємозв'язок між ПТСР та такими факторами як: загальна тривожність, тобто особи із вираженим ПТСР значно частіше можуть бути охарактеризовані як високо тривожні; депресія, що може виявлятися як наслідок ПТСР (коморбідність розладу); порушення пам'яті; небажані спогади.

У форматі визначення особливостей сприйняття сімейного життя, а також особистісних потреб дружинами учасників бойових дій було констатовано, що: 87% досліджуваних стверджують наявність проблем у контексті сімейних відносин; 69,6% респондентів мають достатній рівень за ступенем інформованості стосовно проявів ПТСР; рівень вмотивовані розвивати як навички спілкування та вирішування конфліктних ситуацій у сім'ї, так і навички гармонізації внутрішнього стану та стресостійкості у жінок є абсолютним; 52,2% обстежуваних демонструють брак навичок самопіклування; 78,3% учасників стверджують наявність потреби у психологічній допомозі; 52,2% респондентів мають потреби вирішити питання гармонізації внутрішнього стану, а також покращити стосунки з чоловіком та родиною загалом.

Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність надання психологічної допомоги даній категорії осіб. Психологічний супровід дружин учасників бойових дій може реалізуватись через впровадження психокорекційної програми орієнтованої на зниження стресогенних впливів війни як ключового чинника травматизації.

Література

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 424 с.
3. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / за ред.: В. Г. Горбунової, Л. Засекіної, О. Плевачук. Львів : Гал. вид. Спілка, 2023. 536 с.
4. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : Монографія. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 178 с.

КОНЦЕПЦІЯ УСПІШНОГО СТАРІННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

А.В. Коллі-Шамне

Херсонський державний університет, shamne@ukr.net

Феномен успішного старіння є предметом уваги науковців вже декілька десятиліть [3]. Однак, до сих пір залишається досить багато білих плям, пов'язаних як з інтеграцією накопичених знань, так і з нестачею емпіричних даних про успішне старіння різних груп людей в різних соціальних, культурних, кризових умовах. Зокрема майже відсутні дані про успішне старіння у періоди складних соціальних змін, прикладом яких є війна.

В умовах війни люди похилого віку відчують **подвійний стрес**. Нормативний стрес старіння (загострення хвороб, втрата когнітивних функцій та інші нормативні втрати, що супроводжують старіння, наприклад, зміна соціальних ролей, стосунків, здоров'я) супроводжується стресом, пов'язаним з викликами війни (страх за життя, невпевненість у майбутньому, неможливість пристосуватися до нових реалій, розлука з близькими тощо). Отже, в умовах війни люди похилого віку виявляються найбільш вразливою категорією населення та наражаються на подвійну небезпеку маргіналізації та соціальної ізоляції, розлуки з близькими, втрати ідентичності тощо.

Тому існує гостра потреба у великомасштабних програмах охорони психічного здоров'я людей похилого віку у постраждалих від війни країнах. Все це ставить на порядок денний безліч питань методологічного характеру. Чи є концепт успішного старіння універсальним? Чи можна операціоналізувати концепцію успішного старіння для оцінки та пояснення старіння людей, які перебувають в зоні перманентної загрози? Якщо так, то якими критеріями, показниками воно має вимірюватися? Яким чином люди похилого віку можуть підтримувати успішне старіння перед обличчям

стресорів війни та розв'язувати проблеми власного старіння в зоні військового конфлікту чи у вимушеній міграції ?

З огляду на те, що нам не вдалося знайти досліджень щодо особливостей успішного старіння в умовах війни, ми поставили за **мету** здійснити проблемно-рефлексивний аналіз концепції успішного старіння, визначити найбільш дотичні цій темі проблемні питання, а також її продуктивність/евристичність для дослідження успішного старіння українців похилого віку в умовах широкомасштабної війни з росією. Для цього ми (1) розглянемо сучасний стан проблеми успішного старіння, потім (2) проаналізуємо певні суперечності та проблемні зони цього концепту, які прямо чи опосередковано пов'язані з проблемою успішного старіння в умовах війни.

Rowe J. W., Kahn R. L. сформулювали найбільш відому сучасну теорію успішного старіння на рубежі 1980-1990-х років ХХ століття. Вони визначили успішне старіння як поєднання трьох елементів: профілактика хвороб (низька ймовірність захворювання або отримання інвалідності внаслідок хвороби); гарне фізичне і когнітивне здоров'я (висока функціональна пізнавальна та фізична працездатність); максимально можлива залученість в життя суспільства [5]. За останні 50 років, що минули відтоді як Rowe J. W. та Kahn R. L. уперше сформулювали основні принципи моделі, вона набула значної популярності [3]. Про концепцію та її компоненти написано тисячі статей, запропоновано понад 100 варіацій вихідної моделі та значна кількість її операціоналізацій [1].

Водночас концепція «успішного старіння» викликає багато дискусій та суперечок у наукових колах [3]. Основні сучасні мета-аналітичні дослідження успішного старіння [1] фіксують основні напрями критики та удосконалення моделі успішного старіння. Ми зафіксували увагу на **семи проблемних зонах**, які можуть бути відправними пунктами дослідження успішного старіння в умовах війни:

- Нечіткість критеріїв успішного старіння и його операціоналізації.

- Нечіткість розведення концепту успішного старіння з близькими за змістом поняттями (наприклад, здорове, активне старіння).
- Відповідальність людини за успішність старіння («людина – соціум»).
- Дихотомічний дискурс та тіранія концепції успішного старіння.
- Соціально-структурні нерівності між людьми та неможливість старіти однаково «успішно».
- «Нівелювання культурної специфіки старіння».
- Розбіжності суб'єктивних та об'єктивних поглядів на успішне старіння.
- Зсув з біомедицинських да соціо-психологічні критеріїв та психологізація концепту успішного старіння.

Зазначимо, що за останні 50 років «успішне старіння» стало всесвітньо відомою та впливовою концепцією, яка прагне пояснити процес старіння. Деякі з її підходів більше зосереджені на фізичних, біомедичних, інші – на психосоціальних компонентах успішного старіння, які останнім часом прагнуть інтегруватися в цілісний біопсихосоціальний підхід та запропонувати більш широке розуміння процесів соціальної та психологічної адаптації людей похилого віку як суб'єктів власного життя. Успішне старіння охоплює виміри фізичного, функціонального, соціального та психологічного здоров'я, які дослідники прагнуть брати до уваги в контексті як об'єктивних, так і суб'єктивних умов.

Однак, побудові цілісної інтегративної концепції заважає неймовірна широта визначення успішного старіння, нечіткість його розведення з близьким за змістом поняттями та чисельні проблемні питання, які залишаються дискусійними. Їх обговорення часто обмежується конкретною дослідницькою проблематикою і не утворює логічно послідовного і внутрішньо структурованого наукового поля. Наукові дискусії, які виникають на різних рівнях, пов'язані або з соціетальними, або з особистісними чи біомедичними аспектами проблематики старіння і не

сприяють інтегрованому узагальненню наявних досліджень. Критерії успішного старіння залишаються незрозумілими для нефаківців, дослідників та політиків, незважаючи на десятиліття досліджень з цієї теми. Все це заважає адекватному використанню концепту у конкретній дослідницькій проблематиці, зокрема, дослідженню успішного старіння в умовах війни.

