

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

*ІХ Усеукраїнська науково-практична конференція
молодих вчених, аспірантів та студентів*

«Соціально-психологічні технології розвитку особистості»

5 квітня 2024 р.



Херсон – Івано-Франківськ – 2024

УДК 159.923:001.895

*Затверджено відповідно до рішення вченої ради
Херсонського державного університету
(протокол від 26 квітня 2024 р. № 15)*

Рецензенти:

Дворник М.С. – кандидатка психологічних наук, старша дослідниця завідувачка відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

Казаннікова О.В. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету

Члени редакційної колегії:

Коллі-Шамне А.В. – докторка психологічних наук, професорка;

Крупник І.Р. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри;

Попович І.С. – доктор психологічних наук, професор;

Тавровецька Н.І. – кандидатка психологічних наук, доцентка;

Шелестова О.В. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри.

Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб. наук праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія: І.Р. Крупник, І.С. Попович, О.В. Шелестова, Н.І. Тавровецька, (відп. за випуск) та ін.: Херсон – Івано-Франківськ, ХДУ, 2024. 185 с.

ISBN 978-617-7090-69-3

У збірнику представлено матеріали ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості», що відбулась 05 квітня 2024 року у Херсонському державному університеті у заочному форматі. Розкрито актуальні питання соціальної компетентності і соціально-психологічної адаптованості особистості; соціально-психологічні процеси в малих групах; масова свідомість, чинники її формування та впливу; особистість в критичних ситуаціях життєдіяльності; інноваційні технології дослідження, розвитку та вдосконалення особистості; 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. Відповідальність за зміст поданого матеріалу несуть автори.

ISBN 978-617-7090-69-3

© ХДУ, 2024

© Колектив авторів, 2024

ЗМІСТ

<i>С.Н. Алімов</i> Вплив дистанційного навчання на згуртованість групи здобувачів.....	6
<i>С.В. Беленчук</i> Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок.....	9
<i>М.В. Белоброва</i> Стресовий розлад та життєстійкість учасників бойових дій.....	13
<i>Т.В. Боева</i> Соціально-психологічна характеристика переживання втрати роботи в осіб різного віку.....	15
<i>Ю.Г. Булавіна</i> Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентської молоді.....	19
<i>С.В. Васильченко</i> Особливості ціннісної сфери молоді під впливом війни в Україні.....	24
<i>А.В. Громишко</i> Стресостійкість як чинник схильності до адикцій.....	27
<i>Л.В. Губанова</i> Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку	31
<i>І.С. Дутка</i> Особливості ставлення до грошей осіб юнацького віку в умовах динамічного суспільства.....	36
<i>В.О. Єрмоменко</i> Методичні засади формування психологічної готовності до професійного саморозвитку майбутніх фахівців іт-галузі у закладах фахової передвищої освіти.....	40
<i>О.О. Жучкова</i> Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану.....	44
<i>А.В. Зубкова</i> Взаємозв'язок самооцінки з самотністю осіб підліткового віку.....	48
<i>А.К. Кальченко</i> Вплив тривожності і стресостійкості на мотивацію досягнення успіху у змагальній діяльності гандболісток.....	52
<i>Є.О. Киричук</i> Роль психологічної сумісності в контексті ефективності діяльності організацій.....	55
<i>Р.О. Кірієнко</i> взаємозв'язок когнітивної гнучкості та стресостійкості студентів внз.....	59
<i>С.І. Корнієнко</i> Стан стресу і тривоги серед представників молодого та дорослого віку під час війни в Україні.....	63
<i>А.В. Косова</i> Психологічний супровід вихованців здо під час повітряних тривог: рекомендації.....	68
<i>В.В. Кравців</i> Вплив міжособистісної довіри на самопочуття особистості.....	75

<i>І.Р. Крупник</i> Особливості викладання у дистанційному форматі дисциплін фахового спрямування.....	81
<i>Л.С. Кучинська</i> Problem of psychological trauma during the war in ukraine.....	85
<i>С.О. Лукомська</i> Психологічні особливості повідомлення дітям поганих новин.....	89
<i>Д.І. Любенко</i> Психологічні детермінанти отримання другої вищої освіти в умовах військового часу.....	93
<i>Є.Є. Мельниченко</i> Особливості способів вирішення сімейних конфліктів.....	96
<i>Н.М. Назаренко</i> Чинники професійного успіху особистості.....	100
<i>Л.В. Нечай</i> Феномен брехливості у підлітковому віці як чинник розвитку емоційного інтелекту.....	103
<i>П.С. Носенко</i> Гендерні особливості поведінки особистості у конфлікті.....	109
<i>М.Ф. Почекета</i> Аналізування теоретичних моделей посттравматичного зростання у контексті застосування соціально-психологічної допомоги.....	114
<i>Г.В. Приходько</i> Вплив особливостей емоційної сфери на навчальну успішність підлітка.....	119
<i>Є.С. Приходько</i> Вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків.....	123
<i>О.Ю. Синиця</i> Вплив психологічного благополуччя на життєстійкість особистості.....	128
<i>В.М. Соколовський</i> Феномен масової свідомості в контексті проблеми культури споживацтва.....	131
<i>Т.Ф. Спориш</i> Особливості агресивної поведінки осіб підліткового віку.....	138
<i>Т.С. Тишковець</i> Параметри переживання почуття провини серед осіб підліткового та юнацького віку.....	142
<i>А.Г. Хасцька</i> Вплив особливостей мотивації на рівень домагань осіб юнацького віку.....	145
<i>К.С. Ходус</i> Психологічні змістові параметри взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку.....	148
<i>А.С. Шаповал</i> Переживання травмивної події як чинник посттравматичного зростання.....	153

<i>І.Г. Шаповал</i>	
Взаємозв'язок особливостей спілкування між сиблінгами і морально-етичних цінностей особистості.....	157
<i>О.Ю. Шевченко</i>	
Особливості життєвих перспектив у контексті ситуацій невизначеності вимушених переселенців.....	162
<i>М.В. Шишацька</i>	
Гендерний вимір психологічного благополуччя студентської молоді.....	165
<i>О.В. Шкіря</i>	
Життєвих стратегії особистості юнацького віку.....	170
<i>В.Є. Яловіцький</i>	
Гендерна диференціація функціонування шлюбного партнерства.....	175
<i>Д.Ф. Яновський</i>	
Параметри конфліктологічної компетентності студентів.....	181

ВЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ ЗДОБУВАЧІВ

С.Н. Алімов

Херсонський державний університет, alimov.semyon@icloud.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. Проблема впливу дистанційного навчання на згуртованість групи здобувачів вищої освіти виникає в контексті широкого розповсюдження онлайн-форматів навчання, спричиненого технологічним розвитком та світовими подіями, такими як пандемія COVID-19. Цей перехід до дистанційного навчання ставить під загрозу традиційні методи формування згуртованості студентських груп, яка вважається ключовим фактором успіху в навчанні та соціальному адаптуванні студентів.

Метою статті є теоретичне дослідження впливу дистанційного навчання на згуртованість групи здобувачів.

Виклад основного матеріалу. Проведення основного навчального матеріалу за допомогою дистанційних технологій було сприйнято багатьма студентами з позитивним настроєм, оскільки такий формат навчання дозволяє заощадити час на поїздки до навчального закладу та збори, а також використовувати різноманітні інтернет-ресурси для більш ефективного засвоєння матеріалу. Це, безперечно, має свої переваги, зокрема, поліпшення якості освіти та доступ до різноманітних ресурсів для засвоєння знань. Однак важливо відзначити, що надмірне використання цих можливостей може вплинути на психологічний стан студентів негативно.

У зв'язку з пандемією вплив такої форми навчання став ще більш негативним, ніж за відсутності вірусу. Виявляється це в тому, що тепер на вулицю вийти набагато рідше вдається через брак часу. Викладачі стали задавати значно більше завдань для засвоєння матеріалу; враховуючи той факт, що у учнів і так достатня кількість дисциплін, то кожен студент почав витрачати

набагато більше часу на виконання самостійної роботи. До відсутності пандемії обсяг завдань у міру дозволяв приділити час і власного дозвілля, рекреації [4].

Ще одним проявом такого впливу стрес. Причому стрес не лише загалом від ситуації з вірусом, а й від зміни форми навчання зокрема. Учні вишів звикають до викладачів, до їхньої манери подачі інформації та до атмосфери, яку вони створюють для них. Тепер же, через ситуацію, що склалася, студентам не приносить задоволення протягом 5-6 годин поспіль дивитися на екрани комп'ютерів і телефонів на заняттях. Це може бути пов'язане з мисленням студентів, яке звикло до того, що викладач пояснює незрозумілі моменти у «реалі», а зараз треба в усьому розбиратися самостійно, і це не завжди вдається. Крім того, найчастіше «слабкий» інтернет джерелом стресу, коли студент за незалежними від нього обставинами не може бути присутнім на заняттях і його відзначають як відсутнього, що може спричинити подальші відпрацювання. Таке почуття напруги виникає з багатьох причин, але з цим обов'язково треба впоратися. В першу чергу потрібно максимально адаптуватися до умов, що змінилися. Більше того, важливо зрозуміти дистанційне навчання у зв'язку з пандемією тимчасові заходи і необхідно пережити його без негативних для себе наслідків [1].

В умовах пандемії та вжитими обмежувальними заходами останнім часом активно розвиваються різні форми дистанційного навчання. Повністю або частково навчальні заклади періодично використовують дистанційний формат викладання навчального матеріалу. Нові умови зажадали не лише зміни принципів викладання, а й вплинули на якість успішності студентів.

Поняття дистанційного навчання передбачає використання комп'ютерних та телекомунікаційних технологій в умовах віддаленості викладачів та студентів. Безумовно багато викладачів зазнавали великих труднощів, особливо спочатку, під час переходу «в онлайн» [5].

Багато учасників дистанційного навчання погоджуються з очевидними його позитивними рисами: доступність та інтерактивність навчального матеріалу, зосередженість та залученість до навчального процесу (за бажання).

Як недоліки дистанційного навчання викладачі відзначають проблеми із включенням усіх студентів до обговорення або взагалі відсутність будь-якого зворотного зв'язку, а також практично неможливість адекватної оцінки ступеня залученості та перевірки достовірності знань учнів. Існує достатньо інструментів для того, щоб вирішити якесь завдання, тест, не маючи при цьому реальних знань. З іншого боку, студентам найчастіше самотійно доводиться освоювати нові теми, оскільки на даний момент ще немає стандарту проведення дистанційних занять, відповідно до яких можна визначити їхню якість. При цьому заняття, спрямовані на набуття практично навичок, складно проводити дистанційно. На жаль, багато студентів, які навіть раніше успішно навчалися, не змогли бути успішними в навчанні дистанційної форми.

Багато дослідників останнім часом займаються вивченням питання про якість і можливості, переваги і недоліки дистанційної освіти, а також аналізують ставлення студентів і викладачів до обмежень, що виникли в умовах пандемії [2]. Більшість студентів, звичайно ж, розуміють необхідність вимушеної самоізоляції для попередження поширення захворюваності на COVID-19.

Вплив дистанційного навчання на згуртованість групи здобувачів вищої освіти стає особливо актуальною темою в контексті глобальних змін в освітньому просторі, викликаних технологічним розвитком та необхідністю адаптації до нових умов через пандемію COVID-19. Згуртованість групи має вирішальне значення для академічної успішності, соціального самопочуття студентів та їх загального розвитку. Однак перехід на дистанційне навчання поставив під загрозу традиційні механізми формування згуртованості, оскільки фізична віддаленість обмежує можливість особистісних контактів між студентами, що сприяє розвитку міцних соціальних зв'язків та відчуття приналежності до групи. Відсутність щоденної взаємодії у фізичному просторі університету ускладнює співпрацю та комунікацію, які є ключовими для академічного та соціального розвитку [3].

Також, дистанційне навчання може обмежувати емоційну підтримку та розвиток відчуття спільноти серед студентів, оскільки віртуальне середовище не завжди сприяє глибоким емоційним зв'язкам. Різноманітність досвіду студентів, зумовлена різним доступом до технологій та інтернету, а також життєвими обставинами, може створювати додаткові виклики для згуртованості групи, спричиняючи нерівність у можливостях участі в навчальному процесі та спілкуванні.

Висновок. Хоча дистанційне навчання відкриває нові можливості для доступу до освіти та гнучкості навчального процесу, воно також ставить перед освітніми закладами та студентами виклики щодо збереження згуртованості та ефективної взаємодії в онлайн-середовищі. Важливо розробляти та імплементувати стратегії та практики, спрямовані на підтримку соціальної взаємодії та співпраці між студентами, щоб підтримувати та розвивати згуртованість групи в умовах дистанційного навчання.

Література:

1. Літовченко Б. В. Дистанційне навчання як організаційна інновація. Вісник Академії митної служби України. Сер. : Економіка. 2021. № 1. С. 100.
2. Полотай О. І. Визначення ефективності освітнього проекту запровадження дистанційного навчання у вищих навчальних закладах. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2019. № 7. С. 119.
3. Рябцев В. В. Перспективи використання технологій мультимедіа у дистанційному навчанні військових фахівців. Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони. 2021. № 3. С. 61.
4. Філіпович В. М. Експериментальне вивчення згуртованості студентських груп у сумісній навчальній діяльності. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 5. С. 21.
5. Шуневич Б. І. Популяризація дистанційного навчання в освітніх закладах України. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2019. № 7. С. 299.

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

С.В. Беленчук

Херсонський державний університет, belenchuksofia@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка Н.І. Тавровецька

Постановка проблеми. Гендерні норми та очікування визначають роль особи у суспільстві, впливаючи на її емоційний стан та загальне психологічне благополуччя. Дослідження гендерних стереотипів та їх впливу на жіноче психологічне здоров'я стає актуальним завдяки постійній зміні ролей жінок у сучасному суспільстві, а також росту усвідомленості важливості гендерної рівності.

Метою дослідження є розкриття взаємозв'язку між гендерними стереотипами та психологічним здоров'ям жінок, визначення ключових чинників, які впливають на цей процес, та виявлення можливих стратегій подолання негативного впливу стереотипів.

Виклад основного матеріалу. Термінологія та система класифікації гендерних стереотипів виявляють себе як важливі аспекти соціального життя людини у повсякденній реальності. У гендерних взаємин уявлення та очікування щодо осіб однієї статі відрізняються від вимог, пред'явлених до осіб іншої статі. Для вираження цих взаємин часто використовують специфічні терміни та вирази, що різним чином характеризують хлопчиків і дівчат, чоловіків і жінок. Усе це віддзеркалено у конкретних формах суспільної свідомості, а саме в стереотипах.

Зазвичай термін «стереотип» розглядається як конкретна схема чи категорія, на основі якої здійснюється сприйняття та оцінка інформації. Ця схема служить для узагальнення конкретного явища, об'єкта або події, дозволяючи особі діяти або робити оцінку автоматично, без задуму [2].

У рамках дослідження О. Курдибахи «Вплив соціальних факторів на розуміння гендерних ролей» було проведено групове опитування з метою визначення уявлень щодо чоловічих та жіночих ролей. Учасники - мешканці Ташкента та Фергани, обох статей, різних вікових груп і рівнів освіти. На запитання «Які асоціації виникають у вас при словах «чоловік» та «жінка»?» отримані такі відповіді.

Найчастіше слово «жінка» асоціювалося з обов'язками вдома, материнством, керівництвом господарством, вихованням дітей і так далі.

Поняття «чоловік» в більшості випадків асоціювалося з ролями опори сім'ї та джерела фінансування, функціями батька, воїна та захисника, тощо [1]. Цей приклад ілюструє виявлення гендерних стереотипів, які виникають внаслідок різного сприйняття та оцінки якостей і властивостей осіб на підставі їхньої статевої приналежності.

Розподіл сімейних обов'язків та соціальних ролей визначається соціальними чинниками, як підтверджує опитування, проведене в рамках дослідження «Вплив соціальних чинників на уявлення про гендерні ролі». Жіночі обов'язки частіше пов'язані з побутовими аспектами, тоді як чоловіки частіше сприймаються як годувальники та провідники сімейних стратегій.

Стосовно професійних сфер, існує стереотип щодо «чоловічих» та «жіночих» професій, який розділяє їх за технічними та гуманітарними характеристиками. Крім того, на певних посадах спостерігається «вертикальне» розділення, де керівницькі посади переважно займають чоловіки.

Жінки піддаються більш високим вимогам та дискримінації при влаштуванні на роботу та у процесі службового просування. Все це є перешкодою для самореалізації жінок як індивід.

Так само, як і у випадку інших соціальних стереотипів, гендерні стереотипи визначають спосіб, яким ми сприймаємо оточуючих людей і впливають на активне конструювання реальності. Вони особливо міцні і прийняті навіть тими соціальними групами, які є об'єктом цих стереотипів. Ставлення до жіночості, як і існуючі уявлення про роль жінки, залишаються схожими в різних культурах [4].

Науковці Університету Міннесоти визначають ряд психологічних чинників, які ускладнюють зміну гендерних стереотипів. Серед них авторитарність, закритість, стан фрустрації, некритичність до себе та невірне сприйняття оточуючої дійсності. Дія цих чинників призводить до утвердження стереотипів, зокрема в професійній сфері, і може бути основною причиною професійного стресу у жінок. З іншого боку, до психологічних факторів, які сприяють зміні гендерних стереотипів, відносяться: спілкування та спільна

діяльність з об'єктом пізнання; об'єднання жінок для досягнення загальної мети; розширення знань про об'єкт спілкування; вплив факторів групової динаміки, що виникає в результаті взаємодії в групі; наявність певних особистісних якостей, таких як гнучкість, критичність, відкритість до нового досвіду; сильні емоційні враження[5].

Гендерні стереотипи є утвореними уявленнями про традиційні ролі чоловіків і жінок у суспільстві, визначаючи, як вони повинні вести себе, виглядати та функціонувати в різних сферах життя. Ці стереотипи можуть відображатися в оцінці фізичних можливостей, ставленні до фізичного здоров'я та призначенні сексуальних ролей.