Представлена розвідка має проблемно-пошуковий характер. Вона радше ставити запитання, ніж відповідає на них. Зокрема, методологія проблемно-орієнтованого та інтегративного аналізу була використана для визначення того, які проблемні зони концепту успішного старіння, можуть сприяти операціоналізації успішного старіння та пошуку його біопсихосоціальних показників та критеріїв в умовах війни. Здійснені рефлексивні розвідки дозволяють сформулювати певні імпліцитні та експліцитні ідеї.

Моністична модель/визначення успішного старіння є складним завданням, тому багатомірний підхід до успішного старіння в умовах війни може бути більш інформативним, ніж зосередження уваги на окремих компонентах успішного старіння. Багатовимірність успішного старіння підкреслює складність чинників, що впливають на досвід старіння та розмаїття задіяних вимірів: функціональних, психологічних, соціальних, духовних чи екологічних. Модель успішного старіння в умовах війни має включати непрофесійну, суб'єктивну складову значущості успішного старіння, використовувати континуум успішного старіння, а не дихотомічні межі для визначення «успіху» або його відсутності, чітко розрізняти предикторні та складові змінні успішного старіння та використовувати переважно багатодоменні предиктори, враховувати об'єктивні соціально-економічні нерівності та вразливості людей похилого віку, які можуть зростати в умовах війни.

Важливо переосмислити відносно статичний характер моделі успішного старіння, її акцент на особистому контролі над результатами

пізнього життя, ігнорування історичного й культурного контексту та соціальних відносин при впливі на функціонування у період пізнього життя. Зокрема, модель МакАртура [5] потребує доповнення з акцентом на розвиток у період старіння у складних стресових умовах, а також та має бути доповнена у контексті принципів життєвого циклу, які розглядають розвиток протягом усього життя як динамічний процес, пов'язаний з історичним часом і місцем, що перебуває під впливом павутиння відносин, з якими пов'язані люди, а також більш віддалені соціальні структурні фактори.

Має бути вирішена дилема «універсальності – унікальності». З одного боку, залишається потреба в консенсусі існуючих підходів та універсальному описі успішного старіння, а також у одностайних робочих визначеннях індикаторів цього явища. З іншого, концепції явно не вистачає конкретних даних щодо успішного старіння в особливих умовах – війни, стихійні лиха, травматичні життєві обставини, біографічні чи нормативні кризи тощо.

Мають бути визначені теоретико-методологічні засади вивчення успішного старіння в особливих умовах. На нашу думку, для дослідження успішного старіння людей похилого віку, які одночасно зазнають дію нормативних стресорів старіння та соціальних стресорів, пов'язаних з випробовуванням війни, корисною може бути модель проактивності успішного старіння людей похилого віку [3]. Вона концентрується на тому, як внутрішні та зовнішні ресурси сприяють підтримці якості життя у старості, якими є несприятливі та захисні фактори тощо.

Концепти стійкості, осмисленого сталого старіння та життєстійкого старіння можуть слугувати побудові українського наративу життєстійкості та самозарадності, який одночасно охоплює негаразди, втрати, позитивні надбання та процес поєднання як позитивних, так і негативних результатів. Ідея українського національного наративу успішного старіння в умовах війни має враховувати культурну специфіку української нації, а також суб'єктивний погляд літніх українців на можливість, значущість та

показники успішного старіння в умовах війни, який одночасно охоплює вразливості та потенціали, ресурси та втрати.

Рефлексивна розвідка неминуче стикається з рядом запитань для науковців, зацікавлених у розумінні успішного старіння, яке містить війну як приховану змінну. Якими є мінімальні критерії та визначення, необхідні для опису успішного старіння українців в умовах війни? Як ми маємо узгоджувати різні моделі успішного старіння в цьому дослідженні? Наскільки важливим є індивідуальне сприйняття українців у визначенні показників та критеріїв їх старіння у умовах війни? За яких умов люди похилого віку можуть успішно старіти навіть перед обличчям стресорів війни? Які накопичені внутрішні чи зовнішні ресурси можуть бути значущі для активного розв'язання проблем старіння? Які первинні взаємодії (наприклад, соціальне середовище, риси особистості, життєвий шлях, самооцінка успішності старіння тощо) також слід брати до уваги?

Незважаючи на те, що успішне старіння не є «ідеалом» опису прогресивного шляху старіння, воно сприяє боротьбі з негативними стереотипами про старіння, ейджизмом, дискримінацією та стигматизації цієї категорії населення [4]. Це надзвичайно важливо у суспільстві, яке відстоює свою свободу через численні випробування війни. Тому стає все більш важливим не тільки відповісти на поставлені вище питання, але і активізувати практичні заходи у сфері охорони здоров'я для забезпечення оптимальної якості життя для всіх людей похилого віку та транслювати той образ старості і старіння, який відповідає запитам нашого суспільства.

Література

1. Cosco T.D., Prina A.M., Perales J., Stephan B.C., Brayne C. Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 2014. Vol. 26. P. 373–381. DOI:10.1017/S1041610213002287
2. Kahana E., Kelley-Moore J., Kahana B. Proactive aging: a longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging Ment Health*, 2012. Vol. 16(4). P. 438–451. DOI: 10.1080/13607863.2011.644519
3. Katz S., Calasanti T. Critical perspectives on successful aging: does it "appeal more than it illuminates"? *Gerontologist*, 2015. Vol. 55(1). P. 26–33. DOI: 10.1093/geront/gnu027.

4. Kolly-Shamne A.V., Patapas, A. Age discrimination, gerontostereotypes, and gerontological ageism: Cross-cultural aspect. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2021. Vol. 7(4). P. 76–85.
5. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful aging. *The Gerontologist*, 1997. Vol. 37(4). P. 433–440. doi:10.1093/geront/37.4.433

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ПІДТРИМЦІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ У ВІЙНІ

А. В. Косова

*магістерка Київського Університету імені Бориса Грінченка,
практичний психолог ДНЗ №616 (м. Київ, Україна),*

angel.cosowa@ukr.net

О. А. Краєва

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

krae_koa@ukr.net

Важливою здатністю вихователя під час війни постає не лише підтримка власної життєстійкості та стресостійкості, але й збереження внутрішньої стабільності, можливість ефективно виконувати професійну діяльність у контексті посталих сучасних викликів, пов'язаних із війною. На тлі зазначеного, актуальності набуває питання дослідження механізмів психологічного захисту фахівців, оскільки деякою мірою факт опроявлення та актуалізації того чи того психологічного механізму здатен як супроводжувати, так і підтримувати фахівця освітньої галузі на тлі перебігу складного етапу життєдіяльності.

Важливою для розуміння сутності життєстійкості професіонала освітньої галузі на період війни є модель, запропонована С. Мадді, яка включає декілька механізмів життєстійкості, які є запорукою ефективного виконання діяльності у стресових умовах: *життєстійкість переконання, активація мотивації, посилення імунної реакції, підвищення турботи про власне здоров'я, залучення соціальної підтримки*, що сприяє гнучкості, вмінню активно діяти у непередбачуваних ситуаціях, мобілізації власних ресурсів, використанню зовнішніх ресурсів для розвитку професійно

важливих умінь та навичок [1].

Як відомо, механізми психологічного захисту, виконуючи адаптивну функцію, не лише притаманні всім здоровим особистостям, але й використовуються неусвідомлено в стресових або складних ситуаціях, з метою стабілізації психологічного стану, зменшення психологічного та емоційного дискомфорту, збереження самоповаги; мають на меті захист психіки від негативних та травмівних переживань, спогадів через усунення або мінімізацію травмивного впливу (Зигмунд та Анна Фройд, Отто Кернберг, Роберт Уайт, Джорж Вейллант) [2].