Дослідження показують, що стереотипи грають важливу роль у розподілі самогубств, зокрема, кількість самогубств жінок. Це свідчить не лише про соціокультурні впливи, але і про те, як стереотипи можуть стати фактором ризику для психічного здоров'я.

Оголошення про шкоду, яку можуть завдати стереотипи, важливе для формування свідомого інформованого суспільства, яке активно протистоїть дискримінації та сприяє психічному благополуччю всіх його членів [3].

Висновок. Дослідження впливу гендерних стереотипів на здоров'я розкриває важливий аспект сучасного суспільства, який потребує уваги та подальших заходів.

Виявлено, що гендерні стереотипи можуть призводити до стресу, тривоги та невпевненості у собі. Особливо важливо визначити їхній вплив на психічне здоров'я жінок, оскільки вони стикаються з численними викликами, пов'язаними із соціальними очікуваннями та стереотипами.

Здоров'я, як фізичне, так і психічне, є невід'ємною частиною загального благополуччя індивіда. Глибокий вплив гендерних стереотипів на самооцінку, ставлення до себе, та соціальні взаємини відкриває необхідність системного врегулювання цього питання.

Література:

1. Курдибаха О. М. Психологічні особливості гендерної соціалізації підлітків в умовах позашкільних навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук . 19.0.05. Київ, 2017. 244 с.
2. Шевченко Л. А. Гендерна психологія: підручник. Харків : ООО «МИТ», 2013. 100 с.
3. Serena Nanda. Gender Diversity: Crosscultural Variations. Waveland Pr Inc, 2017. 127 с.
4. John H. Harvey, Amy Wenzel, Susan Sprecher. The Handbook of Sexuality in Close Relationships edited. Routledge, 2013. 696 с.
5. Eaton N.R., Keyes K.M., Krueger R.F., Balsis S., Skofol A.E., Markon K.E., Grant B.F., Hasin D.S. An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample. J. Abnorm. Psychol. 2012;121:282–288.

СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

М.В. Белоброва

Херсонський державний університет, Belobrova21@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Постановка проблеми. В квітні 2014 року регулярна армія російської федерації під виглядом корінних мешканців АР Крим та місцевого населення східних регіонів вперше здійснили проникнення на територію нашої держави для дестабілізації політичної та соціальної сфери життя українців, а вже 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення по всьому прикордонню України, яке межує із рф. В проміжку між 2014 та 2022 роками підрозділи українських сил оборони були задіяні в зоні АТО. Кожен з військовослужбовців, який виконував бойові завдання на сході безпосередньо підпадав під психотравмуючі фактори впливу стресу та після ротації повертався вже іншою людиною. Страх майбутнього, тривожність за родину та близьких, загроза, яка нависла над побратимами – і це тільки деякі фактори, які впливають на життя людей та в подальшому призводять до посттравматичних станів, формуючи психічні розлади.

Життєстійкість можна охарактеризувати як ступень сформованості та здатність особистості безпосередньо переживати стан хронічного чи гострого

стресу, зберігаючи внутрішню збалансованість, але при цьому не знижуючи успішності в діяльності. Фундаментальністю життєстійкості є перш за все особистісні риси людини, саме вони є ключовими параметрами зрілості форм саморегуляції та розглядаються як важливий показник морально-психічного здоров'я людини.

Дослідження передбачало здійснити теоретичний аналіз та емпіричне визначення особливих спроможностей особистості до виконання бойових завдань, на основі чого постали наступні завдання:

- визначення рівня життєстійкості військовослужбовця шляхом проходження експрес-опитувальника який дає розуміння щодо готовності військовослужбовця захищати Україну;
- визначення рівня стресостійкості шляхом проходження опитувальника за І.О. Котєньов.

Як зазначив С. Мадді, що на основі життєстійкості людини переробляються стресові впливи, які безпосередньо трансформують негативний стан у нові можливості особи. Саме ця особливість і є фундаментом енергійного та відкритого протистояння стресовим ситуаціям та кризам. Фундаментальним принципом формування життєстійкості є система переконань про себе, як про особистість та про світ і його безпосереднє відношення до життя. Життєстійкість містить три основні автономні компоненти в порівнянні: залучення до ситуації, безпосередній контроль над ситуацією та прийняття варіації ризику. Хоча С.Л. Кравчук припускав, що прояв життєстійкості в індивідуальних особливостях особистості та її рисах характеру, проявляється активністю, сміливістю, витримкою, загартованістю, цілеспрямованістю, тощо [1].

Отже, важливим фактором в роботі з військовослужбовцями - учасниками бойових дій є вплив реабілітаційних методів на психоемоційні розлади та стресові чинники, які є прямими наслідками ПТСР та яскравими проявами деструктивних психоемоційних станів. Одним із методів подолання стресового стану в житті військовослужбовця є пряма співпраця з психотерапевтом та

застосування арт-терапії– технології зцілення засобами образотворчого мистецтва (живописом, нейрографікою, ігротерапією, піскотерапією, танцювально-руховою терапією, казкотерапією, вибір яких є обусловлений коректувальними, розвивальними, діагностувальними та терапевтичними можливостями які є комплексними для реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій [2].

Література:

1. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. Том 1. 2018. С.99-105.
2. Бриндіков Ю. Л. Потенціал арт-терапії в організації реабілітаційної діяльності з комбатантами. *Modern methods, innovation and operational experience in the field of psychology and pedagogics : International research and practice conference (Lublin, 20-21 October, 2017 r.)*. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. С. 175–178.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Т.В. Боєва

Херсонський державний університет, boevatania2893@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Переживання втрати роботи в умовах сьогодення може бути особливо складним для багатьох людей з різних причин. У першу чергу, економічна нестабільність, яка супроводжує втрату роботи, може призвести до фінансових труднощів і зростаючого стресу, особливо в умовах економічних криз і невпевненості на ринку праці. Крім того, втрата роботи може підірвати соціальний статус та самооцінку, оскільки робота часто відображається на соціальному статусі людини. Втрата роботи також порушує рутину та структуру дня, що може призвести до почуття втрати контролю над життям.

У деяких випадках, втрата роботи може погіршити психічне здоров'я, сприяючи розвитку депресії та тривоги. У цілому, сукупність цих факторів

робить переживання втрати роботи в наших часах особливо важким викликом для багатьох людей.

На думку Г.В. Бойко, безробіття визначається як стан особистості, який характеризується спотворенням сприйняття навколишнього середовища, зниженням рівня фізичного та психологічного самопочуття, а також неспроможністю адекватно реагувати на негативні ситуації. Відзначається, що подібний стан призводить до значних змін у житті особистості, що впливає на її систему цінностей, самосвідомість та інші аспекти [1].

У контексті вивчення безробіття серед молодого покоління, О.В. Рудюк зазначає: «...ними переживається фрустрація таких психологічних факторів життєдіяльності, як «невпевненість у майбутньому» та «почуття залежності від зовнішніх обставин»» [5].

М.М. Маринець і Б.В. Барчі розглядають безробіття як складний феномен, що може бути класифіковано на два основні види: природне і вимушене. Перше виникає у результаті природних процесів у ринковій економіці, таких як циклічні коливання, сезонні флуктуації чи структурні зміни у виробництві. Природне безробіття є невід'ємною частиною економічного життя і може бути тимчасовим або періодичним у своєму характері [3].

Вимушене безробіття виникає через конкретні обставини, які перешкоджають здійсненню особистості працевлаштування. Такі обставини можуть включати економічні кризи, структурні зміни в економіці, недостатність робочих місць або недоступність необхідних кваліфікацій для конкретних видів робіт [3].

Переживання втрати роботи може викликати різні соціально-психологічні фактори та мати наслідки для людини. Втрата роботи може призвести до значного стресу, порушення самооцінки та почуття втрати цінності. Крім того, вона може спричинити соціальну ізоляцію, оскільки робота часто є ключовим аспектом соціального життя. Фінансові труднощі, що виникають внаслідок втрати роботи, можуть суттєво погіршити якість життя та загальний рівень щастя [2; 4].

На основі теоретичного аналізу нами було вирішено провести емпіричне дослідження, що надало змогу виокремити ключові характеристики переживання втрати роботи в осіб різних вікових категорій. В якості діагностичного інструментарію були використані: «Опитувальник смисложиттєвого кризи» (К. Карпінський), методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс і Р. Раге), методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» (В. Жмуров), тест «Визначення рівня стресу» (В.Ю. Щербатих). В опитуванні взяли участь 50 респондентів різного віку, що пережили втрату роботи за останні півроку.

Було визначено, що у віковій групі від 41 до 50 років зазвичай спостерігається піковий рівень переживання смислової кризи, коли люди можуть почувати значну напругу із-за переосмислення своїх життєвих цілей, досягнень і задоволення від життя. На цьому етапі багато людей вже встигли досягти певних соціальних та професійних цілей, проте вони також можуть стикатися з певними викликами, такими як середній віковий криза, поглиблення відповідальностей на роботі чи в сім'ї, або почуття невпевненості у своїх можливостях і досягненнях.

У той же час виявлено, що особи віком 20-30 років більш схильні до переживання депресивних станів. По-перше, даний віковий період часто супроводжується інтенсивною трансформацією у багатьох аспектах життя, таких як навчання, кар'єра, особисті стосунки та самоідентифікація, що може призводити до стресу та нестабільності. По-друге, у цьому віці люди мають великі очікування щодо кар'єрних досягнень та особистого щастя, і невдачі у їх досягненні можуть викликати розчарування та відчуття невдачі. По-третє, соціальний тиск, невизначеність щодо майбутньої кар'єри та вимоги соціальних стандартів також можуть призводити до стресу та тривоги.

У період від 31 до 50 років людина часто зазнає значного рівня стресу з різних причин. У даний віковий період багато людей активно зайняті в кар'єрі та сімейними обов'язками, що може призводити до великого навантаження та відчуття постійного напруження. У цьому віці людина може бути зобов'язана

вирішувати складні професійні завдання, одночасно брати участь у вихованні дітей та догляді за родинними членами.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У ході цього було виявлено:

- Високий рівень переживання смисложиттєвої кризи корелює з середніми показниками стресостійкості і легкими проявами депресивних станів .

- Середні показники переживання смисложиттєвої кризи пов'язані з мінімальними депресивними станами і високим рівнем стресу.

- Низький рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується високим рівнем стресостійкості.

На основі проведеного дослідження, нами було встановлено, що із плином часу людині стає складніше відновитися після втрати роботи, що означає, що після втрати основного джерела зайнятості старші люди зустрічають більші труднощі у здатності знайти нову роботу та відновити свою професійну діяльність, порівняно з молодшими особами, які можуть бути більш гнучкими та активними в адаптації до нових умов працевлаштування. До того ж, високий рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується низькими показниками стійкості до стресу, наявністю депресивних станів і високого стресу.

Таким чином, високий рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується низькими показниками стійкості до стресу, наявністю депресивних станів і підвищення рівня стресу.

Проведене дослідження дало змогу визначити, що чим старшою є людина, тим важче нею переживається втрата роботи, тобто із втратою основного виду діяльності старша людина має менше змоги реалізувати себе повторно, ніж молодша особа, яка швидше

Отже, ми можемо додати, що особливості психологічної допомоги при переживанні втрати роботи у різних вікових категоріях має велике значення з огляду на зростання випадків втрати роботи, різноманітність вікових груп та їх унікальні потреби, вплив на якість життя та соціальну стабільність. Розуміння

вікових особливостей допоможе розробити ефективні психологічні стратегії для підтримки різних груп населення у важкі періоди втрати роботи, сприяючи поліпшенню їхнього психологічного стану та адаптації до нових життєвих обставин.

Література:

1. Бойко Г. В. Психологія переживання втрати роботи як життєвої події. *Проблеми сучасної психології*. № 2. 2013. С. 14–20.
2. Крупник І. Р. Психологічні особливості сприймання особистістю професійної успішності на різних стадіях дорослості. *X Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції*. Чернігів, НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 194-198
3. Марусинець М. М., Барчі Б. В. Стратегії поведінкових дій безробітних: статевий і віковий аспект дослідження. *Український психологічний журнал*. № 3 (9), 2018. С. 107-121.
4. Нечепорук М. В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 52–55.
5. Рудюк О. В. Особливості когнітивної детермінації переживання особистісної кризи зайнятості у безробітній молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. №17. 2021. С. 95-103.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ю.Г. Булавіна

Херсонський державний університет, yulia.bulavina2002@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Сьогодні на особистісно-професійний розвиток молоді впливає великий обсяг інформації, відсутність загально визнаних у суспільстві ціннісних пріоритетів, часові перспективи, фінансові проблеми, питання формування кар'єрного шляху майбутніх спеціалістів та особливо актуальні.

У професійному становленні фахівця протягом усієї професійної діяльності особлива увага приділяється етапу професійної підготовки, під час якого майбутній фахівець зобов'язаний вміти розробляти варіанти свого професійного шляху, планувати його етапи, оцінювати професійні вимоги та

його можливості, встановити мету своєї професійної кар'єри та визначити засоби її досягнення.

Студенти розглядаються окремо і є частиною молоді, яка має особливі умови життя, включаючи повсякденні завдання, відпочинок, зайнятість, соціальну поведінку, психологію та ціннісні орієнтації. Сьогодні складна проблема вивчення епохи індивідуального життя студента є складною проблемою для нашого часу. Ця складність зумовлена насамперед соціальними факторами, які вносять неоднозначність у визначення цього типу. Студентство вважається соціальною структурою, яка надає індивіду незалежність у прийнятті рішень щодо перспективи свого життя, крім того, індивід підкоряється соціальним правилам, правилам і нормам, які є як мікросередовищем (найближче значуще оточення), так і макро- середовища (правила та обов'язки студента в освітній системі вищої освіти).

Студенти повинні володіти не тільки професійними знаннями та вміннями, а й особистими якостями, такими як мобільність, готовність до змін, здатність швидко та легко адаптуватися до нових умов, розвинена професійна орієнтація. Крім того, вони повинні мати особисту готовність діяти в умовах ринкової економіки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У дослідженнях психологічних компонентів професійної діяльності, професійного становлення (О.М. Іванова, Н.А. Ісаєва, Є.О. Могильовкіна, О.Г. Молл, М.С. Пряжнікова, В.І. Слободчикова, В.О. Толочек та ін.) підкреслюється, що особистісна активність особистості, її особистісна і професійний розвиток, і основа його особистої задоволеності життям, має велике значення в професійному становленні особистості. Значущість цього аспекту для професійного життя людини зумовила важливість досліджень, присвячених виявленню психологічних особливостей вчителів щодо планування їхньої кар'єри, оскільки специфіка їх професійної підготовки, а також умови праці є все залежить від поточної економічної ситуації.

Аналіз психологічної літератури свідчить про зростання інтересу до науки щодо кар'єрних проблем конкретного фахівця (серед українських і учених – О.І. Бондарчук, Л.М. Карамушка, М.С. Лукашевич, О.П. Шотка та ін.), а серед зарубіжних вчених – Дж. Гордон, Л. Джуелл, Р. Елліс, Д.Т. Халл, Е.Х. Шейн та ін.).

Сучасна професійна кар'єра розглядається як форма вираження професійного потенціалу, а також динамічна складова процесу, результатом якого є успіх людини у своїй професійній сфері.

У рамках нашого дослідження ми маємо спільне розуміння процесу проектування кар'єри як особистого шляху потенційного майбутнього фахівця під час навчання у вищому навчальному закладі та до того, як він стане професіоналом за фахом. Здатність планувати кар'єру, яка розглядається як частина саморозвитку та самореалізації, називається здатністю передбачати зовнішні та внутрішні події щодо вирішення проблем у майбутньому та особистого розвитку. Під час проектування в центрі проекту ставиться індивід, він по-новому прогнозує результати як власних дій, так і власну особистість.

На жаль, питання орієнтації кар'єри та проектування особистості працівника, у тому числі під час професійної підготовки фахівця, ще не знайшли належного відображення в психології, як наслідок, проектування особистісної кар'єрної цілі досі відсутнє [2]:

- визначати методи досягнення професійних цілей, враховуючи ймовірний напрямок майбутнього;
- підвищити професійний розвиток особистості;
- розпізнати та виправити психічну організацію студента, яка відповідає вимогам навчальної діяльності;
- забезпечити, щоб поведінка особистості була достатньо послідовною щодо типових професійних та особистих ситуацій, це призведе до розвитку важливих рис особистості, які є професійно значущими.

У зв'язку з особистісною реалізацією дизайн має потенціал для визначення потенціалу особистісного зростання, він функціонує як засіб

розвитку особистості. Формування кар'єрних уподобань особистості свідчить про специфіку процесу відбору, визначення майбутньої професії, а також про розвиток комплексу професійно значущих якостей, напр. процедура отримання кваліфікації. Розуміння специфіки майбутньої професійної діяльності дозволить здійснити індивідуальний підхід до студентів і допоможе їм більш чітко визначити своє професійне майбутнє.

Формування кар'єрних уподобань відбувається в процесі вибору професії і пов'язане із самоусвідомленням особистості. Значний вплив на розвиток цієї здібності має етап професійної підготовки, оскільки для розвитку цієї здібності сприятливий вік студента [1; 4].

У зв'язку з цим, слід враховувати важливість дослідження, проблема профорієнтації особистості недостатньо розглянута як у контексті вікової, так і педагогічної та соціальної психології.

Метою статті є проведення теоретичного дослідження особливостей впливу самореалізації на формування професійних уподобань студентів у процесі професійної підготовки.

Психологія оптимального планування майбутнього сприяють такі завдання, як:

- 1) формування в особистості уявлення про предметну та особистісну складові своєї професії;
- 2) розуміння студентом своїх особистісних психологічних властивостей та їх відповідності вимогам професійної діяльності;
- 3) використання ефективних методів проектування досягнення успіху професійної кар'єри.