Окрім зазначеного, механізми психологічного захисту класифікують на *первинні та вторинні*. Первинні захисти передбачають універсальний спосіб дії на будь-який стресор, впливаючи одночасно на думки, емоції, почуття та поведінку: заперечення, проєкція. Вторинні ж визначаються як ті, які передбачають наявність різних способів поведінки у взаємодії зі стресором, в залежності від його типу та особливостей ситуації, впливаючи або на думку, або емоцію та почуття, чи поведінку (витіснення, регресія, інтелектуалізація, компенсація, заміщення тощо) [2,3]. Отже, механізми психологічного захисту використовуються особистістю задля здорової адаптації психіки до викликів війни, що допомагає знизити негативний вплив стресу, спричиненого війною та сприяє підтримці особистістю її життєстійкості та оптимального функціонування.

З метою перевірки релевантності дії основних механізмів психологічного захисту в контексті підтримки життєстійкості спеціалістів дошкільних закладів освіти м.Києва, було здійснено коротке дослідження згідно методик «Індекс життєвого стилю» (Г.Келлерман, Р.Плутчик) та «Шкала сприйняття стресу» (S.Cohen, T.Kamarck, R.Mermelstein). Учасниками виступили педагогитаких дошкільних навчальних закладів: ДНЗ№501, ДНЗ №319, ДНЗ №616, ДНЗ №412, ДНЗ №554 й НВК «Домінанта». Вибіркою стали 43 педагоги, яких було умовно поділено на дві

групи згідно віку. До першої групи увійшло 23 фахівця, віком 30-46, друга ж налічувала 20 фахівців віком 47-59 років. Здійснивши первинний аналіз та порівняння отриманих результатів короткого дослідження, виявлено загальні тенденції, які притаманні в питаннях захисних психологічних механізмів та підтримки життєстійкості педагогічним працівникам зазначених груп.

Першочергово розглянемо домінування механізмів психологічного захисту серед педагогів ЗДО. Так, у переважній кількості фахівців першої групи (30-46 рр.) домінуючими виявлено *механізми заперечення та проєкції* (відповідно серед 85% респондентів основним є механізм заперечення, у 61% домінуючим або другим основним, після заперечення, виявлено механізм проєкції). В контексті отриманих результатів, заперечення передбачає невизнання особистістю реальності подій та поведінки, ігнорування їхніх причин. На думку З. Фрейда такий тип поведінки як заперечення використовують дорослі під час переживання травмивного стресу або кризової ситуації, які зазвичай пов'язані зі переживанням втрати, існуванням загрози життю та здоров'ю власного або близьких, що впливає на ціннісну сферу особистості, та використовується нею з метою убезпечення психіки від тяжких переживань на першій стадії горювання; та превалює серед дітей [2,3].

Проекція у цьому контексті може допомагати особистості підвищити власну мотивацію до певних рішучих дій, у ситуації наявності сумнівів у правильності власних бажань та цілей. Однак, вказаний механізм психологічного захисту має і зворотній бік, так особистість схильна приписувати іншим свої недоліки (особистісні якості та риси характеру), непомічаючи їх у собі, при тому актуалізуючи зовнішній локус контролю.

У другій групі педагогів (47-59 рр.) домінуючими є такі механізми психологічного захисту, як: *інтелектуалізація та проєкція*. Так, у 95% респондентів головним психологічним механізмом є проєкція, в 65% – першим або другим основним, після зазначеного вище, є психологічний

механізм інтелектуалізація.

Як вже зазначалося вище, проєкція проявляється в приписування іншим власних рис характеру, особистісних характеристик, бажань, намірів та цілей, способів поведінки. Інтелектуалізація проявляється через наявність розуміння притаманних для особистості емоцій, способів поведінки стосовно когось, але ці переживання, способи поведінки, тривоги та ін. витісняються у підсвідомість [3].

Виходячи з цього, друга група респондентів на відміну від першої більш схильна до рішучих дій у неочікуваних ситуаціях, здатна швидко змінювати фокус уваги з власних емоційних переживань на ситуацію «тут і зараз», їм у меншій мірі притаманні самозвинувачення та знецінення власних професійних та особистих можливостей, здібностей; виявляють певну стресостійкість, менш схильні до переживання необґрунтованої тривоги.

Таким чином, можна спостерігати у респондентів обох вікових груп одночасне домінування первинних та вторинних механізмів психологічного захисту, що дає можливість вихователям варіювати між адаптивністю та гнучкістю у реагуванні на стресори, які можуть виникати під час виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

Стосовно емпіричних результатів за «Шкалою сприйняття стресу» (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein), загалом, 84% респондентів переживають помірний стрес, 9,3% – високий і лише 7% педагогів – низький. Примітним є той факт, що у 58% респондентів, які мають найнижчі показники сприйнятого стресу серед вибірки вихователів, першим переважаючим механізмом психологічного захисту є проєкція, з них для 63% спеціалістів зазначеного фаху другим домінуючим є механізм заперечення.

Наявність у фахівців помірною та високою рівня стресу спричинене: переживаннями викликів війни, відчуттям емоційної напруги та тривоги за своє життя і життя вихованців ЗДО; наявністю недостатньої кількості ресурсів й перебуванням у ситуації невизначеності, що є наслідком

виконання ними професійних обов'язків у екстремальних умовах [5, с.34-36].

Отже, механізми психологічного захисту можуть виступати допоміжним фактором у підтримці вихователями власної життєстійкості під час війни, оскільки допомагають дещо знизити емоційну напругу станом натепер, певним чином знівелювати тривогу за життя та здоров'я своє і здобувачів освіти.

Подальшою перспективою може стати більш розширене та детальне вивчення впливу механізмів психологічного захисту педагогів ЗДО на їх життєстійкість під час війни.

Література:

1. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг- стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. //Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe. 2022, nr 4 (7), ss. 159–173
2. Nancy McWilliams. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. New York. 2004. 353 pages.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3-тє. - Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.
5. Косова А.В., Краєва О.А. Зміни аспектів соціальної ідентичності педагогічних працівників ЗДО України під впливом військової ситуації. // Психологія особистісної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21 листопада 2022 року. Київ, 2022. С. 34-36.

ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РОБОТІ З ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Я.В. Манько

Херсонський державний

університет, yaroslav.manko@university.kherson.ua

Науковий керівник: доктор психологічних наук,

професор Коллі-Шамне А.В.

Психологічна допомога, згідно з О. Бондаренком, включає в себе такі аспекти: психологічне консультування, психологічну корекцію, кризове втручання (інтервенцію), психологічну реабілітацію, психологічні тренінги та психотерапію [3]. Психологічна допомога надається з метою соціально-психологічної реабілітації, ресоціалізації та соціальної й професійної адаптації військовослужбовців.

На думку дослідників, можна виділити дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців [2]:

- Індивідуальні програми – програми, що використовуються на рівні окремої особистості, вони можуть впроваджуватися самостійно, або ж за допомогою фахівців з психології.

- Групові програми – технології, які використовуються на рівні соціально-психологічної служби. Вони можуть реалізовуватися психологами для роботи з підрозділом у цілому та окремими його структурними елементами.