Час навчання у вищому навчальному закладі є частиною життєвого циклу, який тягнеться до дорослого життя. У цей момент особистість приймає кілька важливих рішень щодо місця професійної діяльності та створення сім'ї, способу життя та конкретних цілей на майбутнє, корегує свої ціннісні перспективи щодо нового дорослого статусу та нових життєвих планів. Вибір власної кар'єрної стратегії має вирішальне значення для планування кар'єри.

Тому молодому студенту важливо усвідомлювати свої пріоритети під час навчання в вищому навчальному закладі. Прогрес сучасного фахівця передбачає визнання його кар'єрного потенціалу, а потім можливість бути конкурентоспроможним на сучасному робочому місці. планування кар'єри в соціально-економічному контексті, що розвивається, є однією з найважливіших умов професійного та особистого успіху людини. Як наслідок, найважливішим аспектом забезпечення безперервності кар'єри є етап професійної підготовки: чим раніше хтось подумає про свої професійні цілі та очікувані результати своєї професійної діяльності, тим успішнішим буде його кар'єрний і професійний розвиток [1; 4].

Проте сучасні уявлення та методи дослідження професійної кар'єри не враховують значення цього етапу. Надається перевага аналізу розвитку кар'єри в процесі професійної діяльності та розвитку особистості. На нашу думку, кар'єрний ріст пов'язаний насамперед з професійною підготовкою, оскільки саме в цій сфері відбувається професійно-орієнтований розвиток студента, він усвідомлює зв'язок власних здібностей із майбутньою спеціальністю, це планова діяльність для майбутнє. Саме в цей час формуються особистісні та професійні якості, необхідні для успішної кар'єри: риси характеру, здібності, кар'єрна готовність, кар'єрні орієнтації та компетенції [4; 5].

Висновки і пропозиції. Як наслідок, формування професійних уподобань студентів є складним, багатограним процесом, який має психологічне підґрунтя та характеризується декількома специфічними показниками (особливостями професійної самооцінки, значущими життєвими цілями, особистісним ставленням), усі з яких: сприяють реалізації особистості у професійній діяльності. Складання планування їхньої кар'єри є складним і багатограним процесом, на який впливають зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (під) фактори. Перший стосується умов життя майбутніх мешканців (соціальних, економічних, просторових тощо). Другі – специфіка тем планування кар'єри (ставлення до професії, знання її значущості). Ці властивості включають їх психофізичні, психосоціальні та когнітивні здібності.

Студенти повинні володіти не тільки професійними знаннями та вміннями, а й особистими якостями, такими як гнучкість, готовність до змін, здатність швидко та легко адаптуватися до нових умов, професійна спрямованість.

Література:

1. Управління діловою кар'єрою : навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Управління персоналом та економіка праці» усіх форм навчання / Г. В. Назарова, І. П. Отенко, С. В. Мішина та ін. Х. : Вид. ХНЕУ, 2016. 295 с.
2. Довгань Л. Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. К.: Ексоб, 2014. 384 с.
3. Рибалка В. В. Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників: Методичні рекомендації. К.: ІПППО АПН України, 2004. 24 с.
4. Підготовка фахівців у ВНЗ в умовах реформування вищої освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Мукачєво, 4-5 жовт. 2018 р. Мукачєво: МДУ, 2018. 226 с.
5. Інновації : навч. посіб. / Гуревич Д. Т., Чекан О. С., Грибан О. М., Макарова В. В. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 389 с.
6. Веретенко В. В. Міжнародний маркетинг : монографія / за заг. наук. ред. В. М. Марценюка. Київ, 2015. 374 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

С.В. Васильченко

Херсонський державний університет, svetok.vasilek@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Війна та конфліктні ситуації мають значний вплив на ментальність та цінності суспільства, особливо серед молоді, яка є майбутнім лідерством країни. Дослідження ціннісних змін серед молоді в умовах війни може розкрити їхнє сприйняття конфлікту, відношення до миру та національної ідентичності.

Важливим є розуміння, як війна впливає на формування цінностей та життєвих поглядів молоді в Україні, що може включати в себе зміни в соціальному взаємодії, перспективи на майбутнє, ставлення до влади та військової служби, а також розуміння важливості миру та стабільності.

Отже, дослідження особливостей ціннісної сфери молоді під впливом війни в Україні є актуальним і важливим для розуміння їхнього ролі та перспектив у сучасному суспільстві.

На думку М. Бліхар: «...цінність розглядається, передусім, крізь призму особистісного відношення суб'єкта до оточуючої дійсності і особливостей орієнтації в ній. Дуже часто психологічні теорії інтерпретують цінності як риси, мотиви, установки, життєві цілі, каузальні атрибуції, переконання, очікування, наміри, моделі поведінки, зосередження інтересів і бажань індивіда тощо» [1].

Ціннісна сфера особистості відображає комплекс індивідуальних цінностей, переконань і пріоритетів, які визначають її життєві орієнтації та поведінку. Цінності можуть бути різноманітними і включати моральні, соціальні, культурні, релігійні, етичні, особисті та професійні аспекти. Цінності можуть визначати, що для людини є важливим, на що вона спрямовує свої зусилля та які цілі вона переслідує. Вони можуть бути стабільними або змінюватися в залежності від життєвих обставин, досвіду та етапу особистісного розвитку. Розуміння цінностей особистості допомагає розкрити її мотивацію, здійснювати аналіз її поведінки та виборів, а також сприяє формуванню глибшого розуміння її ідентичності та життєвого шляху [2].

Основними компонентами ціннісної сфери сучасної молоді є самореалізація (відображає бажання молоді розвиватися як особистість та досягати свого потенціалу), соціальна взаємодія (передбачає здатність до побудови здорових відносин та відчуття спільності), матеріальний комфорт (включає в себе забезпечення достатнього рівня благополуччя), етика та моральні цінності (відображають свідомість молоді важливості моральних принципів та соціальної справедливості), саморефлексія (передбачає аналіз власних цінностей та життєвих пріоритетів), творчість та інновації (виявляються у бажанні внести свій внесок у розвиток суспільства та пошуку новаторських рішень) [3; 4].

Для проведення дослідження щодо визначення параметрів ціннісної сфери сучасної молоді в умовах війни нами було використано: опитувальник

Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Є. Дубовської), методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (адаптація Є.Ф. Бажана, С.О. Голинкіної, А.М. Еткінда), методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової (на основі переліку цінностей М. Рокича). У нашому науковому дослідженні взяли 40 респондентів, що тривалий час перебувають в умовах військового стану в Україні.

Було визначено, що більшість молоді, що була об'єктом дослідження, виявила сформовану систему цінностей, яка включає прагнення до безпеки, прихильності, доброзичливості та саморегуляції. Також важливо зазначити, що значна частина молоді виявила високий рівень суб'єктивного контролю, що свідчить про їхню здатність взяти на себе відповідальність за події у своєму житті. Отримані результати кореляційного аналізу відображені нами у таблиці 1.

Таблиця 1.

Кореляційний зв'язок між досліджуваними явищами

Рівні суб'єктивного контролю	Низькі показники співвідношення «Цінність-доступність»	Високі показники співвідношення «Цінність-доступність»
Високий рівень суб'єктивного контролю	0,138	0,712
Низький рівень суб'єктивного контролю	0,291	0,017

На основі отриманих результатів за кожною із зазначених методик і використання статистичних методів обробки даних (коефіцієнт кореляції Спірмена) було визначено, що особи з високим рівнем суб'єктивного контролю проявляють більшу впевненість у своїх цінностях і здатні об'єктивно оцінювати доступність та важливість різних аспектів свого життя. Вони у більшій мірі зацікавлені у досягненні важливих цілей та визначенні значущих цінностей, що вказує на їхню здатність свідомо оцінювати рівень контролю над своїм життям і чітко розуміти важливість та можливості різних сфер життя, що дозволяє їм

більш практично та ефективно планувати та вирішувати питання, пов'язані з їхнім особистим розвитком та активності.

Отже, вивчення динаміки змін у ціннісних орієнтаціях молоді протягом різних етапів війни та після її завершення дозволить з'ясувати, як військові події впливають на їхню ментальність та сприйняття світу. Особлива увага повинна бути акцентована вивченню впливу травматичних подій війни на психологічний стан молоді та розробці програм реабілітації. Також важливо вивчити, як війна впливає на соціальну адаптацію молоді, їхні міжнаціональні відносини та колективну ідентичність.

Література:

1. Бліхар М. П. Духовні цінності студентської молоді в сучасному українському суспільстві. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук за спеціальністю 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2018. 271 с.
2. Бунас А., Черних О. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сислової сфери особистості (віковий аспект). *Молодий вчений*. №12 (88). 2020. С. 44-48.
3. Кальницька К. О., Прядко Б. В. Кар'єрні домагання та система цінностей сучасної молоді. *Юність науки: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (м. Чернігів, 17-18 квітня 2019 р.) : у 2-х ч. Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, 2019. Ч. 2: С. 28-30.
4. Крупник І. Р. Соціально-психологічні аспекти політичної активності студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки : зб. наук. праць*. Херсон, 2023. Вип. 2. С. 25-31

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКЦІЙ

А.В. Громитко

Херсонський державний університет, anastasiiahromytko@gmail.com

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

Впродовж більше ніж двох років соціокультурний контекст у якому проживають українці неможливо назвати нормальним. Увесь цей час війна впливає на всі сфери життя кожного українця незалежно від місця його перебування, чи то окупована територія, підконтрольна, чи взагалі інша країна.

Звісно вплив далеко не однаковий, знаходячись за кордоном, людина скоріш за все зазнає тільки психологічного, тоді як, перебуваючи на тимчасово окупованій території, вона може піддаватися психологічним та фізичним знущанням, тому ототожнювати психічні стани у яких знаходяться люди у різних місцевостях не коректно.

До вищесказаного додається вже давно існуюча проблема, така як небажання або, можливо, нерозуміння сенсу приділяти велику увагу вивченню власної особисті та психічному здоров'ю загалом. Раніше це не здавалось настільки важливим, що безперечно було хибною думкою. Зараз же популярною стала фраза «не на часі». Безпосередньо це стосується і недостатнього навчання дітей, у результаті чого за даними проведеного у січні 2020 року опитування 45,00% опитаних вважають, що недостатньо проінформовані з питань психічного здоров'я, такий самий відсоток не можуть без підказки назвати жодного психічного розладу, 61,00% сумніваються, що можуть визначити, якщо хтось має проблеми із психічним здоров'ям і лише 37,00% вважають, що добре або дуже добре обізнані з питань психічного здоров'я [2]. Варто зауважити, що під час опитування не проводилася об'єктивна оцінка, тому ми не можемо бути впевнені, що люди, які вважають себе добре обізнаними, дійсно такими є.

Як вже було зазначено вплив та його сила різна залежно від місця перебування, так само і вибір копінгу зумовлений різними обставинами. У результаті дослідження, що було проведено у 2022 році виявлено, що в осіб зі статусом ВПО переважає використання копінгу втеча-уникнення (40.0%), тоді як у місцевих жителів превалює копінг, що орієнтований на розв'язання завдань (53.0%) [3, с. 49]. Така різниця може бути зумовлена тим, що люди, які виїхали з тимчасово окупованих територій та місць ведення бойових дій вичерпали або витратили велику кількість ресурсу і не мають змоги його відновити.

У ході свого дослідження Н. Соколовська дійшла висновку, що стресові умови, які виникли внаслідок воєнного стану зумовлюють збільшення

адиктивної поведінки серед українського населення, на що також міг вплинути рівень освіченості щодо психічного здоров'я [3; 4]. Залежна поведінка ніколи не може мати позитивних наслідків, саме тому, навіть у такий складний і болючий для нас усіх час, ми не можемо просто ігнорувати та відкладати наявну проблему на потім.

Девіантну поведінку поділяють на позитивну – обдарованість, талант, геніальність та великий потенціал, що ведуть до прогресу; негативну – дії, що засуджується суспільством та не спричиняють жодних хороших результатів [1]. Коли ми говоримо про адикцію, зрозуміло, що її відносять саме до негативної. Вона виступає дезадаптивним проявом копінг стратегії втечі-уникнення та свідчить про недостатність адаптаційного потенціалу та ресурсу. Якщо звернути увагу на соціокультурний контекст та те, як довго українці у ньому знаходяться, адиктивну поведінку можна назвати нормальною реакцією на ненормальні події, що звісно ж не може стати причиною для знецінення проблеми, але є цілком прийнятним, логічним поясненням її зростання у суспільстві.

Як стратегія подолання стресу, будь-яка адикція спрямована в першу чергу на нівелювання впливу стресу та травматизації за допомогою різних способів. Так, хімічні залежності використовуються задля змінення стану свідомості через вживання різного роду психотропних речовин, нехімічні спрямовані на зміщення фокуса уваги на недотичну до стресової ситуації діяльність і як наслідок абстрагування від неї. Через такий копінг не відбувається ані розв'язання проблеми та реальне зменшення впливу стресу, ані формування нових навичок подолання стресу, ані накопичення психологічного ресурсу.

За результатами аналізу джерел побудовано модель формування адикції (рис. 1):

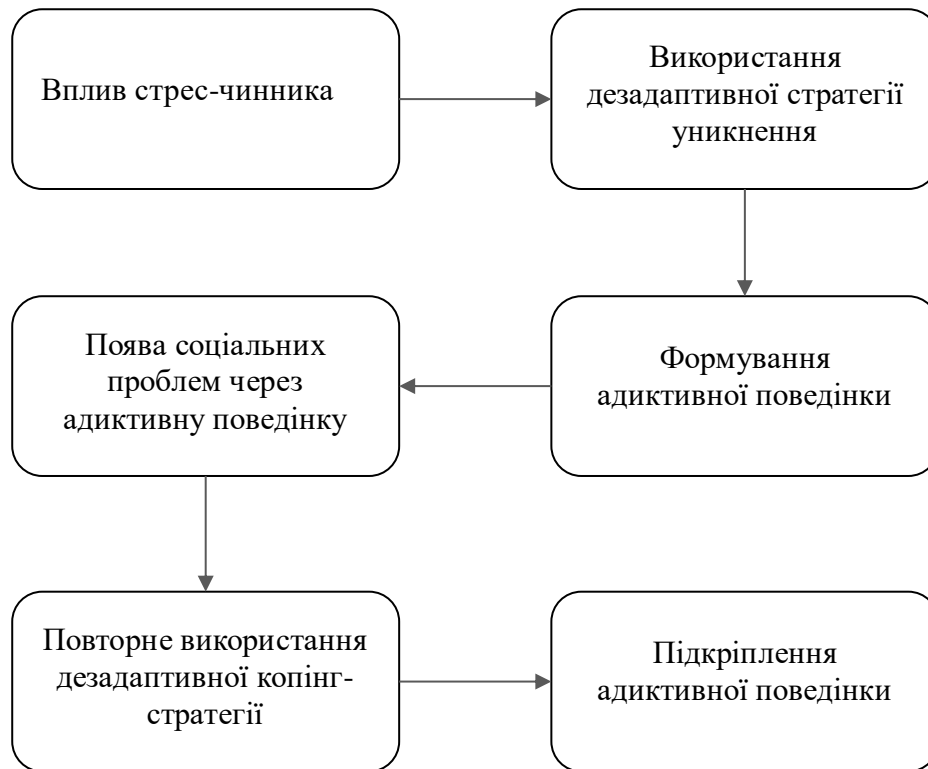


Рис. 1. Модель формування адикції

Попри це все кожна людина, яку тим чи іншим чином стосується війна, щодня продовжує боротися та жити. Головна задача психологів – надати допомогу та підтримку.

Враховуючи те, що соціокультурний контекст постійно змінюється, так само як і суб'єкти суспільної діяльності, змінюються соціальні очікування, настановлення і сподівання [5], тому важливим є постійне оновлення даних, що стосуються психічного стану та психологічного здоров'я. Необхідно здійснювати моніторинг можливостей населення, стресостійкості, адиктивної та девіантної поведінки загалом для створення найбільш сучасних підходів корекції та просвіти, метою яких буде зменшення масштабів прояву девіантної поведінки, через підвищення рівня стресостійкості та обізнаності населення щодо психічного здоров'я.

Література:

1. Бардашевська М. Ю., Лосієвська О. Г. Девіантна поведінка особистості. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матер. Третьої (III) Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 214–217.

2. Приходько-Дибська К. Психічне здоров'я в Україні: результати брифінгу. *Український медичний часопис*. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-183035-psihichne-zdorov-ya-v-ukrayini-rezultati-brifingu> (дата звернення: 22.02.2024).
3. Соколовська Н. В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Чернівецький нац. ун-т, Ф-т педагогіки, психології та соціальної роботи, Кафедра практичної психології. Чернігів: ЧНУ імені Юрія Федьковича. 2022. 70 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, 10(39). P. 50–61. <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.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Л.В. Губанова

Херсонський державний університет, gubanova1925@gmail.com

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

Постановка проблеми. Особа юнацького віку щоденно зустрічається з низкою вимог соціального простору, які динамічно трансформуються. Юнак постає перед необхідністю життєвого і професійного самовизначення, прийняття відповідальності за своє майбутнє, при цьому успішність та загальна задоволеність життям суб'єкта залежить від міри повноти реалізації власного потенціалу, що знаходиться в органічному взаємозв'язку із поняттям самоактуалізації. Через це особливої актуальності та значущості набувають наукові дослідження параметрів самоактуалізації осіб юнацького віку.

Аналізування останніх досліджень та публікацій. Розробка проблеми самоактуалізації особистості у вимірі сучасної психології першочергово пов'язана із науковими напрацюваннями представників гуманістичного напрямку, серед яких особливе місце посідає Абрахам Маслоу. Дослідник створив концепт «піраміди потреб», у якій саме актуалізація займає найвищу ланку. Необхідно також відзначити значний внесок у вивчення проблематики самоактуалізації особистості Е. Еріксоном, Г. Олпортом, К. Роджерсом, Е. Фроммом та К. Юнгом.