До групових способів запобігання тривожності та стресу відносять таке:

1. Підтримка – специфічна неформальна процедура, направлена на зняття емоційної напруженості у кінці робочого дня.

2. Допомога в групі – колективне професійне спілкування, яке сприяє підтримці високого рівня професіоналізму за допомогою обговорення теоретичних знань й придбаного досвіду.

3. Релаксація – сукупність процедур, направлених на зниження рівня емоційного напруження й фізичної втоми. До методів релаксації належать арт-терапії медитації, фізичні вправи тощо.

4. Декомпресія – форма психологічної реабілітації військовослужбовців, що складається з комплексу заходів фізичного та психологічного відновлення організму людини для поступової реадaptaції військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності.

5. Психоедукація – пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості.

6. Психотерапія та ін.

При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення. Військовослужбовці при переході до мирних умов перш за все долають наслідки бойової обстановки і відновлюють втрачені соціальні зв'язки. Тому слід вести мову про реабілітацію, якої потребують військовослужбовці.

Принципи реабілітації повинні включати в себе етапність, індивідуалізацію, комплексність, послідовність та неперервність проведення відновлювальних заходів. Головними орієнтирами відновлення для учасників бойових дій є медична та психологічна реабілітація. Приклад здійснення психологічної реабілітації з військовослужбовцями наведена у табл. 1 [9].

**Етапність здійснення психологічної реабілітації з
військовослужбовцями**

№	Розв'язувані задачі	Використовувані методи
Перший етап – зняття напруги		
1	Зняття неактуальної психічної напруги	Аутотренінг, м'язова релаксація, голотропне дихання, тілоорієнтована терапія
2	Створення сприятливої психологічної атмосфери	Ігротехнічні засоби, трудо-, натуро-, естетотерапія, раціональна психотерапія
Другий етап – корекційно-розвиваючий		
1	Гармонізація системи відносин особистості	Особистісно-реконструктивна психотерапія (ПТ), поведінкова ПТ, йоготерапія
2	Корекція поведінки	
Третій етап – вбудовування відносин		
1	Підвищення соціально-психологічної компетентності	Залучення у громадську діяльність, створення «реадаптуючого» середовища
2	Підвищення комунікативної активності	
3	Закріплення ефективних схем поведінки	

Отже, вищезазначені заходи психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями повинні проводитися структурами по роботі з особовим складом в комплексі зі спеціальними заходами психологічної, медичної, соціальної реабілітації, що проводяться підготовленими психологами, медиками та соціальними працівниками.

З вищенаведеного можна зробити наступні висновки:

Тривожність можна розкрити як незмінно або епізодично виявлену властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння, страху чи тривоги у певних соціальних ситуаціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Основними психологічними викликами, з якими стикаються військовослужбовці в ході бойових дій, є постійний напружений стан, що вимагає внутрішнього підготування до конкретної поведінки та мобілізації

всіх ресурсів для активних і раціональних дій; постійна висока відповідальність за свої дії; потреба у підтримці контролю над численними аспектами організаційного процесу, такими як дисципліна, режим працездатності та ін.; а також множинні соціально-відповідальні функції, особливо в умовах великої інформаційної завантаженості. Науковці виділяють дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців: індивідуальні та групові. При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення.

Література

1. Агаєв Н.А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 2 (4). 268 с.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.- метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2017. 96 с.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
4. ВООЗ. URL: <https://www.who.int/ru> (дата звернення: 22.10.2023).
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А, Пішко І.О. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (46). С. 123–129.
6. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К, 2020. 564 с.
7. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 242–252.
8. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
9. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.
10. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
11. Фрейд З. Психологія несвідомого: збірка видань / пер. с нем. М., 1989. 448 с.
12. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
13. [Spielberg Cr, Sarason I. G.](#), [Strelau J.](#), [Brebner J. M.](#) Stress And Anxiety. New York: Taylor&Francis, 1991. 336 p.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ю. Ю. Невмержицька

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

julia.nev.ka@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак

Вступ. З 24 лютого 2022 року з початком повномасштабної війни росії проти України відбулися значні соціальні, політичні, економічні та психологічні зміни, зокрема, значного негативного впливу зазнали психічне здоров'я та благополуччя населення. Щоденні загрози та невизначеність, страх за свою та безпеку рідних і близьких, втрата перспектив майбутнього призводить до психологічного виснаження та травматизації на всіх рівнях функціонування як окремої особистості, так і всієї нації.

За короткий час волонтерство зазнало масштабного розвитку, перетворившись на потужний громадський рух. Окремі особи та громадські організації надають багатосторонню матеріальну, медичну, психологічну, правозахисну допомогу військовим, особам, які потрапили в окупацію, особам, які пережили насилля та тортури, внутрішньо переміщеним особам та загалом найвразливішим категоріям населення, які потерпають від війни та її наслідків.

Слід зазначити, що потужний волонтерський рух сформувався не лише на території України, але й за кордоном. Українці, які стали вимушеними переселенцями чи проживали за кордоном до війни, почали активно долучатися до волонтерських справ задля допомоги Збройним силам України, постраждалим від війни та тим, хто залишився у зоні бойових дій.

Створення сприятливих умов для розвитку та підвищення рівня резильєнтності як окремих волонтерів, так і команди волонтерів, які

працюють у волонтерських організаціях, благодійних фондах чи центрах допомоги, набуває особливої значущості у воєнний час.

Мета роботи. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності волонтерів в умовах війни.

Для проведення емпіричного дослідження нами було застосовано такі методи: «Шкала резильєнтності Connor-Davidson» (CD-RISC-10) [1, 4], «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміт [3], «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді [2].

Вибірку дослідження склали 31 волонтер (віком від 26 до 59 років). 74,2% опитаних нами волонтерів проживали на території України переважно в прифронтових містах, а 25,8% осіб вимушено перебували за кордоном.

За методикою «Шкала резильєнтності Connor-Davidson» (CD-RISC-10) було з'ясовано, що майже половина волонтерів, а саме 49,2%, мають низький рівень резильєнтності та схильні до низького рівня стресостійкості, мають низьку опірність до змін, важко витримують стресові ситуації. 37,2% респондентів мають помірний рівень резильєнтності, однак недостатній задля зміцнення та психологічного зростання в умовах війни та постійної небезпеки. І лише 13,6% опитаних волонтерів, завдяки високому рівню резильєнтності, мають високу здатність до відновлення, адаптації та психологічного зростання навіть при стресових, травмуючих подіях.

За методикою «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та ін. нами було встановлено, що у більшій частини волонтерів, 44,3%, превалює низький, а значить недостатній, особливо в умовах війни, рівень резильєнтності. Таким респондентам важко як відновитися в стресових, воєнних умовах, так і повернутися до власного емоційного стану, який передував травмуючій події. Подолати значну кількість стресових ситуацій без значних наслідків для власного психічного здоров'я зможуть 40,6% волонтерів, які мають середній рівень резильєнтності. 15,1% досліджуваних респондентів мають високий рівень розвитку резильєнтності, завдяки якому

зможуть справитися з напруженістю, відновитися та особистісно зрости при загрозових подіях, спричинених війною.

За допомогою Методики діагностики життєстійкості С. Мадді нами було визначено загальний показник рівня життєстійкості та його основних компонентів, а саме: залученість, контроль та прийняття ризику. Отже, нами було встановлено, що майже половина волонтерів, а саме 48,9%, мають середній рівень життєстійкості та ситуаційно можуть долати стресові події, проявляти гнучкість та особистісну мотивацію. Низький рівень життєстійкості виявлено у 36% учасників, яким важко справлятися зі стресовими ситуаціями та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку при складних життєвих обставинах. А от високий рівень життєстійкості, який сприяє успішному подоланню труднощів та стресових подій, виявлено у суттєво меншій кількості волонтерів, а саме у 15,1%. У більшості волонтерів домінуючим рівнем вираженості залученості, контролю та прийняття ризику виявився середній, а тому їм властивий ситуаційний прояв задоволеності власною діяльністю, впевненістю у власних силах, наявністю контролю та розуміння, а також сприйняття особистісного досвіду як подальшого саморозвитку.

Узагальнюючи результати, можемо стверджувати, що рівень резильєнтності більшості опитаних волонтерів виявився низьким і лише незначна кількість опитаних респондентів мають виражену резильєнтність, а значить можуть подолати напруженість, відновитися та особистісно зрости при загрозових подіях, спричинених війною.

Рівень резильєнтності волонтерів, які проживають в Україні в умовах щоденних стресів та воєнних загроз, у більшості низький, а отже недостатній. При цьому у волонтерів, які вимушено проживають за кордоном, дещо переважає середній рівень резильєнтності. Можемо припустити, що таким респондентам легше пристосуватися до нових змін, зважаючи на безпечні умови проживання.

Висновки. Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розвитку резильєнтності та стали основою для розробки психокорекційної програми для волонтерів задля збереження їх психічного здоров'я в умовах щоденних стресів та постійних воєнних загроз.

Література

1. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. p.76.
2. Maddi R. S. Hardiness. *Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer Dordrecht, 2012. P. 88.
3. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 2008. #15(3). P. 194-200.
4. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Загальна психологія. Історія психології. 2020. №14. С. 110-116.

ДИСПОЗИЦІЙНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

І. С. Попович

*професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Херсонський державний університет, ipopovych@ksu.ks.ua*

А. Х. Гудімова

*доктор філософії зі спеціальності Психологія,
доцент кафедри соціальної психології
Одеський національний університет імені І. І.
Мечникова, alisar.hudimova@onu.edu.ua*

Ю. О. Бохонкова

*професор, доктор психологічних наук,
завідувачка кафедри психології та соціології
Східноукраїнський національний університет імені Володимира
Даля, lev0507303039@gmail.com*

О. А. Савчук

*кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник,
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба, savchuk.project@gmail.com*

І. М. Гоян

*професор, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної
психології
Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаніка, ihor.hoian@pnu.edu.ua*

Н. Ф. Шевченко

*професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Запорізький національний університет, ShevchenkoNF.20@gmail.com*

У світі відбуваються складні трансформаційні процеси, які здійснюють визначальний вплив на психічний стан людини. Соціально-економічна нестабільність, політичні колізії, пандемії і воєнні конфлікти є індикаторами керованих / не керованих геополітичних впливів. Навіть у XXI сторіччі політичні конфлікти вирішуються не за столом переговорів, а силою зброї, ставлячи під загрозу верховенство права, силу закону та демократичні цінності всього світу.

За даними Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України станом на 11 травня 2022 року кількість внутрішньо переміщених осіб перевищила 8.0 мільйонів. Масштабні міграційні потоки, миттєво заставили замислитися над цінністю людського життя і сенсом існування людини, навіть тих, хто знаходився за межами країни і перебував у безпеці. Ці потрясіння суттєво позначилися на психічному і психологічному здоров'ї усіх, кого торкнулася війна. Перед суб'єктами освітнього процесу університетів постало питання не тільки збереження освіти, підготовки майбутніх фахівців, а й власного спасіння і збереження інших через фізичну і матеріальну підтримку, медичну, психологічну і психотерапевтичну допомогу. Важко вести мову про якісну організацію, коли значна частина суб'єктів освітнього процесу є постраждалими, знаходяться у шоківому стані, глибокій депресії, мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), негативні спогади, втрати рідних, матеріальні збитки. Інтрузії та флешбеки, часто повертають їх до пережитого. Окреслені контури зумовили замислитися над диспозиційними психічними станами внутрішньо переміщених науково-педагогічних працівників університетів в умовах воєнного стану. Цікавим у науковому плані видається статеве диференціювання психічних станів, оскільки автори допускають, що викладачі-чоловіки можуть успішніше долати окреслені випробування. Це припущення отримало статистично достовірну аргументацію.

Методологічну основу склали дослідження психічних станів професійної діяльності, які є психологічними характеристиками, властивими вищому рівню організації психічної діяльності індивіда. Соціальні очікування професійної діяльності є диспозицією до ймовірного розвитку подій [7, с. 190]. Професійна діяльність має виражену антиципаційну складову [1, с. 46], є синтезом процесу узгодженості, очікуваної тривалості і часової послідовності змін [4, с. 164]. Адаптаційний потенціал є

особистісною диспозицією долати стресові стани [2; 3; 5] і складні надлюдські випробування.

Респонденти представили соціономічний, біономічний і технономічний профілі. Розмір вибіркової сукупності склав $n=117$ осіб. Групу 1 склали особи жіночої статі ($n=75$; 64.10%) і групу 2 – чоловічої статі ($n=42$; 35.90%).

Реалізовано комбіновану стратегію дослідження, яка поєднала стратегії констатувальну і зіставлення. Здійснено анонімне опитування за допомогою стандартних бланків, які було оформлено Google-form і надіслано у спільноти викладачів університетів у соціальних мережах.

Змінними, що релевантно відобразили предмет дослідження, були змістові психологічні параметри визначені психодіагностичними інструментами: “Опитувальник копінг-стратегій” R. Lazarus, S. Folkman, 1984; “Госпітальна шкала тривоги і депресії” A. Zigmond, R. Snaith, 1983; “Рівень соціальних очікувань” І. Попович, 2017 та інтегральна шкала опитувальника “Шкала психологічного благополуччя” C. Ryff, 1989.

Згідно комбінованої стратегії дослідження здійснено зменшення співрозмірності чинників за допомогою факторного аналізу ANOVA, що склали змістове наповнення диспозиційних психічних станів респондентів. Відповідність емпіричних даних для факторного аналізування, попередньо перевірено конфірматорним аналізом і отримано задовільні показники.

Констатуємо, що у групі 1, що є жіночою вибіркою, зафіксовано п’ять факторів, які мають сумарну дисперсію $\sum d=74.527\%$. У чоловічій вибірці група 2, зафіксовано чотири фактори, які мають сумарну дисперсію $\sum d=94.442\%$. З’ясовані фактори мають факторні навантаження більші за одиницю. З метою ідентифікації отриманих факторів подано дані за усіма досліджуваними параметрами.

Інтерпретація диспозиційних психічних станів жіночої вибірки (група 1).

1F1 – “Соціальна підтримка і позитивна переоцінка”. Цей диспозиційний психічний стан є основним і таким, що відображає прагнення превалюючої частини вибірки до соціальної підтримки. Необхідність соціальної підтримки зумовлена зміненими соціальними умовами, позитивною переоцінкою соціальної дійсності. У той же час, респонденткам властива втеча від відповідальності і відсутність ініціативності.

1F2 – “Когнітивна взаємодія”. Домінуючі параметри соціальних очікувань, зокрема когнітивної складової обізнаності про попередній перебіг подій у поєднанні з відкритістю до взаємодії і прагненням до психологічного благополуччя є конструктивним диспозиційним психічним станом.