Корифеї дослідження самоактуалізації особистості К. Роджерс і Г. Олпорт дійшли висновку, що самоактуалізований суб'єкт володіє цілою низкою специфічних властивостей: здатність вільно реагувати та переживати власну реакцію на ситуацію, прагнення досконалості, прийняття відповідальності за планування свого життєвого шляху, відкритість новому досвіду, креативність, свобода у діях та думках, розвинена інтуїція, відсутність конформізму [3; 5]. Із цього виходить, що процес самоактуалізації насамперед пов'язаний зі зверненням особистості до свого внутрішнього світу, пошуком гармонії із самим собою.

В українській психологічній науці дослідження самоактуалізації особистості спрямовані на окреслення основних вікових особливостей (М. Сидорчук, О. Нежинська, С. Хілько, І. Яворська-Ветрова), гендерних параметрів (О. Чуйко, Г. Левкун, О. Фальова), впливу чинників стресу (Л. Коломієць, А. Степова), зростання у повній або неповній родині (О. Емішянц), створення моделей самоактуалізації (С. Грабіщук, О. Безверхий), розгляд самоактуалізації у контексті професійного зростання (М. Барчій, І. Гаркуша, О. Столярчук, М. Ткалич).

Українська дослідниця О. Коковіхіна, розглядаючи проблему самоактуалізації, дійшла висновку, що теорія А. Маслоу не враховує соціокультурний чинник розвитку особистості. Авторка зазначає, що повне розуміння процесу самоактуалізації передбачає врахування багатоаспектності соціального простору, в якому функціонує суб'єкт, життєвого досвіду окремої особистості. При цьому науковиця виокремлює десять факторів, які здійснюють вплив на особливості самоактуалізації: культурні цінності, соціальний простір, релігія, соціально-економічний статус, освіта і виховання, культурні стереотипи, етнічна ідентичність, соціальна мобільність, соціальні структури й інститути, гендерні ролі [1]. Ми погоджуємося із думкою дослідниці, оскільки соціальні умови, в яких виховується суб'єкт, відіграють важливу роль як у його світосприйнятті, так і самоактуалізації.

У дослідженні І. Поповича представлено цікавий погляд на процес самоактуалізації особистості. Автор наголошує, що індивід може реалізовувати поведінку, яку від нього очікують відповідно до «пророцтва самореалізації», що є складником соціальних настановлень [2; 4]. Тобто особистість займається процесом псевдосамоактуалізації, оскільки орієнтується не на власні цінності, можливості та вподобання, а намагається відповідати окресленим зовнішнім соціальним очікуванням стосовно неї [5].

Мета статті: теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 60 студентів Херсонського державного університету, віком 19–24 роки. Статевий розподіл вибірки: 38 осіб жіночої статі та 22 особи чоловічої статі.

З метою окреслення психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку було використано методики «Тест визначення самоактуалізації особистості» (К. Роджерс, Р. Даймонд) та «Самоактуалізаційний тест – САТ» (Е. Шостром). У табл. 1 представлено результати психодіагностичного опитування за методикою «Тест визначення самоактуалізації особистості» (К. Роджерс, Р. Даймонд) через описові частотні характеристики – середнього арифметичного значення та середньоквадратичного відхилення.

Таблиця 1

Результати описової статистики за методикою «Тест визначення самоактуалізації особистості»

Описові характеристики	Шкали за методикою «Тест визначення самоактуалізації особистості» (К. Роджерс, Р. Даймонд)					
	Адаптація	Прийняття інших	Інтернальність	Самосприйняття	Емоційна комфортність	Прагнення домінування
М	27,78	11,15	19,84	65,89	17,52	17,15
SD	4,64	2,87	4,60	27,64	5,82	2,94

Дані діагностики осіб юнацького віку розподілилися таким чином, що переважна більшість суб'єктів демонструють низькі показники за складовими самоактуалізації: «Адаптація» (M=27,78), «Прийняття інших» (M=11,15), «Інтернальність» (M=19,84), «Емоційна комфортність» (M=17,52) та «Прагнення домінування» (M=17,15). Окреслена тенденція може свідчити про низку проблем юнаків, що пов'язані з їх пристосуванням до умов взаємодії із іншими особами в системі міжособистісних відносин, терпимості до інших, скоріше за все такі суб'єкти проявляють надмірну критичність до оточення і не можуть раціонально диференціювати його за особливостями поведінки. Такі особи схильні детермінувати власні невдачі зовнішніми причинами і орієнтуватися на допомогу представників соціального простору, при цьому вони відчують тривожність, напруженість та занепокоєність стосовно власної життєдіяльності і не прагнуть здійснювати вплив на інших, переконувати їх або відстоювати свої позиції.

Варто зауважити, що особи юнацького віку при цьому демонструють достатньо високий показник за шкалою «Самоприйняття» (M=65,89). Такий результат свідчить про достатньо позитивну оцінку власних особистісних характеристик юнаками. Ми можемо констатувати, що особи юнацького віку переважно задоволені собою, транслиують впевненість і привабливість для представників соціального простору. Тепер перейдемо до інтерпретування результатів за методикою «Самоактуалізаційний тест – САТ» (автор Е. Шостром), які відображено у табл. 2.

Таблиця 2

**Результати описової статистики за методикою
«Самоактуалізаційний тест – САТ»**

Описові характеристики	Шкали за методикою «Самоактуалізаційний тест – САТ» (Е. Шостром)													
	Орієнтація у часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
M	6,84	39,84	10,52	8,52	5,84	6,73	6,78	9,57	5,89	3,31	6,26	6,94	5,52	5,73
SD	1,77	19,09	3,54	3,02	1,77	1,66	1,98	3,35	1,55	1,33	2,02	1,47	2,03	1,88

Одержані результати психодіагностичного опитування свідчать про домінування серед осіб юнацького віку середніх показників за складовими самоактуалізації. Констатуємо, що для представників юнацтва здебільшого характерна схильність до самостійності, саморозвитку, вони прагнуть самоствердження, самореалізації повного діапазону власного потенціалу, юнаки орієнтуються у своїй діяльності на обрані цінності, при цьому проявляють спонтанність, природність, здатність до побудови міжособистісних стосунків та зосередженості на виконуваний діяльності.

Дещо занижений рівень розвитку констатуємо за такими компонентами самоактуалізації, як «Орієнтація у часі» ($M=6,84$) та «Гнучкість поведінки» ($M=8,52$). Виявлену особливість можна пояснити віковими характеристиками респондентів, оскільки юнаки здебільшого переконані, що у них ще все життя попереду, орієнтування у такому великому проміжку часу здебільшого викликає труднощі. Слабко виражене вміння гнучко реалізовувати власні цінності у поведінці, міжособистісній взаємодії, швидко реагувати на змінюваність ситуацій ми також пов'язуємо із віковими особливостями юнацтва, оскільки ці здатності тільки перебувають на стадії формування і становлення.

Висновки. Теоретико-емпіричне дослідження проблематики психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку підтвердило її важливість та актуальність для психологічної науки. Зазначено, що юнацький вік виступає сенситивним періодом для самоактуалізації, віднайдення ціннісних орієнтирів життєдіяльності, мотивів для саморозвитку та професійного зростання. Виявлено тенденцію демонстрування представниками юнацького віку переважно низьких та середніх показників за складовими самоактуалізації, оскільки вони перебувають на віковому етапі формування та становлення окресленої здатності. Констатовано, що юнаки транслиують достатньо високий рівень самоприйняття, що може свідчити про впевненість і високу самооцінку власних можливостей та особистісних якостей загалом.

Література:

1. Коковіхіна О. С. Self-actualization and sociocultural factors. What's wrong with Abraham Maslow's theory? Наукові перспективи. 2023. № 7 (37). С. 561–572.
2. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС. 2019. 134 с.
3. Allport G. Becoming: Basic considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press. 1959. 118 p.
4. 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.
5. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. Philosophy. Psychology. Sociology. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.
6. Rogers C. Way of Being. New York: Houghton Mifflin, 1980.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИНАМІЧНОГО СУСПІЛЬСТВА

І.С. Дутка

Херсонський державний університет, innadutka22@gmail.com

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

Постановка проблеми. Динамічне суспільство зазнає швидких змін у технологіях, економіці та культурі, що може впливати на ставлення до грошей та фінансове поведінку молоді. Вивчення цих змін може допомогти адаптувати підходи до фінансової освіти та планування програм для молоді. Юнацький період є ключовим для формування фінансових уявлень, понять та звичок, які можуть впливати на фінансове майбутнє особистості. Вивчення ставлення до грошей у цьому віці може допомогти розуміти, які чинники впливають на фінансове поведінку та прийняття фінансових рішень у дорослому житті. Уміння ефективно керувати грошима є важливою складовою фінансової грамотності, яка є важливою для економічної самостійності та благополуччя в сучасному світі.

Аналізування наукових досліджень і публікацій. У контексті вивчення тематики нами використовувалися праці вчених дотичних до обраної проблеми. Т.А. Безпрозванна займалася дослідженням параметрів генезису грошової культури сучасності, І. К. Зубіашвілі досліджувала ставлення до грошей як

фактор економічної соціалізації старшокласників. Л.М. Карамушка і О.Г. Ходакевич вивчали психологічні параметри ставлення студентів до грошей, К.А. Кацімон і Т.В. Коломієць у власних наробітках розглядали гроші як предмет психологічного дослідження. Для визначення параметрів, що впливають на формування ставлення грошей нами було досліджено праці Н.Г. Клименко, В. М. Ножки, І. С. Поповича, Н.М. Фалька та ін.

Формування цілей статті. З метою дослідження особливостей ставлення до грошей серед осіб юнацького віку в умовах динамічного суспільства нами було виокремлено наступні завдання:

1. Розглянути підходи до розуміння поняття грошей у працях сучасних дослідників.
2. Виокремити особливості та чинники формування ставлення до грошей.
3. Дослідити за допомогою низки психодіагностичних методик особливості ставлення до грошей осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. К.А. Кацімон і Т.В. Коломієць зазначають: «Гроші – це особлива економіко-психологічна реальність, особливий символ. Їх своєрідність проявляється в тому, що в них збігається матеріальне й ідеальне, річ і думка, і це забезпечує їх об'єктивну та суб'єктивну представлену у свідомості загально сутність» (Кацімон К.А., Коломієць Т.В.) [3].

На думку Л.М. Карамушки та О.Г. Ходакевича, ставлення до грошей представляє собою складову частину загальної системи поглядів особистості, яка відображає її індивідуальний підхід до грошей як об'єкта реальності, враховуючи особисті суб'єктивні переконання та вибіркового підхід до них (Карамушка Л.М., Ходакевич О.Г.) [2].

Особливості та чинники формування ставлення до грошей включають різноманітні аспекти, які визначають сприйняття, очікування, сподівання і поведінку особистості у відношенні до фінансових питань [4; 6].

Однією з основних особливостей є соціокультурний контекст, в якому зростає особа. Культурні норми, цінності, традиції та стандарти стосовно

грошей і витрат можуть впливати на формування її ставлення до них. У даному контексті важливим є виокремлення поняття соціальних очікувань, які І.С. Попович визначає як: «...суб'єктивні орієнтації члена міжособистісної взаємодії стосовно того, як він оцінює і як оцінюють його члени малої групи та на яку у зв'язку з цим поведінку сподіваються» (Попович І.С.) [5].

Також важливим чинником є особистісні характеристики, такі як фінансова грамотність, рівень самоконтролю, ступінь матеріальної спроможності, амбіції та мотивація до досягнення фінансових цілей (Зубіашвілі І.К.) [1].

Оточуюче середовище, зокрема сімейний виховний стиль, підтримка та приклади батьків, а також вплив рівня економічного розвитку країни або регіону, також мають вагомий вплив у формуванні ставлення до грошей (Зубіашвілі І.К.) [1].

Дослідження особливостей ставлення до грошей осіб юнацького віку були проведені за допомогою методики «Шкала грошових уявлень та поведінки» (ШГУП) (А. Фернем, адаптація М.В. Сімків), методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в сфері мотивацій та потреб» (О.Ф. Потьомкіна), методики «Індекс життєвої задоволеності» (Б. Ньюгартен, адаптація Н.В. Паніної), опитувальника «Шкала локус-контролю» (Дж. Роттер). В опитуванні взяли участь 50 осіб віком від 17 до 21 років.

Проведений аналіз результатів дослідження виявив цікаві висновки щодо відношення досліджуваної групи студентів до грошей та фінансових ресурсів.

Перш за все, результати показали, що більшість опитаних не віддавали переваги матеріальним цілям та не занурювалися у грошову одержимість. Вони відчували, що гроші – це лише один з аспектів життя, і не вважали їх рішенням для всіх проблем, що свідчить про здорове ставлення до фінансових ресурсів та їхнє використання.

Другий показник, пов'язаний з економністю, показав, що багато респондентів не були схильні до збереження та накопичення грошей. Вони

були відкриті в розподілі своїх доходів та навіть невідомо було точно, скільки грошей вони мають у гаманці чи на банківському рахунку.

Третій показник, пов'язаний з неадекватною поведінкою з грошима, показав, що більшість респондентів мають ефективний контроль над своєю фінансовою ситуацією. Вони легко приймають рішення щодо своїх покупок і не відчують вини, коли витрачають кошти, обмежуючись лише необхідними витратами.

Нарешті, показник, пов'язаний з владою та впливом, показав, що більшість респондентів утримуються від використання грошей як інструменту впливу на інших. Вони не вважають гроші об'єктом гордості та не розглядають їх як перевагу над іншими.

Отже, загальний аналіз результатів дослідження свідчить про здорове та розумне ставлення досліджуваної групи студентів до фінансових ресурсів. Вони не віддавали переваги грошам як основній меті у житті, володіли ефективним контролем над своїми фінансами та не використовували гроші для отримання влади чи впливу.

За результатами кореляційного аналізу нами було визначено, що особи, що проявляють егоїстичні мотиви, виявляють «грошову одержимість» та віддають перевагу результатам своєї діяльності, а ті, хто керується альтруїстичними мотивами, націленими на благополуччя інших, частіше схильні до збереження своїх матеріальних статків та виявляють меншу задоволеність власним життям. Учасники дослідження, які обирають стратегію впливу на людей через матеріальні стимули, мають внутрішній локус контролю і високі рівні задоволеності життям.

Дослідження дозволило визначити основні психологічні аспекти ставлення до грошей осіб молодого віку, у тому числі зв'язки з їхніми власними потребами, мотиваційними установками, рівнем життєвого задоволення та уявленнями про контроль.

Висновки. Отже, важливими є дослідження впливу технологічних інновацій, таких як цифрові платіжні системи, на сприйняття та управління

грошима серед молоді. Другим аспектом є ефективність програм навчання фінансовій грамотності для молоді та їх вплив на формування ставлення до грошей. Крім того, важливо дослідити взаємозв'язок між використанням соціальних медіа та фінансовими уподобаннями молоді. Культурний контекст також відіграє значну роль у формуванні ставлення до грошей, і дослідження впливу культурних відмінностей на цей процес є важливим для сучасного суспільства.

Подібні дослідження можуть допомогти розширити наше розуміння формування фінансових уподобань у молоді та розробити більш ефективні стратегії фінансової освіти та підтримки для цільової аудиторії.

Література:

1. Зубіашвілі І. К. Дослідження особливостей ставлення старшокласників до грошей. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2008. Т. X, ч.1. С.192–204.
2. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 200 с.
3. Кацімон К. А., Коломієць Т. В. Гроші як предмет психологічного дослідження. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць з матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції для молодих учених. М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 59.
4. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145–154.
5. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. Практична психологія та соціальна робота. К., 2005. № 5. С. 8–13.
6. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. Philosophy. Psychology. Sociology. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІТ-ГАЛУЗІ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

В.О. Єрмоменко

Криворізький національний університет, valeriya582001@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка О.В. Тарасова

Професійний саморозвиток є важливою складовою успішної кар'єри та особистісного задоволення. Цей процес включає в себе систематичні зусилля для розширення знань, навичок, вдосконалення професійних якостей та особистісного росту.

Проблеми трудової діяльності особистості почали привертати увагу вітчизняних психологів, починаючи з другої половини ХХ століття. Широку популярність здобули праці М.Ф. Гоноволіна, Н.В. Кузьміної, А.К. Маркової, Л.М. Митиной, А.І. Щербакова та інших. У цих роботах детально проаналізовано структуру особистості, особливості її самосвідомості та здібностей, специфіка професійної спрямованості, дана психологічна характеристика професійної діяльності і спілкування. В останні десятиліття з'являються роботи, присвячені безпосередньо проблемам професійного саморозвитку і можливостям його психологічного супроводу[1, с.1].

Та ще багато вчених та дослідників виокремлюють різні аспекти професійного саморозвитку особистості.

Наприклад, А. Маслоу, відомий своєю теорією ієрархії потреб, відзначав важливість самореалізації у процесі саморозвитку. Він підкреслив важливість самореалізації в контексті професійного саморозвитку майбутніх ІТ-фахівців. Вони мають бути мотивовані вдосконалювати свої навички та здібності для досягнення особистісного та професійного росту. Він вважав, що люди повинні працювати над власним особистісним ростом і реалізацією свого потенціалу, щоб досягти повного щастя і задоволення в житті.

В свою чергу, Л. Виготський розвинув концепцію зони найближчого розвитку, яка підкреслювала важливість взаємодії з іншими людьми та соціального контексту у процесі саморозвитку. Він вважав, що соціальне спілкування та спільна діяльність з іншими людьми сприяють виробленню нових знань та навичок. Враховуючи підхід Виготського, можна сказати, що майбутні фахівці ІТ повинні сприймати навчання як соціальний процес, в якому вони взаємодіють з педагогами, колегами та іншими студентами для спільного навчання та розвитку.

На думку Є.О. Климова, розвиток особистості як суб'єкта професійної діяльності йде по шляху покрокового подолання і навіть навмисного створення нею певних ускладнень, які реально долаються. Причому, у зв'язку з винятковою складністю і зумовленістю будь-яких ситуацій в суспільстві, в світі праці, наявністю професій з високим рівнем невизначеності можливих результатів в нестандартних ситуаціях, принципово неможливо заздалегідь передбачити весь професійний життєвий шлях людини [2, с.3].