1F3 – “Дистантна відповідальність”. Цей диспозиційний психічний стан є одним з важливих і у той же час небезпечних. Закритість і дистанціювання респондентів у поєднанні з прагненням вирішити власні проблеми самостійно, почасти може мати негативні наслідки.

1F4 – “Поміркована пасивність”. Диспозиційний психічний стан, у основу якого покладено небажання планувати розв’язання проблеми, нами кваліфіковано як помірковану пасивність, яка є відображенням змінених умов і самовиправданням і самозаспокоєнням. Респонденти не включаються у активну діяльність.

1F5 – “Ізольований самоконтроль”. Цей диспозиційний психічний стан має негативно навантажене очікуване ставлення до учасників міжособистісної взаємодії. Очевидно, пережиті наслідки воєнного стану змусили таких респондентів підвищити самоконтроль і змінили ставлення до оточення. Цей стан є складним і достатньо небезпечним.

Інтерпретація диспозиційних психічних станів чоловічої вибірки (група 2).

2F1 – “Конфронтація і уникнення відповідальності”. Цей диспозиційний психічний стан є основним і таким що відображає конфронтаційний самоконтроль, позитивну переоцінку, яка

супроводжується, на жаль, втечею від проблем. Усі ці процеси відбуваються у руслі високих параметрів соціальних очікувань і прагнення до психологічного благополуччя. Такі ініціативи супроводжуються бажанням повернути усе як було в минулому, тільки немає конструктивного алгоритму дій у вимірах сьогодення. Це складний стан, який може набувати негативних якісних і кількісних змін.

2F2 – “Соціальна підтримка і дистанціювання”. Домінуючі параметри соціальної підтримки, планування вирішення проблеми і позитивної переоцінки і готовності до очікуваного результату мають позитивну тенденцію і усі ознаки конструктивного психічного стану, але вони супроводжуються втечею і не бажанням брати відповідальність на себе.

2F3 – “Самоконтроль і поміркована пасивність”. Цей диспозиційний психічний стан має негативно навантажене планування вирішення проблемної ситуації, яке супроводжується надмірним самоконтролем. Надмірна концентрація на власній персоні, прагнення до самовиправдання і самозаспокоєння, свідчить про відсутність намірів включатися у активну діяльність.

2F4 – “Відповідальна активність”. Даний диспозиційний психічний стан немає статистично достовірних факторних навантажень, тому найбільші параметри взято до уваги і позначено їх курсивом. Радше даний психічний стан знаходиться у зародковій формі. Він свідчить про готовність брати відповідальність у вирішенні завдань у поєднанні з очікуваним результатом діяльності. Це конструктивний диспозиційний психічний стан.

Встановлено, що отримані диспозиційні психічні стани є достовірно відмінними за формальними і змістовими ознаками. Не було підстав констатувати жодного ідентичного психічного стану за домінуючими психологічними змістовими параметрами у досліджуваних групах. Перший етап дослідження апробовано на високому науковому рівні [6].

Висновки. Обґрунтовано, що диспозиційні психічні стани внутрішньо переміщених викладачів університетів є домінуючим комплексом властивостей, які актуалізувалися в умовах воєнного стану і позначилися / не позначилися на їхній освітній та науковій діяльності. Констатовано, що за статевим диференціюванням психологічні змістові параметри респондентів мають статистично достовірні відмінності. Жіноча вибірка (група 1) переважає за параметрами: “тривожність” ($U=855.0$; $p=.000$). Чоловіча вибірка (група 2) переважає за параметрами: самоконтроль ($U=975.0$; $p=.001$); “обізнаність про події” ($U=707.5$; $p=.000$); “очікуване ставлення” ($U=1074.0$; $p=.006$); “очікуваний результат” ($U=1067.0$; $p=.006$) і “психологічне благополуччя” ($U=1113.5$; $p=.014$). Побудовано факторні структури диспозиційних психічних станів групи 1 і групи 2 факторним аналізом ANOVA. З’ясовано п’ять факторів, які представили диспозиційні психічні стани жіночої вибірки внутрішньо переміщених викладачів університетів. У чоловічій вибірці зафіксовано чотири фактори, які представили диспозиційні психічні стани чоловічої вибірки. Отримані диспозиційні психічні стани мають суттєві відмінності за формальними ознаками і змістовим навантаженням. Отримані наукові факти доцільно операціоналізувати адміністраціям університетів у освітній і науковий процеси.

Подяка. Дослідження виконано за грантовою програмою ЄС Ерасмус+, напряму “Розвиток потенціалу вищої освіти” Strand 1: “Збільшення доступу до співпраці у сфері вищої освіти”. Проєкт Херсонського державного університету “Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation” (“Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після-) воєнній Україні”).

Література:

1. Плохих В. В. Оцінка готовності суб’єкта до термінових дій з використанням варіацій завдань сенсомоторного реагування. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2021. № 5. С. 46–65. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-4>

2. Храбан Т. Є., Сілко О. В. Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. № 8. С. 71–87. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6>
3. Nosov P., Zinchenko S., Plokhikh V., Popovych I., Prokopchuk Y., Makarchuk D., Mamenko P., Moiseienko V., Ben A. Development and experimental study of analyzer to enhance maritime safety. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2021. Vol.4(3(112)). P. 27–35.
4. Plokhikh V., Popovych I., Zavatska N., Losiyevska O., Zinchenko S., Nosov P., Aleksieieva M. Time Synthesis in Organization of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12(4). Vol. 164–188. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/243>
5. Popovych I., Blynova O., Halian I., Savchuk O. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol.20(5). P. 2718–2724. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05370>
6. Popovych, I., Hudimova, A., Bokhonkova, Yu., Savchuk, O., Hoian, I., & Shevchenko, N. (2023). Dispositional Mental States of Internally Displaced University Teachers Under Martial Law: Gender Differences. *Journal of Education Culture and Society*, 14(2), 171–187. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.2.171.181>
7. Popovych I., Blynova O., Nass Álvarez J. L., Nosov P., Zinchenko S. A historical dimension of the research on social expectations of an individual. *Revista Notas Históricas y Geográficas*. 2021. Vol.27. P. 190–217.

ДО ПРОБЛЕМИ РАННЬОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ: ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РАКУРС

Ю. В. Примак

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та
соціальної психології НУЧК імені Т. Г. Шевченка*

В умовах військового конфлікту неабияк актуалізується питання реабілітації осіб, що зазнали травм різного характеру, поранень, зокрема. Важливо, починаючи з реанімаційного відділення, ставати до реалізації ранньої реабілітації, завдяки чому підвищуватиметься не лише швидкість, а й якість відновлення, одужання постраждалого. Так, створюючи егрегор ефективного комплаєнсу та взаємодовіри з пацієнтом, результативно виявитиметься рання інтервенція (що може представлятися у застосовуванні елементів психо- та фізіотерапії в якості значущих первинних заходів в реабілітації). У такому разі результуюча засвідчує кращі маркери щодо відновлення як фізично-поведінкового, так і когнітивно-психоемоційного функціоналу.

На підготовчій, ранній реабілітації та її психо- й фізіотерапевтичній складових звертають увагу в своїх наукових розвідках як медики, так і психологи (Н. Марута, Т. Міщенко, Т. Титаренко, О. Чабан, Л. Юр'єва, M. Bethel, M. Bishop, J. Dekker, M. Frain). Отже, значущість увиразненого ракурсу обґрунтувала вибір теми представленої роботи.