Запропонована Є.О. Климовим модель професійного самовизначення сучасної особистості передбачає[2,с.3]:

- 1) розуміння та сприйняття сучасних соціально-економічних потреб суспільства;
- 2) чітке визначення цілей та етапів щодо подальшої професійної праці;
- 3) орієнтування в складних професійних ситуаціях, виборі професії;
- 4) можливі резервні форми і підходи щодо подальшої професійної діяльності.

Дослідження Наталії Воробйової відображають важливість психологічного комфорту та самопідтримки в процесі саморозвитку.

Відомий український психолог, Богдан Гаврилишин, який активно досліджував процеси саморозвитку та самоактуалізації особистості. Також звертав увагу на важливість внутрішніх мотивів та цінностей у процесі професійного саморозвитку.

Український філософ, Михайло Драгоманов, підкреслював важливість розвитку особистості як активного суб'єкта у процесі навчання та виховання. Він вважав, що саморозвиток є основою гармонійного розвитку суспільства.

Вчений, Борис Грінченко, висловлював думку про необхідність саморозвитку як важливої умови для успішної кар'єри та особистісного зростання. Він підкреслював важливість неперервного навчання та самовдосконалення для досягнення успіху у будь-якій сфері.

Хоча підходи цих вчених можуть відрізнятись, всі вони підкреслюють важливість постійного розвитку та вдосконалення як ключових елементів успішної особистості та професійної кар'єри.

Тому, узагальнивши найбільш поширені тлумачення поняття «професійний саморозвиток», під цим терміном розуміємо, що це систематичний процес, який включає в себе постійне поповнення знань, навичок та компетенцій у своїй професійній сфері, а також особистісний розвиток, спрямований на підвищення ефективності та задоволення від власної роботи. Це означає постійне навчання, самоаналіз, вдосконалення навичок, розвиток кар'єрних стратегій та пошук нових можливостей для росту. Включає в себе не лише технічні аспекти професійної діяльності, а й особистісний розвиток, креативність, лідерство та соціальну взаємодію.

Можна виділити кілька ключових факторів, які можуть мати велике значення у формуванні професійного саморозвитку майбутніх фахівців ІТ-галузі у закладах фахової передвищої освіти:

1) Актуальність знань та навичок: швидкі темпи розвитку технологій у галузі ІТ вимагають від майбутніх фахівців постійно оновлювати свої знання та навички. Тому важливо, щоб програми навчання у закладах фахової передвищої освіти були актуальними та орієнтованими на потреби ринку праці.

2) Практичний досвід: навчання повинне надавати студентам можливість отримати практичний досвід роботи з реальними проектами та завданнями, що відповідають вимогам сучасної ІТ-індустрії.

3) Співпраця з індустрією: важливо, щоб заклади фахової передвищої освіти підтримували активну співпрацю з індустрією, забезпечуючи стажування та можливості для зв'язку з професіоналами з ІТ-сфери.

4) Особистісний розвиток: окрім технічних знань, важливо розвивати особистісні якості, такі як комунікативність, креативність, адаптивність та критичне мислення.

5) Постійне навчання: сучасна ІТ-індустрія дуже динамічна, тому майбутні фахівці повинні розуміти важливість постійного навчання та самоосвіти для успішної кар'єри.

Отже, майбутні фахівці ІТ-галузі повинні бути мотивованими для постійного вдосконалення своїх навичок та знань, активно взаємодіяти з оточуючими людьми для спільного навчання та розвитку, а також шукати нові можливості для практичного застосування своїх знань.

Література:

1. Загальна характеристика професійного саморозвитку особистості педагога. URL: https://stud.com.ua/154398/psihologiya/zagalna_harakteristika_profesiynogo_samorozvitku_oso_bistosti_pedagoga
2. Концептуальні засади професійного саморозвитку сучасної особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/20054037.pdf>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: АСПЕКТИ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

О.О. Жучкова

Херсонський державний університет, asashq.q@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка Н.І. Тавровецька

У сучасному світі, де соціальні медіа стали не лише частиною нашого повсякденного життя, але й важливим інструментом для спілкування, взаємодії та ідентифікації, дедалі більше уваги приділяється їхньому впливу на психічне здоров'я. Незважаючи на безліч переваг, які вони можуть надати, соціальні медіа також можуть мати негативний вплив на самооцінку та емоційний стан молоді. У цьому контексті, метою цієї статті є вивчення впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану.

Постановка проблеми: Соціальні медіа, які стали неодмінною складовою сучасного життя, надають безліч можливостей для спілкування, взаємодії та самовираження. Однак, разом з цими можливостями приходять і певні ризики

для психічного здоров'я молоді. Постійна експозиція до ідеалізованих зображень та життєвих сценаріїв у соціальних мережах може призвести до порушення самооцінки, почуття неповноцінності та стресу. Молодь, яка активно використовує соціальні медіа, стикається з великим тиском з боку оточуючого середовища. Вони постійно зіштовхуються з ідеалізованими зображеннями успіху, краси та щастя, які можуть викликати в них почуття недостатності та невдачі. Це може призвести до погіршення психічного самопочуття, зниження самооцінки та розвитку емоційних проблем, таких як депресія та тривога. Таким чином, основною проблемою, що потребує уваги у цьому дослідженні, є вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, з фокусом на аспектах самооцінки та емоційного стану. Розуміння цього впливу та розробка ефективних стратегій для збереження психічного благополуччя молоді в умовах постійного використання соціальних медіа є критично важливими завданнями для психології та соціальних наук.

Соціальні медіа відіграють ключову роль у сучасному світі, впливаючи на різні аспекти життя людей, зокрема на їхній соціальний, емоційний та психологічний стан. Вони забезпечують можливість для швидкого та легкого спілкування, обміну інформацією та взаємодії з іншими, що робить їх невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей. Однак, поряд зі своїми перевагами, соціальні медіа також можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я молоді.[1] Інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до різних проблем, таких як збільшення рівня стресу, тривоги та депресії, а також зниження самооцінки та задоволення від життя.

Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді стає все більш очевидним і тривожним у сучасному світі. Багато досліджень показують, що інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки, збільшення рівня стресу та тривоги, а також ризику розвитку депресії серед молоді. Ці негативні наслідки пов'язані з декількома факторами, такими як постійний тиск на досягнення ідеалізованих стандартів, порівняння себе з іншими, недостатня підтримка від оточуючого середовища та вплив

негативного контенту в соціальних мережах. Одним із головних чинників, що впливає на психічне здоров'я молоді через соціальні медіа, є ідеалізація життя, яку часто представляють інші користувачі в соціальних мережах.[2] Це може призводити до почуття незадоволення власним життям, недовіки та невдач, що, в свою чергу, може призвести до зниження самооцінки та збільшення рівня стресу. Додатковими чинниками, які впливають на психічне здоров'я молоді через соціальні медіа, є кібербулінг, спричинений негативними коментарями та образами в мережі, а також постійний стрімкий потік інформації, який може викликати перенавантаження та втому.

Методи дослідження: Для вивчення впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді було використано комбінацію кількох методологічних підходів, що дозволило отримати комплексне розуміння даної проблеми.

1) *Аналіз літератури.* Перший етап дослідження включав аналіз наукової літератури на цю тему. Були вивчені наявні дослідження, рецензії, книги та журнальні статті, які розглядали вплив соціальних медіа на психічне здоров'я, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану молоді.[3] Цей аналіз дозволив з'ясувати наявні знання, виявити прогалини у дослідженнях та визначити основні напрямки подальших досліджень.

2) *Опитування та анкетування.* Для збору первинних даних були проведені опитування та анкетування серед молоді. Опитувальники включали питання, спрямовані на визначення частоти використання соціальних медіа, ступеня задоволення від використання, самооцінки та емоційного стану респондентів, а також їхнього сприйняття власної особистості та порівняння себе з іншими.[4] Опитування були ретельно розроблені з метою отримання максимально об'єктивних результатів.

3) *Статистичний аналіз* Після збору даних проводився статистичний аналіз, що включав обробку отриманих результатів та використання різних методів кореляційного та регресійного аналізу для встановлення зв'язків між змінними. Це дозволило визначити ступінь впливу соціального медіа на

самооцінку та емоційний стан молоді, а також виявити можливі фактори, які модерують цей вплив.[5]

Результати дослідження: Результати дослідження, отримані за допомогою вищезазначених методологічних підходів, є істотним внеском у розуміння впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, зокрема у контексті аспектів самооцінки та емоційного стану. Дослідження підтвердило існування зв'язку між інтенсивним використанням соціальних медіа та негативним впливом на самооцінку та емоційний стан молоді. Зокрема, виявлено, що особи з низькою самооцінкою та ті, хто має тенденцію порівнювати себе з іншими, виявляються більш вразливими до цього впливу. Додатковий статистичний аналіз вказав на те, що фактори, які модерують цей вплив, включають рівень активності у соціальних мережах, тип споживаного контенту, а також рівень підтримки оточуючого середовища. Вищезазначені результати свідчать про складну природу впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді та підкреслюють важливість розвитку освітніх програм та психологічної підтримки для молоді, що спрямовані на розуміння цього впливу та розвиток стратегій адаптації та самозахисту. Ці результати стануть основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для молоді в онлайн-середовищі.

Висновки: Результати проведеного дослідження надають важливі відомості щодо впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану. Згідно з отриманими даними, інтенсивне використання соціальних медіа може призводити до зниження самооцінки та збільшення рівня стресу та тривоги серед молоді, особливо серед тих, хто має низьку самооцінку та схильність до порівняння себе з іншими. Статистичний аналіз даних підтвердив важливість різних факторів, які модерують вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді, таких як рівень активності в мережах, тип споживаного контенту та рівень підтримки оточуючого середовища. Ці результати свідчать про складну

природу цього впливу та визначають ключові аспекти, які слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки для молоді.

Література:

1. Гончаренко О. Психологічні аспекти використання соціальних медіа: вплив на самооцінку та емоційний стан молоді. Харків: Видавництво "ХНУ ім. В. Н. Каразіна": 2018. С.45-68.
2. Козлова М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я: український контекст. Одеса: Видавництво "Одеський університет", 2017. С.23-42.
3. Кравченко В. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану. Київ: Видавництво "Університетська книга", 2019. С. 78-95.
4. Павленко Н. Соціальні медіа та психічне здоров'я молоді: аналіз впливу та стратегії захисту. Львів: Видавництво "Львівська політехніка", 2020. С. 110-125.
5. Шевченко І. Соціальні медіа та психічне здоров'я молоді: тенденції та виклики. Київ: Видавництво "Українська книга", 2021. С. 35-52.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ З САМОТНІСТЮ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

А.В. Зубкова

Херсонський державний університет, alenazubkova699@gmail.com

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

Актуальність теми. Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, під час якого особливо актуальними стають питання самооцінки та соціальної адаптації. Проблема зв'язку між явищами самооцінки і самотності в підлітків є важливою, оскільки вона впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальну інтеграцію.

Самооцінка визначається тим, як людина оцінює себе, свої здібності, характеристики та досягнення. У підлітковому віці самооцінка може бути особливо вразливою, оскільки в цей період формується самосвідомість та встановлюються нові соціальні ролі. Низька самооцінка може призвести до почуття неприйнятності себе та своїх здібностей, а також до розвитку внутрішньої напруги та тривоги.

Самотність у підлітків може виникати як наслідок відчуття відчуженості та відсутності соціальної підтримки. Підлітки, які мають низьку самооцінку,

можуть почувати себе ізольованими від інших та мати обмежений соціальний контакт, що може призвести до появи відчуття самотності.

Обрана нами тематика дослідження має на меті виявити взаємозв'язок між самооцінкою і самотністю осіб підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Для проведення дослідження важливим є виокремлення та розуміння ключових понять теми, що зумовлює важливість проведення теоретичного аналізування науково-психологічних джерел.

Дослідник І. Попович зазначає: «Самооцінка – оцінка особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, моральних якостей, життєвих можливостей, а також ставлення до себе оточуючих і свого місця серед них. Особистість, складаючи собі оцінку, одночасно формує власні суб'єктивні орієнтації, звісно, в контексті очікуваних подій» (Попович І.С.) [4]. Соціальні очікування мають вплив на самооцінку і через оцінку і регулятивну функції реалізують свою роботу [5; 6].

Завищена, адекватна та занижена самооцінка є трьома різними типами сприйняття себе, які можуть відображати різні аспекти особистості та впливати на поведінку, емоційний стан та соціальні взаємини людини. Перший тип самооцінка характеризується впевненістю у власній винятковості та високих здібностях, часто перебільшує свої досягнення і можливості. Людина з адекватною самооцінкою реалістично оцінює свої здібності та досягнення, не перебільшуючи або занижуючи їх. Занижена самооцінка характеризується відчуттям невпевненості у власних можливостях та недооцінкою своїх досягнень (Коляденко С.А.) [2].

Самооцінка людини формується та змінюється під впливом різних факторів, таких як сімейне та соціальне середовище, особистий досвід, сприйняття інших, культурні стандарти та внутрішні переконання. Сприйняття себе визначається реакціями на ці фактори: позитивне ставлення до себе може виникнути внаслідок успіхів, підтримки та позитивного сприйняття навколишніми, тоді як негативний досвід, критика можуть призвести до зниження самооцінки. Серед даних чинників, що визначають ставлення

особистості до самої себе не менш важливу роль відіграє переживання людиною самотності(Коляда Н.В., Гутник Р.)[1].

І. Макарук і Л. Подкоритова зазначають: «Самотність визначається переважно як комплексне почуття, що має різні причини і розглядається більше як нормальне для людини явище; серед причин самотності визначають: особистісні особливості; нестача, втрата, страх втратити стосунки; протиставлення внутрішнього і соціального «Я» особи; незадоволена потреба у спілкуванні; брак соціальної взаємодії; брак задоволення соціальних запитів; суперечливість між бажаним і набутим рівнем контактів» (Макарук І., Подкоритова Л.) [3].

Результати емпіричного дослідження. З метою визначення взаємозв'язку між самооцінкою і самотністю підлітків нами було проведене теоретичне аналізування наявних досліджень з обраної тематики і визначено психодіагностичний інструментарій, а саме було використано методику діагностики рівня самооцінки особистості Г. Казанцевої, тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» О. Саннікової, В. Бедан, тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. Саннікової, В. Бедан, методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела.

У дослідженні взяли участь підлітки віком 15–17 років (50 осіб), учні шкіл Херсонської, Миколаївської, Одеської, Вінницької та Полтавської областей.

На основі отриманих результатів за кожної із методик та за використання коефіцієнту кореляції Спірмена нами було визначено, що респонденти з низькою самооцінкою мають вищу схильність до відчуття самотності (0,78), ніж ті, у кого самооцінка адекватна (0,11). Крім того, виявлено зв'язок між адекватним ставленням до себе та творчою формою самотності (0,53). У результаті кореляційного аналізу для опису осіб, які схильні до самотності, було виявлено, що таким особам характерні тривожність (0,69), емоційна

нестійкість (0,62) і низький рівень самоконтролю (0,58). Таким чином, нами з'ясовано зв'язок між самооцінкою та самотністю осіб підліткового віку.

Висновки. Подальші дослідження зв'язку між самооцінкою та самотністю у підлітків є важливим напрямком для розвитку психологічної науки. Подібні дослідження можуть допомогти краще зрозуміти, як самопочуття та соціальна ізоляція взаємопов'язані в цьому віковому періоді життя. Особливо це стосується виявлення механізмів, що лежать в основі цього взаємозв'язку, таких як внутрішні переконання, сімейні та соціальні взаємодії. Дослідження також може спрямувати на розробку програм психологічної підтримки для підлітків з низькою самооцінкою та високим рівнем самотності. Крім того, важливо розглядати вплив різних соціокультурних контекстів на цей взаємозв'язок, а також досліджувати можливі довгострокові наслідки таких психологічних особливостей у подальшому житті.

Література:

1. Коляда Н. В., Гутник Р. Самооцінка у юнаків із різним рівнем конформності. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 310-315.
2. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2021. Вип. 70. С. 199-201.
3. Макарук І., Подкоритова Л. Самотність як предмет наукових досліджень у зарубіжній психології. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: Матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю). 2022. С. 17-19.
4. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К. : «ГНОЗІС», 2010. Т. XII, ч. 3. С. 326-333.
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.
6. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. Philosophy. Psychology. Sociology 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

А.К. Кальченко

Херсонський державний університет, anastasiakalchenko197@gmail.com

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

Як відомо, гандбол – це колективний вид спорту, що характеризується великою активністю, рухливістю та емоційним напруженням. Для гандболісток, як і для будь-яких інших спортсменів, властиві тривожність та стрес. Ці фактори можуть впливати на мотивацію досягнення успіху, що відображається на їхній результативності та психологічному комфорті.

Існує усталена думка, що тривожність визначається як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням ризику, невизначеністю або можливою невдачею [1; 6]. У гандболі цей стан може виникати перед початком змагань, під час критичних моментів гри або внаслідок помилок та невдач на полі.

Слід зазначити, що згідно з авторитетними дослідниками організаційного стресу в спорті D. Fletcher та C. Wagstaff, вивчення стресу та стресостійкості у спорті стане одним із ключових напрямків в психології спорту в ХХІ столітті [2]. Вони спираються на підходи Т. Woodman та L. Hardy щодо класифікації джерел організаційного стресу в спорті та методів вивчення механізмів формування стресостійкості у спортсменів. Дослідники вважають, що головним методом для визначення джерел стресу в спорті та способів його подолання є інтерв'ювання спортсменів і тренерів, а потім аналізування отриманих матеріалів за допомогою методу контент-аналізу [3, с. 208].

У свою чергу, стресостійкість – це здатність особистості пристосовуватися до складних та стресових умов. У гандболі стресостійкість є ключовою для того, щоб допомагати гравцям подолати тривогу, емоційний тиск, конкурентну боротьбу та непередбачувані ситуації, що виникають під час гри.

Варто виходити з того, що у гандболі, так само як у багатьох інших видів спорту, успішний виступ залежить не лише від фізичної готовності, а й від психологічної міцності та мотивації гравців. Тривожність та стресостійкість грають важливу роль у визначенні цієї мотивації та впливають на фізичну активність, як це продемонстровано у дослідженні [5].

Тривожність є невід'ємною частиною змагальної діяльності, вона може виникати перед початком гри або під час важливих моментів матчу. Цей емоційний стан може позначитися на мотивації гравців, підірвавши їхню віру у власні здібності. Проте, вміння ефективно керувати тривогою може стати ключем до успіху, оскільки дозволяє перетворити її на додатковий стимул та мотивацію. Гравці, які вміють використовувати свою тривожність як енергію, можуть проявити велику витривалість та відданість під час гри.

Згідно з Т. Петровською: «Високий рівень стресостійкості та успішна адаптація до стресу залежать від кількох факторів, таких як низька агресивність, середній рівень гнучкості, здатність до самоконтролю, реалістична самооцінка, висока лабільність, готовність до конформності та креативність» [4, с. 75].

З іншого боку, стресостійкість відіграє важливу роль у здатності гандболісток ефективно керувати стресом, який може виникати під час змагань через конкурентну боротьбу або непередбачені обставини. Гравці з високим рівнем стресостійкості можуть залишатися концентрованими та розсудливими навіть у найскладніших ситуаціях, що дозволяє зберігати високий рівень мотивації досягнення успіху.

Важливо також враховувати, що взаємозв'язок між тривожністю, стресом і мотивацією виявляється не лише на рівні окремого гравця, але й на результативності всієї команди. Гравці з високою стресостійкістю можуть впливати на мотивацію всієї команди, підтримуючи спільні цілі та досягаючи успіху разом.

Дослідження взаємозв'язку тривожності, стресостійкості та мотивації досягнення успіху у гандболісток може відкрити шляхи для поліпшення

психологічного супроводу спортсменок та підвищення їхньої ефективності. Кілька можливих напрямків для подальших досліджень у цьому аспекті:

1. Вплив тренувань на психологічну стійкість: вивчення різних методів тренування (таких як медитація, релаксація, психологічна підготовка) на зменшення рівня тривожності та підвищення стресостійкості у гандболісток.
2. Розробка психологічних стратегій: дослідження та впровадження психологічних стратегій (наприклад, встановлення цілей, самомотивація, позитивне мислення) для підвищення мотивації досягнень у гандболісток.
3. Вивчення особистісних рис: аналіз впливу особистісних характеристик (таких як самовпевненість, гнучкість, оптимізм) на психологічну готовність до досягнення успіху та управління стресом.
4. Вивчення взаємозв'язку з фізичними показниками: аналіз зв'язку між психологічними параметрами (тривожність, мотивація) та фізичними показниками (наприклад, швидкість, витривалість) у гандболісток.
5. Оцінка ефективності психологічного супроводу: дослідження можуть оцінювати ефективність різних психологічних інтервенцій (наприклад, індивідуальна консультація, групова підтримка) у спортивній практиці гандболісток.

Зазначені напрямки досліджень можуть сприяти подальшому розвитку психологічної науки і практичному застосуванню у гандболі та інших видах спорту.

Висновки. Отже, в наукових дослідженнях стресостійкість розглядається як ключова умова для розуміння того, як людина подолає стрес. Різні автори тлумачать стресостійкість як здатність до адаптації, як здатність реагувати на напружені ситуації таким чином, щоб підвищити працездатність, та як комбінацію особистісних якостей, які дозволяють переносити значні інтелектуальні та емоційні навантаження, характерних для конкретної професійної діяльності, без негативних наслідків для самого себе чи оточуючих. Таким чином, стресостійкість як феномен розглядається переважно

з функціональних позицій, як характеристика, яка впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Таким чином, тривожність та стресостійкість є важливими складовими успіху гандболісток, а їх розуміння та керування можуть допомогти досягти високих результатів та підтримувати впевненість на полі.

Література:

1. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145–154.
2. Fletcher D., Wagstaff C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise*. 2009. Vol. 10. P. 427–434.
3. Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology*. 2001. Vol. 13 (2). P. 207–238.
4. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: колективна монографія. Київ. 2021. С. 72–80.
5. 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, 10(39). P. 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
6. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. *Philosophy. Psychology. Sociology*. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ

Є.О. Киричук

Херсонський державний університет, kirichukevgenia@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Постановка проблеми. У сучасному світі організації виявляють все більше зацікавленості в підвищенні ефективності своєї діяльності. Психологічна сумісність між співробітниками є одним з ключових аспектів, який може впливати на результативність організаційного процесу. Однак, незважаючи на значущість цього фактора, досліджень, спрямованих на вивчення ролі психологічної сумісності в контексті ефективності діяльності організацій, досить обмежено.

Отже, ключовою проблемою є нестача систематичного аналізу впливу психологічної сумісності на ефективність організаційного функціонування. Це створює прогалини в розумінні та управлінні цим аспектом, що може обмежувати можливості організацій до досягнення своїх стратегічних та операційних цілей.

Тому дослідження яке висвітлено у статті мало на меті розглянути і проаналізувати роль психологічної сумісності в контексті ефективності діяльності організацій з метою визначення її впливу на результативність та розробки практичних рекомендацій щодо покращення цього аспекту управління.

Основний матеріал дослідження. Психологічна сумісність є ключовим аспектом міжособистісних відносин, що визначається гармонійністю, взаєморозумінням та взаємоприйняттям між людьми. Дане поняття відображає рівень злагожденості, співпраці та взаємопідтримки між індивідами в рамках спільної діяльності, будь то на робочому місці, в особистих стосунках або у групових взаємодіях.

Д.Р. Чепель вказує, що: «Сумісність визначається як гармонійна взаємодія людей при виконанні спільної діяльності. В якості ознак сумісності виступають: висока продуктивність членів групи, точність і узгодженість дій, надійність колективної роботи, швидкість оволодіння новими спільними діями, стабільність виконання спільних дій» [5].

Психологічна сумісність включає в себе такі аспекти, як емпатія, взаємне сприйняття, довіра, відкритість до спілкування, адаптивність до різних стилів особистості тощо. Вона може бути важливим чинником для досягнення колективних цілей та підвищення продуктивності у групових або організаційних зусиллях [1; 3].

Соціально-психологічний клімат трудового колективу визначається взаємозв'язком кількох факторів, які впливають на сприйняття та взаємодію між працівниками. Комунікація відіграє ключову роль, сприяючи відкритому обміну інформацією та підтримці в колективі. Стиль керівництва також

важливий: дієвий та підтримуючий лідер може сприяти позитивному клімату. Високий рівень довіри між працівниками сприяє співпраці та взаємопідтримці. Взаємодія та підтримка в колективі також є ключовими, формуючи сприятливі умови для спільної роботи. Різноманітність індивідуальних характеристик та думок може збагатити колектив, сприяючи креативності та інноваціям [2].

На основі здійсненого теоретичного Т.В. Хитрич вказує: «...він являє (соціально-психологічний клімат) собою полі функціональне соціально-психологічне утворення, яким опосередкується будь-яка діяльність колективу (групи). Специфіка його полягає в тому, що він являє собою інтегральну і динамічну характеристику психічних станів усіх членів колективу» [4].

У контексті організаційного середовища, психологічна сумісність між співробітниками може сприяти покращенню комунікації, підвищенню морального духу, зниженню конфліктів та створенню сприятливого клімату для спільної праці, що може мати велике значення для успішності організації, оскільки сприяє формуванню здорового робочого середовища та підтримці позитивного організаційного культуру.

Аналізуючи все вищесказане, нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою низки методик, а саме: експрес-методика діагностики психологічного клімату в трудовому колективі (О. Михалюк і А. Шалито), методика вивчення темпераменту (опитувальник Г. Айзенка), методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» (К. Томас), методика «Спрямованість особистості» (Б. Басса). В опитуванні взяли участь 50 осіб, представники організацій: комерційної та некомерційної.

У ході дослідження нами було визначено, що у некомерційних організаціях спостерігається вищий рівень соціально-психологічного клімату, що становить 44%, у порівнянні з комерційними підприємствами, де цей показник становить 28%. Аналізуючи особливості конфліктної поведінки, було виявлено, що у сфері комерційної діяльності переважними стратегіями вирішення конфліктів є уникнення (32%) і пристосування (28%), у той час, як у некомерційних організаціях відзначається переважання стратегій компромісу та

співпраці. Серед досліджених комерційних організацій виявлено, що пріоритетними є спрямованість особистості на себе (40%) і на справу (40%). У некомерційних організаціях встановлено перевагу спрямованості на спілкування.

На основі отриманих показників і кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту Пірсона було встановлено, що особи, які визначають високий рівень соціально-психологічного клімату у колективі, зазвичай виявляють спрямованість на спілкування та частіше обирають стратегію співпраці у разі виникнення конфліктних ситуацій. Натомість люди, що мають занижені показники оцінювання атмосфери у колективі, більше спрямовані на себе і вибирають стратегію уникнення конфліктів. Такі особи, як правило, характеризуються холеричним темпераментом.

Результати дослідження вказують, що у некомерційних організаціях працівники більш високо оцінюють взаємовідносини у колективі і орієнтовані на спілкування, що виражається в обранні ними конструктивних способів вирішення конфліктів. Така поведінка може бути пояснена їхніми типами темпераменту, такими як сангвінік або флегматик, а також специфікою діяльності організації, зокрема, її благодійною спрямованістю.

Висновки. Вивчення взаємозв'язку між рівнем психологічної сумісності між працівниками та ефективністю діяльності організації. Дослідження можуть допомогти визначити, як ці взаємозв'язки впливають на продуктивність, задоволеність роботою та інші аспекти організаційного функціонування.

Важливим аспектом є розробка надійних методів вимірювання психологічної сумісності між співробітниками для подальшого застосування в практиці управління персоналом. Дослідження також можуть визначити вплив організаційної культури на психологічну сумісність та ефективність організації, а також аналізувати вплив різних факторів, таких як лідерство та комунікація.

Література:

1. Крупник І.Р., Тавровецька Н.І. Мотивація до успіху та превалюючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях здобувачів фахової передвищої освіти. *«Габітус» науковий*

фаховий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2023 .№ 51. С. 88-92

2. Нечепуренко А.І. Роль соціально-психологічних методів у розвитку менеджменту. *Економіка та управління підприємствами машинобудівної галузі: проблеми теорії та практики*. Харків, 2014. № 1 (17). С. 68-75.
3. Федорук А. В. Особливості психологічної сумісності і спрацьованості в колективах. *Світ економічної науки: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції економічного спрямування*. Вип. 21. Тернопіль, 2020. С. 86.
4. Хитрич Т. В. Психологічний клімат колективу: від теорії до практики. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 227-231.
5. Чепель Д. Р. Особливості психологічної сумісності в команді. *Наука, освіта, суспільство: інструменти і механізми сучасного інноваційного розвитку : Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 26–27 березня 2021 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. С. 61.*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Р.О. Кірієнко

Херсонський державний університет, stasya.milka@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми дослідження. Проблема взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості серед студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) виявляється в необхідності розуміння, наскільки здатність студентів адаптуватися до нових ситуацій та стресу впливає на їхній успіх у навчанні та загальний психічний стан. Дослідження даної взаємодії може відкрити шляхи для розвитку ефективних педагогічних стратегій та програм, спрямованих на підтримку студентів у подоланні стресу та покращенні їхньої когнітивної гнучкості, що в свою чергу може позитивно впливати на їх академічні досягнення та загальний стан психічного здоров'я.

Мета та завдання дослідження. Дослідження обраної нами тематики мало на меті теоретично та емпірично визначити особливості взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості студентів ВНЗ. У відповідності до

цілей дослідження було визначено наступні завдання: виокремити науково-психологічні підходи до понять «стресостійкість» і «когнітивна гнучкість»; за допомогою низки методик та опитувальників, а також методів кореляційного аналізу, проаналізувати взаємозв'язок між досліджуваними явищами серед студентів.

Основні результати дослідження. Когнітивна гнучкість – це здатність людини адаптуватися до нових ситуацій, швидко змінювати свої думки та стратегії мислення відповідно до нової інформації або умов, що означає гнучкість у вирішенні проблем, здатність до творчого мислення, здібність до зміни поглядів та підходів. Люди з високим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай легко пристосовуються до змін, вирішують складні завдання та швидко навчаються новому. Когнітивна гнучкість є важливою для успішного функціонування у сучасному швидкозмінному світі, де вимагається постійне навчання та адаптація до нових умов [1].

На думку Ю. Щербяк: «Когнітивну гнучкість визначаємо як здатність і готовність швидко змінювати мислення залежно від нових завдань та ситуацій, розглядати ситуацію з багатьох ракурсів і формулювати найкращий план дій, керувати своїми емоціями, створювати сприятливу атмосферу співробітництва» [4].

У роботі Я. Швеня зазначається, що для розвитку когнітивної гнучкості виокремлюють чотири основні компоненти, які взаємодіють між собою [2]:

1. Виявлення значущості (увага), що передбачає здатність розпізнавати важливість та значущість різних аспектів інформації та ситуацій.

2. Оперативна пам'ять, що включає здатність запам'ятовувати та маніпулювати інформацією у свідомості. Даний компонент дозволяє працювати з даними, виконувати мисленнєві операції та розв'язувати завдання, що потребують обробки інформації.

3. Гальмування, що включає здатність призупиняти певні мисленнєві процеси або реакції на інформацію, що дозволяє контролювати потік своїх

думок та уваги, вибираючи моменти для призупинення або перервання певних дій.

4. Переключення уваги, що передбачає здатність швидко переходити від одного виду діяльності до іншого та переключати увагу на різні завдання чи аспекти ситуації, що допомагає адаптуватися до різних завдань та ситуацій, швидко реагуючи на зміни.

Взаємозв'язок між когнітивною гнучкістю та стресостійкістю є об'єктом інтересу для багатьох досліджень в області психології. Когнітивна гнучкість визначається здатністю людини адаптуватися до нових ситуацій, змінювати погляди та стратегії мислення відповідно до нової інформації чи умов. Стресостійкість, з іншого боку, визначається здатністю особи ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нього.

На думку М. Шпак: «Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [3].

Дослідження показують, що особи з вищим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай мають більшу стресостійкість, що може пояснюватися тим, що когнітивно гнучкі люди мають здатність швидко змінювати свої погляди та підходи до різних ситуацій, що допомагає їм краще адаптуватися до стресових ситуацій. Наприклад, вони можуть швидко переключати увагу на пошук нових рішень або стратегій, що допомагає їм ефективно вирішувати проблеми та позитивно впливає на їхню стресостійкість.

З іншого боку, стресостійкість може також сприяти розвитку когнітивної гнучкості. Особи з вищим рівнем стресостійкості здатні краще контролювати свої емоції та реакції на стрес, що дозволяє їм зберігати чіткість розуму та продовжувати раціонально мислити навіть у стресових ситуаціях, що може сприяти розвитку їхньої когнітивної гнучкості шляхом підтримки здатності до адаптації до нових умов та вирішення проблем.

Для проведення дослідження нами було використано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, методику «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс), тест Струпа Д. Рідлі), у якому взяли участь 50 студентів Херсонського державного університету.

У ході дослідження нами було визначено, що люди з високим рівнем стресостійкості мають тенденцію вибирати стратегії поведінки, спрямовані на розв'язання проблем та відволікання від стресу. Крім того, такі люди характеризуються високою гнучкістю мислення та здатністю до гнучкого підходу до розв'язання проблем, що вимагають адаптації до нових умов чи обставин. У випадку низьких показників стресостійкості особа може демонструвати середню гнучкість і виявляти тенденцію до ригідного мислення та обмеженої готовності до змін. Отримані показники представлені у вигляді рисунку 1.1. для наочності.

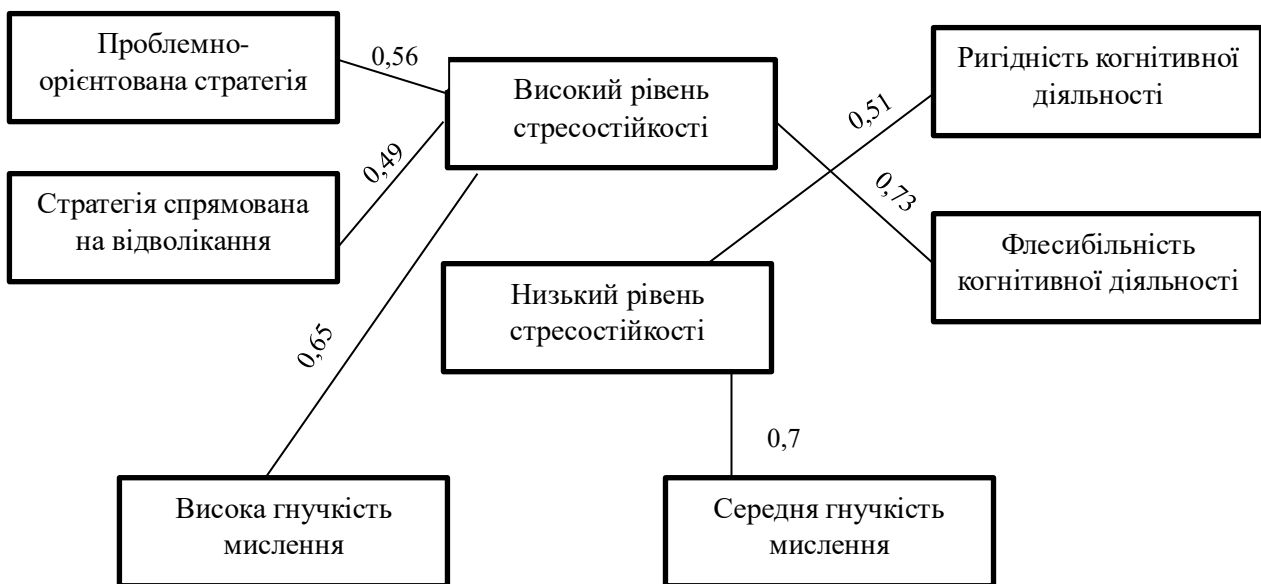


Рис. 1.1. Взаємозв'язок когнітивної гнучкості та стресостійкості

Висновки. Подальші дослідження взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості можуть розкрити нові аспекти їх впливу на психологічне та фізичне здоров'я. Подібні дослідження можуть орієнтуватися на розвиток інтервенційних програм, щоб підвищити рівень обох конструктів та покращити

загальне благополуччя. Також важливо дослідити роль індивідуальних факторів у взаємозв'язку між цими двома аспектами, а також їх вплив на інші психологічні конструкти. Вивчення різних вікових груп також може розкрити динаміку змін у взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості протягом життя людини.