В цілому реабілітація – системний, послідовний, динамічний процес, що має на меті досягнення в особи з порушеними функціями оптимального фізичного стану, а разом й адаптивного рівня гносеологічної, емоційної, соціальної та функціональної активності. І це за умов, коли найбільш важливими життєвими функціями, що страждають внаслідок катастроф,

військових конфліктів, насамперед є: рух, спілкування, ковтання, чутливість, просторове сприймання, мисленнєві процеси, конативна та емоційна сфери (що часто результується в емоційно-пізнавально-поведінкових порушеннях, астенії, сфінктерних розладах, судомах, больових відчуттях тощо). Механізми компенсації функції (кількох функцій), що зазнала порушень, увиразнюються в можливості ранньої реорганізації пошкодженого функціонального центру, перебудові зв'язків між різними рівнями та холонами однієї системи, реорганізації структури і функцій інших систем, актуалізації резервних можливостей різних за функціональністю систем мозку (йдеться про нейропластичність як біологічний процес відновлення, що включає всі механізми реорганізації нейронів).

Відзначимо, що в кожному конкретному випадку важливо обирати індивідуальну траєкторію в реабілітації людини (забезпечивши тим самим можливість досягнути оптимального стану її здоров'я та працездатності), що представляється можливим в індивідуальній реабілітаційній програмі. Зважаючи на реабілітаційний діагноз та реабілітаційний потенціал пацієнта, розробка індивідуальної відновлювальної програми має містити ранній щоденний моніторинг відповідності адаптивних можливостей організму рівню психологічних і фізичних навантажень, оцінку результатів реабілітації та міри відновлення, комплексність та етапність заходів (з урахуванням динаміки конструктивного поживлення стану особи).

Спрямовані на конкретні завдання в соціопсихологічній реабілітації, комплексні ранні впливи здатні зберегти, відновити особистісну холистичність, збалансованість, саморегулятивність, самоефективність, самокомпетентність, активізувати сенсоутворення (звичайно, зважаючи на особливості травми, вік тощо). Т. Титаренко звертає увагу на важливості 4-векторної персонально-інструментально-просторово-часової площини в процесі соціально-психологічного відновлення на всіх його трьох етапах (підготовчого, базового, підтримувального). Саме для першого раннього

етапу реабілітації в психосоціальному ракурсі доцільним буде використання технологій посилення мотивації щодо самозмін (наприклад, стимулювання позитивного пригадування, зараження позитивним прикладом), конструювання ефективних нових мотиваторів (йдеться про техніки мрій про бажане майбутнє, активізація ресурсу подолання перешкод і стимулювання підтримки оточення), активізації «сліпих зон» уваги (на кшталт технік опису власного дня, подолання гіперфокусування на проблемі та активізація рефлексивності) [1].

Безумовно рання соціопсихологічна реабілітація має реалізовуватися у нерозривному взаємозв'язку й з медико-психологічною реабілітацією. Так, серед провідних типів ранніх втручань нині можуть бути виправданими: посильні тренування (фізична помірна активність: вертикалізація, вправи, розтягування, задіяння дрібної моторики тощо); новітні технології (фізична активність у контексті ігрової, віртуальної реальності, робототехніки та телереабілітації); фармакологічні інтервенції (комбінування лікарської терапії зі стандартним комплексом заходів з ведення пацієнтів), нейромодуляційні втручання (комбінування електричної й магнітної стимуляції зі стандартним комплексом заходів з ведення пацієнтів).

Отже, завдання ранньої психосоціальної реабілітації полягають в збереженні або відновленні фізичного й психічного здоров'я, досягненні соціально-психологічного благополуччя, запобіганні інвалідизації, профілактиці агресивної й ауторуйнівної поведінки, зниженні частоти й тяжкості наслідків психічних травм у формі гострих стресових реакцій. Відтак, щоб запобігти поглибленню травматичного процесу, реалізувавши траєкторію руху до збереження й відновлення, спеціалістові надважливо опрацювати чинники ризику та чинники захисту особи, що ідентифікуються в певній травматичній реакції.

Значущими маркерами ефективних реабілітаційних заходів психологічного вектору є: саме раннє своєчасне начало, систематичність,

наступність та послідовність, комплексність, індивідуальний підхід та гнучкість, відповідальність та активна участь потерпілих та членів їх сімей у реабілітаційній програмі в подальшому, орієнтування на ресурси, фокусування на посттравматичному зростанні. Заразом саме мультидисциплінарна нейрореабілітація передбачає можливість якнайкраще досягнути та реалізувати ефективність вищезгаданих заходів (йдеться про задіяння невролога, лікаря фізичної й реабілітаційної медицини, фізіотерапевта, фізичного реабілітолога, рефлексотерапевта, логопеда, ерготерапевта, психолога, медичної сестри, соціального працівника) щодо нормалізації психоемоційного стану пацієнта, підвищення його мотивації, залучення до процесу реабілітації як його самого, так і родичів. Наразі етап раннього відновлення увиразнює й завдання щодо підтримки лікування психічних симптомів, що знаходяться на стабільному рівні.

На етапі ранньої реабілітації особливо важливо врахувати індивідуальні особливості пацієнта, щоб на її подальшому базовому довготривалому етапі успішно продовжувати реалізувати заходи щодо якнайкращого відновлення рухової, пізнавальної та мовленнєвої активностей, ковтання й жування, навичок самообслуговування тощо.

Література:

1. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157-161.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. 2022. 4 (150). URL:<https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>(дата звернення: 14. 10. 2023).
3. Dekker J. Psychological adjustment to chronic disease and rehabilitation – an exploration. *Disability and rehabilitation*. 2018. V. 40. Issue 1. P. 116-120.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕСКОРЕНИХ: ЗАВДАННЯ РОДИНИ ТА ПСИХОЛОГА

М.В. Реуцький, к.психол.н.

Дніпровська академія неперервної освіти Дніпропетровської обласної ради

Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

maxreutskyi@gmail.com

Ампутація є одним з найсерйозніших військових поранень та не меншою за значущістю та глибиною психологічною травмою. За дев'ять років війни, на жаль, в Україні не створено жодного ефективного протоколу психологічної роботи з бійцями з травматичною або хірургічною ампутацією кінцівки, як для військових, так і для цивільних психологів. Відсутні також методичні рекомендації щодо психологічної підтримки цієї категорії клієнтів у ході фізичної та психологічної реабілітації, ресоціалізації та ролі родини у згаданих вище заходах. У нашому дослідженні ми хотіли описати найпростіші блоки існуючих та вироблених у ході багаторічної практики рекомендацій для родини ветерана, своєрідну «дорожню карту» основних заходів підтримки та супроводу Нескорених для членів їх родин та фахівців-психологів, що працюють з ними. Отже, блок рекомендації для родини Нескореного:

1. **Запам'ятайте: жалість – токсична.** Прояв жалості можливий лише до того, хто вже не може собі нічим зарадити. Жалість принижує та знецінює;
2. **Гіперопікання неприпустиме.** Навпаки – слід стимулювати та заохочувати прояви активної волі індивіда. Тривалий час людина могла бути позбавлена можливості вольових проявів: через турботу медичного персоналу, у зв'язку с ситуативною безпомічністю або

перебуванням в полоні – як наслідок, можуть проявитися «шпиталізм» або дефіцит волі;

3. **Ваш близький – не «інвалід».** Це слово передбачає, що людина слабка, зламана і непрацездатна. Вона – жива та активна. Вона може, хоче, зобов'язана і буде жити повним життям [2];
4. **У спілкування уникайте оціночних та домінуючих інтонувальних та провокативних формулювань.** Спонукайте, вимагайте (але жорстко не провокуйте), але не домінують – це вже було у досвіді бійця у війську, лікувальному закладі чи полоні – це провокує агресії або ухід у себе [1];
5. **Організуйте безпечний та комфортний простір вдома.** Зробити це варто за участі вашого близького, з урахуванням рівня мобільності, але за узгодженням з ним;
6. **Побутова ресоціалізація бійця**[1];
7. **Метафорично «будьте поруч».** Об'єктне ставлення до людини під час служби, виконання бойових задач, лікування та полону дається взнаки, позбавляє відчуття власних кордонів та почуттів і найцінніше зараз – це постійно відчувати Вашу включеність та питання «Ти як?».