Література:

1. Савчук Б., Височан Л., Височан З. Формування когнітивної гнучкості як базової компетентності майбутнього педагога: педагогічний експеримент. *New pedagogical thought*. №109.1. 2022. С. 55-60.
2. Швень Я. Л. Нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості як базової навички особистості нової формації. *Методист*. № 2. 2018. С. 75-78.
3. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.
4. Щербяк Ю. Використання технології коучингу у формуванні когнітивної гнучкості майбутнього менеджера освіти. *Молодь і ринок*. №7–8 (205–206), 2022. С. 11-16.

СТАН СТРЕСУ І ТРИВОГИ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДОГО ТА ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

С.І. Корнієнко

Херсонський державний університет, minniexiuminnie@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

З початком повномасштабної війни в Україні багато хто з Українців сам на сам зіткнулися з суворими реаліями війни. Звичайний ритм життя було порушено. На зміну повсякденним та звичайним справам прийшли кризи та екстремальні умови життя. Невідомість, невизначеність, непередбачуваність, відчуття втрати контролю, страх втрати своїх рідних чи свого життя і як результат – стрес та тривога. Це можливо ті стани, які найчастіше виникають і супроводжують людину під час війни. Тому дуже важливо, в такі важкі часи, зберегти гарний психоемоційний стан, гарне фізичне та психологічне здоров'я.

Мета даної роботи є дослідження стану тривоги та стресу, серед представників молодого і дорослого віку під час війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Для багатьох науковців, як вітчизняних так і закордонних, починаючи з минулого століття і по наш час, стрес та його наслідки існують об'єктом дослідження. В традиційній теорії стрес визначається «як неспецифічна фізіологічна реакція організму на вплив різних несприятливих стрес-факторів» [1]. Слід зазначити, що на наш час ця теорія була доповнена іншими науковцями. Стрес поділяється на гострий та хронічний. Дослідження сучасних науковців доводять, що стрес впливає на поведінку особистості, на розумові процеси, увагу, пам'ять на прийняття рішень та моторику. Тривалий стрес вважають значним чинником виникнення та розвитку інфекційних, запальних, серцево-судинних, шлунково-кишкових захворювань, головного болю. Існує доволі багато чинників, що можуть викликати стрес, їх називають «стресори». Війна та надзвичайні події це потужні стресори, що можуть сприяти виникненню гострого травматичного стресу та створювати негаразди з психологічним і фізичним здоров'ям [1].

Тривога це ймовірно той стан, який найбільш частіше відчуває людина продовж всього свого життя. В сучасній психології поняття тривоги і тривожності розмежуються. «Отже, тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно» [3]. З'ясовано, що тривога є важливим інструментом людини для мобілізації власних ресурсів, регуляції своєї поведінки, адекватної адаптації до швидко мінливих умов навколишнього середовища. Але тривала, прихована тривога має зворотній бік і може переходити в гостру та некеровану форму та виснажувати нервову систему людини. Можуть мати місце такі прояви, як: висока збудливість, роздратованість, лякливість, внутрішня напруженість, втрата контролю над своєю поведінкою, порушення сну, ймовірно виникнення відчуття

приреченості, відчаю, безнадійності тощо. Також результатом гострої некерованої тривоги можуть бути наступні прояви: тремтіння в кінцівках та тілі, відчуття появи «клубка» в горлі, проблеми з диханням та серцем, різні розлади та проблеми з шлунково-кишковим трактом, підвищена температура, негаразди з пам'яттю тощо. Потужне і тривале емоційне перенавантаження, тривалі стресові умови життя, інформаційне перенавантаження, соціально-економічні проблеми все це є чинниками виникнення тривожних станів і цей перелік далеко не повний. Для зниження негативного впливу стану тривоги на особистість, сучасні психологи надають деякі рекомендації: 1) використовуйте техніки усвідомлення, вони надають розуміння, що не всі наші думки є абсолютною правдою; 2) будь яка розумова і фізична діяльність зменшує інтенсивність негативних думок та переживань; 3) концентруйте увагу на тому, що приємно або подобається; 4) прогулянки, гарний сон, природа, романтичні фільми зменшують тривогу; 5) активно та діяльно проживайте кожен день життя, наповнюйте його сенсом [3].

Війна приносить в життя людини катастрофічні зміни які несуть чи малу шкоду благополуччю і здоров'ю багатьом пересічним громадянам України. Соціально-економічні негаразди, екстремальні та кризові умови життя, вимушене переселення, все це безумовно може вплинути не лише на фізичне але й на психологічне здоров'я людини. Під час повномасштабної війни, для збереження свого життя та уникнення небезпеки, людині доводиться витратити багато фізичного і психічного ресурсу. Такі надмірні зусилля в боротьбі за існування можуть приводити до стану шоку, потужної тривоги, тривалого стресу тощо. За даними досліджень Міжнародної організації з міграції (МОМ), з початку повномасштабного вторгнення окупантів в Україну, понад п'ятнадцять мільйонів Українців відчули погіршення в стані свого психічного здоров'я. Залишення власного житла у пошуках безпеки, перетин кордонів, знаходженням у стані біженців, приховування в підвалах від обстрілів, утримання родину після втрати роботи, розлука з близькими, труднощі з електропостачанням, постійна негативна інформація у ЗМІ — усі ці обставини,

які можуть викликати стрес, тривогу, паніку та депресію. Це нормальна реакція на надзвичайні обставини, але якщо їм не приділити увагу вчасно, вони можуть негативно позначитися на здоров'ї [2; 5]. Тому вже зараз треба дбати про фізичне та психологічне здоров'я нації.

Психодіагностичний інструментарій. Для дослідження рівня стресу та тривоги, в якості психодіагностичних інструментів, обрано дві шкали: Шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю.Л. Ханіним, Шкала психологічного стресу PSM-25 адаптована Н.Е. Водоп'яною. Шкала психологічного стресу PSM-25 призначена для вимірювання феномену стресових переживань, дана методика була апробована більше ніж на 5 тисячах респондентів в 7 країнах світу, в навчальних та медичних закладах [5].

Для формування вибірки обрано вікову періодизацію за В. Моргуном. Молодість 19-28 років, дорослість 29-45 років [2].

В якості представників молодого віку для дослідження обрано студентів вищих навчальних закладів України таких, як: Херсонський державний університет, Національний університет «Одеська Морська Академія», Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК). Загальна кількість осіб – 30, вік від 19 до 28 років.

В якості представників дорослого віку обрано пересічних громадян України з різних міст таких, як: Херсон, Миколаїв, Запоріжжя, Харків. Загальна кількість респондентів серед представників дорослого віку – 30 осіб, вік 29-45 років. Загальна кількість респондентів в дослідженні – 60 осіб. Опитування проводиться в онлайн форматі на анонімній основі.

Згідно результатів проведеного дослідження встановлено, що серед молоді на 16,6% більше тих хто має низький та помірний рівень стресу. На нашу думку це може свідчити про те, що молодь на відміну від дорослих має більшу резилентність та адаптаційну здатність. Виявлено, що серед більшості респондентів молодого і дорослого віку, у яких спостерігається високий рівень ситуативної тривожності також спостерігається і високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити, що ситуативна тривожність певним чином

пов'язана з особистісною тривожністю. Також слід зазначити, що серед представників дорослого віку, на відміну від представників молодого віку, більша кількість респондентів мають однаково високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Дослідження показало, що стрес це неспецифічна реакція організму на вплив різних негативних чинників зовнішнього середовища. З'ясовано, тривога та тривожність це не одне й те саме і ці поняття треба розмежувати. Також було виявлено, що надмірні, тривалі та гострі форми тривоги і стресу мають негативний вплив на особистість, на її поведінку, розумові здібності, сприяють розвитку різних захворювань та в загалом спричиняють шкоду фізичному і психологічному здоров'ю.

Література:

1. Азаренков О.Г. Особливості відчуття стрес-факторів курсантами у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія.* Том 32 (71) №6. 2021. С. 19-25.
2. Крупник І.Р. Особливості впливу мас-медіа на емоційний стан людини. *Херсонський державний університет. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості.* Херсон. 30 вересня – 01 жовтня 2021. С. 140-142.
3. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Випуск 5(2). 2016. С. 50-55.
4. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. *Буковинський державний медичний університет.* 30.05.2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>
5. Черненко Н.І. Психологічні наслідки війни: проблеми, шляхи виходу з кризи. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського.* Кропивницький. 2023. С. 299-300.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИХОВАНЦІВ ЗДО ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ: РЕКОМЕНДАЦІЇ

А.В. Косова

магістр психології, 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 Г.С. Костюка НАНП України

krae_koa@ukr.net

На початок третього року війни педагогічні працівники ЗДО стикаються із актуалізованою потребою у підтриманні безперервності перебігу освітнього процесу під час перебування в укритті. Згідно вимог МОН перед педагогами ЗДО на сьогодні постає завдання психологічно підготувати вихованців закладу дошкільної освіти до перебування в укритті та здійснення психологічного супроводу, з метою стабілізації психоемоційного стану та надання першої психологічної допомоги (ППД) в умовах перебування в укритті під час повітряних тривог [1, 2].

Враховуючи вищезазначене, нами була здійснена спроба підбору та систематизації рекомендацій стосовно здійснення психологічного супроводу процесу переміщення вихованців до укриття під час повітряних тривог, які зможуть стати у нагоді не лише вихователям, але й практичним психологам закладів дошкільної освіти. Отже, умовно можна зобразити психологічний супровід переміщення вихованців ЗДО під час повітряної тривоги до укриття на такі етапи:

1. Знайомство з приміщенням укриття та психологічна підготовка до першого переміщення в укриття під час оголошення сигналу «повітряна тривога».
2. Психологічний супровід під час першого спускання в укриття.
3. Стабілізація психологічного стану учасників виховного процесу під час переміщення та перебування в укритті.
4. Психологічний супровід процесу виходу з укриття назовні.

1. *Знайомство з приміщенням укриття та підготовка до першого переміщення в укриття під час оголошення сигналу «повітряна тривога».*

Перед першим переміщенням в укриття під час повітряної тривоги, бажано провести для вихованців “екскурсію” до приміщення укриття, показати де саме воно розміщене та який вигляд має назовні та всередині, дозволити дітям розглянути всі іграшки, ігри та письмове приладдя, яке є в укритті.

З метою знайомства вихованців із укриттям можна використати нашу авторську казку «Подорож до маленьких захисників/друзів, які живуть в укритті». Інструкція звучить так: «Зараз ми з вами підемо в один незвичайний будиночок, який інколи ми будемо навідувати. Там живуть наші друзі – собачка та корівка, це їхній дім. Корівку звати Дізі, а собачку – Скай (імена персонажів казки підібрано з сучасних мультфільмів «Супер крила» та «Щенячий патруль». Вказані герої допомагають іншим людям і тваринкам, що привертає неабияку увагу дошкільнят, виступають символом для миттєвого пригадування та позитивним «якорем»). Надалі важливо переміститися до укриття з метою ознайомлення із героями та їхнім «безпечним будиночком», продовжуючи вже на місці розповідати казку, показуючи героїв дітям в укритті.

Одного разу Дізі та Скай зустрілися в парку розваг, весь день гралися і подружилися. Відтоді вони живуть у цьому будиночку разом і ніколи не розлучаються. Кращим друзям дуже подобається жити у власному будиночку, їм тут добре та безпечно, вони граються, розмовляють один із одним, розважаються. Але іноді Дізі та Скай відчують потребу в інших друзях. Саме тому інколи ми будемо спускатися до них у будиночок, аби погратися, помалювати, зібрати конструктор, проводити певний час разом, оскільки Дізі та Скай люблять дивитися як граються дітки. Дорослі читатимуть тут казки, а Дізі та Скай при тому будуть слухати та насолоджуватися часом, проведеним разом із діточками.

Ми будемо спускатися до їхнього будиночку всім садочком разом, коли лунатиме сигнал сирени. Звуком сирени наші супергерої повідомлятимуть нас

про те, що нам потрібно спуститися до найбезпечнішого місця. А найбезпечніше місце в садочку, це дім Дізі та Скай. Вони нас захищатимуть, тут ми будемо перебувати у безпеці.

А тепер Дізі та Скай хочуть познайомитися з кожним із вас *(кожна дитина по черзі тримає в руках іграшки та називає своє ім'я)*. Дізі та Скай дуже приємно з вами познайомитися, а тепер вони хочуть трохи відпочити та піти *(до прикладу на шафу)*, тут вони чекатимуть на вас під час повітряних тривог та захищатимуть вас *(важливо, аби саме ці іграшки залишалися весь час в укритті)*».

Окремо, під час прогулянок із дітьми бажано проходити біля укриття та за бажанням спуститися декілька разів із метою звикання. Таким чином для дітей це місце стає не лише знайомим, але й оптимально прийнятним. Окрім того, першому спусканню до укриття може сприяти навчальний мультфільм «Сирена – моя помічниця» [3].

Наступний прийом трудомісткий, але може бути дієвим – кожна дитина вдома може обрати одну іграшку, з якою хотіла би спускатися до укриття. Це може бути будь-яка іграшка, або символ, головне, аби дитина її обрала за власним бажанням. У разі відсутності такої можливості, вихователь разом із дітьми може обрати одну іграшку для всієї групи, яку вони обов'язково братимуть із собою в укриття.

В якості альтернативи, можна покласти в прийнятному місці (біля дверей, коридорі, біля виходу тощо) ЗДО велику іграшку *(за об'єктивною відсутністю часу, необхідно залишити іграшку в доступному місці, повз яке діти проходять, до прикладу, можна біля квітів на сходах зробити маленький будиночок для неї)*. Познайомивши дітей із тою чи тою іграшкою, назвавши ім'я та розповівши історію про неї, важливо наголосити, що ця іграшка вважає дітей своїми друзями, їй незручно залишатися самій під час повітряних тривог і запропонувати дітям попіклуватися про неї, кожного разу беручи її із собою до укриття. *Наявність іграшки, яку потрібно брати в укриття, дозволить відчувати*

дітям, що є “хтось” про кого вони можуть попіклуватися, що може сприяти зниженню стресу та тривоги.

Не менш важливою константою постає підготовка педагога до першого переміщення в укриття. Так, варто тезово накреслити чіткий план дій, прописавши поетапно, що має бути зроблено після сигналу повітряної тривоги та покласти цю само-інструкцію на помітне місце. До плану можуть увійти такі пункти: взяти журнал відвідувань дітей та тривожний рюкзачок (*мінімум необхідних речей: печиво, серветки, може бути папір або розмальовки для дітей, данні про батьків, додаткова інформація тощо*); вимкнути світло та інші електроприлади; допомогти дітям вдягнутися та зібратися; порахувати кількість дітей; нагадати дітям взяти іграшку; вдягнутися самому; зачинити двері та залишити ключ у дверях (*згідно інструкції ключ має залишатись у дверях аби ДСНС змогли виконувати свої обов'язки в екстремальній ситуації*). Важливо у спокійному психологічному стані кілька разів проговорити цей план вголос, що допоможе самоорганізації і утриманню ситуації під контролем, а також попередженню виникнення додаткового хвилювання та/або емоційного зараження, яке легко передається дітям. Не менш важливо щоранку детально та чітко, короткими інструкціями, пояснювати або нагадувати (після першого спускання) вихованцям, план спільних дій після сигналу «повітряна тривога».

2. Психологічний супровід під час першого спускання в укриття.

Лінгвістичне формулювання «ми ховаємося» може посилити відчуття тривоги [7], натомість рекомендоване формулювання – «ми йдемо в укриття – найбезпечніше місце в садочку, щоб всім дорослим та дітям бути разом». Важливо проконтролювати, аби діти взяли із собою іграшку, про яку мають піклуватися.

Педагогу не менш важливо невербально демонструвати дітям психологічну стабільність та здатність контролювати ситуацію, оскільки, завдяки наявності стабільного психологічного стану дорослого, дитина теж відчуває стабільність, захищеність та підтримку.

Бажано, розмовляти з дітьми спокійним, доброзичливим і впевненим тоном, оголошуючи інструкції чіткими, короткими фразами. Попросити дітей слухати уважно та виконувати все в темпі, уникаючи підвищення голосу на дітей через їхню повільність та розгубленість, при тому, заохочувати їх до співпраці. До прикладу: «які ви молодці, як швидко збираєтесь». Це може допомогти запобігти виникненню хвилювання та сприяти відчуттю у дітей контрольованості ситуації дорослим.

Важливо нагадувати дітям, що дорослі роблять усе, заради їхнього захисту, окрім того, всіх захищають супергерої (*суперзахисники, або просто захисники повітряного простору, янголи неба*), які своєю суперзброєю зробили захисне коло над укриттям, а іграшки їм допомагають. Звуком сирени вони попереджають про те, що їхня суперзброя активована і нищить все, що летить, але в цей час усім обов'язково варто перебувати в найбезпечнішому місці – в укритті.

У самому укритті можна грати в настільні ігри, читати казки, малювати олівцями, конструювати, співати, виконувати рухливі ігри. Добре пасуватимуть розвивальні вправи зі знаходження предметів певного кольору чи форми, складання з дітьми спільної казки про іграшку, передаючи її по колу (*в кого у руках іграшка, той має продовжити казку 1-2 реченнями, продовжуючи історію*); ліплення, спонтанне малювання або малювання з дітьми спільного малюнку. Крім вказаного, можна розмістити в укритті великий аркуш паперу на стіні, на якому діти могли б малювати все, що завгодно разом, листи можна змінювати на чисті після використання.