Психолог, який підтримує Нескореного з інвалідністю, отриманою внаслідок ампутації, теж має брати до уваги деякі особливості:

1. Часто ветеран (боєць) може відчувати провину за шокуючий контент своїх спогадів для рідних та близьких, через це замикається та шукати розраду у деструктивній поведінці, психоактивних речовинах та аутоагресії (аж до спроби суїциду). Краще ці переживання зможе відреагувати та пережити з ним фахівець;
2. Під час роботи звертаємо увагу та проговорюємо надціннісні ідеї клієнта. Намагаємося робити це, не загострюючи емоції та не провокуючи агресію;

3. Сімейні зустрічі – надзвичайно важливі та ресурсні! Повноцінне життя для молодшої людини – це коли партнер поруч. Саме родинні зустрічі можуть розсіяти надціннісні ідеї щодо втрати привабливості, спільного проживання через почуття обов'язку або жалість. Саме на них можна навчитися навичкам взаємопідтримки та емоційної безпеки [1];
4. Планування майбутнього – розмови, справи та техніки;
5. Важливо мати реальну мету або перспективу (повернення на службу, до улюбленого хобі чи спортивних занять, звичної роботи та сфери спілкування). Власне, відсутність життєвих планів може бути важливим і небезпечним симптомом розладу настрою за депресивним сценарієм із ризиком для життя [1];
6. У разі наявності у Вашого клієнта больового синдрому (фантомних болів), перебувайте у контакті з лікарем, який призначає знеболювальні препарати.
7. Враховуйте ризик формування залежностей. Якщо паралельно з анальгетиком починається системне вживання алкоголю та психоактивних речовин через скарги на біль, який не полегшується препаратами – треба терміново виходити на зв'язок з психіатром, наркологом та рідними ветерана.

Література

1. Рекомендації психологів сім'ям бійців, які перенесли ампутацію, <http://www.boyarka.cspr.info/2016/01/rekomendatsiyi-psihologiv-sim-yam-biytsiv-yaki-perenesli-amputatsiyu/>, 2016
2. Говоримо без бар'єрів: людиназінвалідністю (minjust.gov.ua)// <https://minjust.gov.ua/m/govorimo-bez-bareriv-lyudina-z-invalidnistyu>, 2017
3. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій /Т. В. Карамушка, Л. Ю. Полівко, О. Ю. Вісіч [та ін.]. Київ. Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ СИМПТОМІВ ПТСР ЗАСОБАМИ ГІПНОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

М. Г. Саляєв

Херсонський державний університет, spsytech.com@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

У сучасних реаліях повномасштабної війни України з російською федерацією кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у громадян України в різних його проявах зростає в дуже великій мірі і буде продовжувати зростати. ПТСР є складним при психокорекції, має довгий, часто багаторічний тип перебігу, дуже часто велику інтенсивність проявів, високий відсоток інвалідизації.

Для вирішення питань ПТСР державою витрачаються чималі кошти у вигляді витрат на лікування та пенсійне забезпечення постраждалих. І, враховуючи сучасні тенденції, чим далі, тим витрати будуть тільки зростати.

У цих умовах впровадження методів психокорекції, що мають прискорити одужання або допомогти полегшенню стану людини, має неабияке значення. Методи, які досі широко не задіяні для вирішення даних питань, але які є дуже ефективними і дієвими, які, з нашої точки зору, доцільно використовувати в лікуванні ПТСР, це методи гіпнотерапії. Впродовж сторіч багатьма дослідниками гіпнозу підтверджено їхню ефективність у досить швидкій корекції проявів невротичних розладів та глибокий вплив на різні функції організму [1; 2]. Від А. Месмера, Д. Брейда, І. Бернгейма, А. Л'єбо, Ж. Шарко, до В. Бехтерева, З. Фрейда, українських – А. Платонова, В. Данилевського, всесвітньо відомих – М. Еріксона, Е. Куе, І. Шульца, Д. Елмана та ін.

ПТСР є невротичним розладом, що спричинений тяжкими чинниками, часто на грані людських можливостей. Спогади про ці тяжкі ситуації дуже

часто насичені сильними негативними емоціями, найменший дотик до яких може спричинити емоційний вибух. Тому, в цих умовах методика застосування гіпнозу має бути не директивною, а також мати спроможність працювати опосередковано, дисоційовано до травматичного матеріалу. До того ж, рухатися необхідно дуже малими обережними кроками. Так можна нівелювати протиріччя між тим, що, з точки зору багатьох фахівців, не можна у випадках ПТСР йти глибоко в травматичні переживання. А методи гіпнозу якраз призначені саме для роботи з глибинними процесами. Але вихід є в тому, що можна працювати в такому підході, щоб заглиблюватись не заглиблюючись.

Якщо говорити про можливості гіпнотерапії при подоланні наслідків бойового стресу, то доцільно згадати деякі конкретні клінічні випадки. Наприклад, за допомогою цього методу під час всього лише одного короткого сеансу вдалося зняти нав'язливі думки та відчуття провини у військового, що втратив побратима, які переслідували його впродовж декількох тижнів.

У декількох інших випадках, вдалося допомогти військовим з ПТСР покращити свій фоновий емоційний стан після досить невеликої кількості сеансів. Деяким іншим пацієнтам завдяки вищезначеним методам була надана допомога для покращення сну.

Висновки, які можна зробити:

- методи гіпнотерапії працюють;
- вони мають бути розвинуті та операціоналізовані у практику;
- мають бути проведені дослідження і з'ясований діапазон можливостей даних методів відносно корекції наслідків бойового стресу.

Таким чином, методи гіпнотерапії мають бути поставлені на службу у благородній і надважливій справі відновлення наших воїнів.

Література:

1. Буль П.І. Основи психотерапії. Медицина. 1974.С. 8–112.
2. Данилов О.С., Хомуленко Б.В., Криничко В.В. Гіпноз в психотерапії. Харків, видавництво «Диса плюс», 2022, 310с.

Наукове видання

**Соціокультурні та психологічні виміри становлення
особистості**

Збірник наукових праць

Відповідальна за випуск *Танасійчук О.М.*

Умовн. друк. арк. 19,1

Видавець і виготовлювач

Херсонський державний університет.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ХС № 69 від 10 грудня 2010 р.

73003, Україна, м. Херсон, вул. Університетська, 27.