3. *Стабілізація психологічного стану учасників виховного процесу під час переміщення або перебування в укритті.*

Своєчасному припиненню розгортання внутрішнього деструктивного діалогу педагога, що забирає додаткову енергію, підвищує тривожність і спричиняє сумніви зможе допомогти вправа «Стоп внутрішній діалог».

Нормалізації емоційного стану при відчутті агресії, роздратування, злості або інших негативних емоції та актуалізації можливості виразити негативні

емоції, можуть допомогти вправи: “Сейф” [5], “Вимикаємо агресію”, арт-терапевтичний прийом «Викид» («Каракулі»); виділення конкретного часу для вираження негативних емоцій та переживань (до прикладу, в середу о 19:00) у будь-який спосіб, не ображаючи себе та інших: поплакати, розірвати папір, намалювати у вигляді каракуль свої переживання на папері тощо, бажано при цьому бути на самоті [4,5].

Для відновлення відчуття захищеності та психологічної рівноваги можуть стати в нагоді такі вправи: «Ресурсне (безпечне) місце», «Метелик», «Дихання на пониження», «Контрольоване дихання», «Зворотнє дихання», «5-4-3-2-1», «Дихання ніздрями» та інші дихальні вправи [4].

У разі, якщо дитина починає плакати, злитись, дратуватись, проситися до батьків або проявляє гонорливість це є нормальною реакцією на аномальну ситуацію, що зазвичай спричинене відчуттям страху, тривоги, оскільки діти таким чином «сигналізують» дорослим, що їм потрібна додаткова підтримка та захист. Украї важливо своєчасно помітити ці поведінкові реакції, проговорити, чому вони виникли, нагадати дитині, що дорослий поруч, робить усе можливе, щоб захистити.

Скажіть, до прикладу: «Я бачу, що ти плачеш і тобі страшно. Я поруч із тобою й зроблю все, щоб захистити тебе. Ми зараз підемо в укриття – це найбезпечніше місце в садочку, будемо там всі разом» (*з досвіду роботи, діти частіше потребують психологічної допомоги під час переміщення в укриття ніж в самому укритті*). Якщо дитина злиться: «Я бачу, що ти розкидуєш речі, бо злишся. Можливо тобі страшно, чого ти боїшся? Я поруч із тобою. Я зроблю все, щоб захистити тебе. Я буду поряд. Ми зараз підемо в найбезпечніше місце. Ось твоя іграшка, яку ти приніс і собою, як її звати? Можливо їй теж страшно, попіклуйся про неї, обійми, адже вона твій друг. Так ти зможеш про неї потурбуватися. Можливо, візьмеш іграшку з собою в укриття, там вам буде безпечно». Після цього можна обійняти дитину, спитавши перед цим у неї дозволу.

Якщо дитина відчуває страх під час повітряної тривоги, можна використати таке висловлювання: «Я бачу, що тобі страшно, це нормально. Мені теж страшно. Але я вірю, що з нами все буде добре, оскільки ми зараз знаходимося в найбезпечнішому місці в садочку - будиночку Дізі та Скай. Нас захищають наші супергерої і нищать все, що летить в наш бік, а також нас оберігають Дізі та Скай. Ми разом, я та інші дорослі поряд із тобою й іншими дітками. Ми зробимо все можливе (або все, що в наших силах), аби захистити тебе та інших діточок».

Спустившись в укриття бажано виконати вправу “Квітка і свічка” та “Метелик”. Якщо дитина злиться, роздратована та м’язово напружена – вправу “Лимон” [6].

4. Психологічний супровід процесу виходу з укриття назовні.

Зразу ж після виходу з укриття діти можуть виконати вправу “Собачка”, скинувши з себе емоційну напругу. Крім цього, відразу після повернення на дитячий майданчик або в групу, добре провести руханку для дітей та помалювати на вільну тему за бажанням, аби таким чином мати змогу екологічно виразити психологічну напругу після повернення з укриття та нормалізувати емоційний стан.

Вказані інтервенції у межах психологічного супроводу під час спускання та перебування в укритті, можуть сприяти психологічній допомозі у підтриманні психологічного та психічного здоров’я учасників виховного процесу ЗДО у ситуації війни.

Література:

1. Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів: лист Міністерства освіти науки України від 20.06.2023 р. №1/8820-23
2. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році: лист Міністерства освіти та науки України від 02.08.2022р. №1/8794-22.
3. Сирена - моя помічниця: навчальний мультфільм. URL: <https://youtu.be/wNVwcJ9rrjA>
<https://www.facebook.com/osvitoria.media/videos/%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F/405399821394618/>
4. Практичний психолог: Дитячий садок. URL: <https://epsiholog.expertus.com.ua/?mid=39528>.

5. Остроброд О. Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями: навч. посіб. Ізраїль: НАТАЛ. 25 с.
6. Вправи на розслаблення для дітей URL: <https://www.phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey>
7. Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor. Травма-чутлива підтримка в ситуаціях гострої кризи: вебінар-фокус-група URL: <https://trauma-company.nl/trauma-support-ukraine/>

ВПЛИВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ НА САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ

В.В. Кравців

Херсонський державний університет, valentinacravtsiv@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Вступ. З моменту повномасштабного вторгнення на територію України російськими військами, наслідки цих подій на молодь сучасності лише розширюються. Самопочуття особистості піддається впливу нових стресорів і питання збереження оптимального рівня життєдіяльності набуває нової актуальності. З метою заповнення пробілів у науці варто дослідити взаємозв'язок міжособистісної довіри з актуальним станом особистості, що уможливить збільшення способів профілактики неефективного проживання кризових ситуацій. Серед результатів сучасних досліджень зазначено зв'язок психологічного самопочуття і міжособистісних відносин (компонентом яких являється і довіра) [2, с. 17], тому досліджуючи міжособистісну довіру у зв'язку з показниками, що відображають швидкість і темп, рухливість протікання функцій (активність), здоров'я, силу, стомлення (самопочуття), і настроїв, буде розширено уявлення про їх взаємозв'язок. Міжособистісна довіра відіграє важливу роль в житті сучасної особистості, забезпечуючи втілення багатьох функцій [5, с. 105], зі свого боку, розуміння чинників, що впливають на її динаміку є фундаментом для побудови ефективних копінг-стратегій.

Методи дослідження. Для дослідження актуальної ситуації самопочуття сучасної молоді й рівня міжособистісної довіри, здійснено опитування за допомогою анкети А. Татарки для вимірювання соціального капіталу (модифікована П. Блозвою); і методика самооцінки функціонального стану «САН» (далі: «тест «САН» - самопочуття, активність, настрої»). Проведено дослідження в якому брали участь підлітки (11-16 років) 12 осіб і молодь (17 – 38 років) 21 особа, серед яких 25 – жіночої статі й 8 – чоловічої.

Результати дослідження. На основі анкети А. Татарки для вимірювання соціального капіталу (модифікованої П. Блозвою) можна дослідити рівень довіри до соціальних інститутів і до близького оточення у сучасної молоді.

Відповідно до результатів анкети (див. рис. 1), більшості опитуваних притаманний високий рівень довіри як до соціальних інститутів, так і до близького оточення. На основі таких результатів можемо свідчити, що загалом рівень довіри цієї вибірки опитуваних сягає оптимального рівня. Показник середнього значення результатів вибірки дорівнює 36,7 бала у значенні довіри до соціальних інститутів, відповідно до середнього рівня, натомість показник довіри до близького оточення дорівнює 45,8 бала, що є високим рівнем цієї шкали.

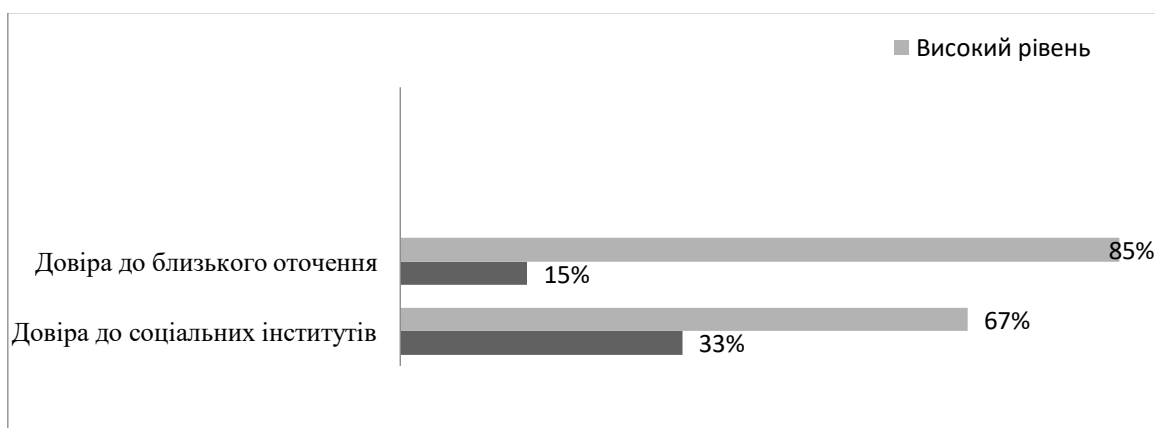


Рис. 1. Результати опитування рівню довіри до соціальних інститутів і до близького оточення (у відсотках)

На основі цього зазначимо, що сучасна молодь більше готова вступати у взаємодію і ризикувати, стаючи вразливими, очікуючи певного рівня надійності (тобто довіряти) з близьким оточенням ніж з соціальними інститутами. Можна свідчити про те, що це є рисою цієї вибірки, тому що результати багатьох досліджень мають три портрети розвитку довіри до соціальних інститутів: довіра має низький рівень розвитку; міжособистісна довіра не досліджувана у порівнянні з довірою до соціальних інститутів у генеральній вибірці; довіра до соціальних інститутів має високий рівень розвитку. Така ситуація може бути зумовлена тим, що концепт «довіра» є малодосліджуваним і варто втілювати дослідження з розширення уявлень про його сутність.

На основі тесту САН (самопочуття, активність, настрої) засвідчуємо, що середнє значення опитуваних досягає оптимального рівня. Проте у кожній шкалі є специфічний розподіл даних (див. рис. 2).

Лінійні показники уможливлють порівняння показників з усіх шкал, тому підкреслюємо, що найвищі показники опитувані мають зі шкали «Самопочуття», де 77% становлять результати середнього і високого рівня. Показники зі шкали «Активність» мають найнижчі показники.

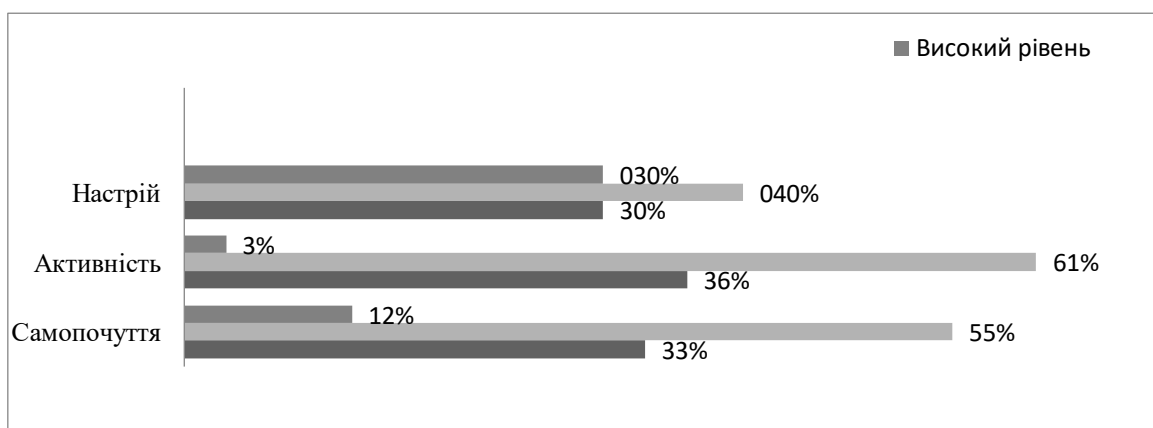


Рис. 2. Результати самооцінювання опитуваних з самопочуття, активності і настрою (у відсотках)

Ці результати можна пояснювати тим, що опитувані протягом останнього періоду більше піддаються впливу стресу і такому, з яким вони не встигають

впоратися, бо «Активність» (швидкість і темп, рухливість протікання функцій) у порівнянні з показниками з двох інших шкал відрізняється. Для підтвердження цього твердження здійснено перевірку статистичної значущості, за допомогою критерію t-Стюдента для залежних вибірок. Відповідно до розрахунків гіпотеза про відмінність між результатами вибірки «Самопочуття», «Активність» і «Настрій» у балах за тестом «САН» підтверджена (див. табл. 1).

Таблиця 1.

**Отримані емпіричні значення t-критерію за результатами тесту
«САН»**

Назви шкал	«Активність»	«Настрій»
«Самопочуття»	t емп=1,901	t емп=4,326
«Настрій»	t емп=4,981	

Примітки: t_{кр} = 1,694

З огляду на це зазначаємо, що варто приділити увагу проблемі активності особистості (швидкість, темп і рухливість протікання функцій) і чинникам, що можуть покращити її динаміку.

Здійснено кореляційний аналіз між шкалами вимірюваних методик на основі результатів вибірки. Отримано кількісні показники взаємозв'язку між значеннями опитуваних. До розгляду подано кореляційні зв'язки слабкої середньої сили (див. табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційний аналіз результатів вибірки

Вимірювані шкали	«Довіра до близького оточення» (анкета А. Татарка)
«Самопочуття» (тест «САН»)	0,404*
«Активність» (тест «САН»)	0,372*
«Настрій» (тест «САН»)	0,515**

Примітки. Де, при $p \leq 0,05$ - *(0,344) слабкої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,01$ - **(0,442) середньої сили кореляційний зв'язок

Прямий слабкої сили кореляційний зв'язок встановлено між шкалами «Самопочуття» і «Довіра до близького оточення», що свідчить про готовність суб'єкта вступати у взаємодію з об'єктом довіри залежно від динаміки самопочуття (стан сил, здоров'я і рівень стомлення). І навпаки, чим вище є рівень довіри до близького оточення, тим більшим може ставати рівень самопочуття, це підтверджують результати Д. Ковальської, яка досліджує близькі взаєностосунки в юнацькому віці, стверджуючи, що міжособистісна взаємодія є джерелом покращення самопочуття [1, с. 40]. З огляду на це, можемо стверджувати, що довіра у близьких відносинах виступає ресурсом для особистості, що, зі свого боку, розширює низку функцій, які вона виконує у житті сучасної особистості.

Прямий слабкої сили кореляційний зв'язок встановлено між результатами шкал «Активність» і «Довіра до близького оточення», що свідчить про те, що ці два показники взаємно обумовлюють один одного і як, з одного боку, швидкість і темп, рухливість протікання функцій уможливають готовність особистості вступати у довірливу взаємодію з об'єктом, так і міжособистісна довіра виступає ресурсом для ефективності функціонування. Розширюють це твердження результати науковців Т. Ханецької, О. Сидоренко, А. Федоренко, які досліджують психологічні особливості життєстійкості особистості, де зазначено, що життєстійкість можна розвинути, за допомогою низки стратегій [3, с. 43]. Серед стратегій, які формують стан активності: самодисципліна і керування часом; активний спосіб життя; гнучкість, як здатність адаптуватись відповідно до умов. Умовами ефективності всіх стратегій виступає довіра в різних її проявах, з огляду на це, можемо свідчити, що компоненти системи життєстійкості мають взаємний вплив один на одного.

Прямий середньої сили кореляційний зв'язок встановлено між шкалами «Настрій» і «Довіра до близького оточення», що підтверджує висновок, який робить Ю. Шайгородський, досліджуючи довіру як політико-психологічний феномен [4, с. 65]. Дослідник зазначає, що рівень довіри залежить від

емоційного сприйняття особистості навколишніх умов, об'єкта довіри. З огляду на це, стверджуємо, що настрій має вплив на рівень прояву довіри, тому що є однією з важливих умов її формування і навпаки, довіра виконує афективну функцію у житті особистості, впливаючи на її настрій, де переживання будуть пов'язані навколо взаємодії з об'єктом довіри.

Висновки. Досліджено взаємозв'язок проявів довіри і самопочуття сучасної молоді. Показники результатів опитуваних відповідають оптимальному рівню, що свідчить про їх загальне гарне самопочуття і готовність взаємодіяти соціальними інститутами так і з близьким оточенням, проте більше надають перевагу у довірі останнім. Довіра до близького оточення як акт є ресурсом для сучасної особистості, що полягає у її прямому зв'язку з самопочуттям, активністю і настроєм, які зі свого боку є умовами для формування довіри. У наступних дослідженнях вивчатимемо чинники активності особистості (її швидкість і темп, рухливість протікання функцій) з метою профілактики негативного впливу стресу, наслідки якого доводиться опановувати сучасній молоді в умовах війни.

Література:

1. Ковальська Д. Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: матеріали Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р., м. Житомир). Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 40-42.
2. Лашко О. В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : ун-т ім. Бориса Грінченка, 2021. 20 с.
3. Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *International scientific conference (1-2 November 2023 p., Częstochowa, the Republic of Poland)*. Baltija Publishing, 2023. С. 40-44.
4. Шайгородський Ю. Ж. Довіра як політико-психологічний феномен. *Політична культура та ідеологія*. 2021. Вип.4. С. 63-69.
5. Sztompka P. *Trust: A sociological theory*. Cambridge: Cambridge University Press. 1999, 227 p.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ДИСЦИПЛІН ФАХОВОГО СПРЯМУВАННЯ

I.P. Крупник

Херсонський державний університет, ikrupnik@ksu.ks.ua

Можливості віддаленої взаємодії в освітньому процесі були об'єктом досліджень і раніше, але важливість наукових вивчень в цьому напрямку значно зросла, спочатку через епідеміологічну ситуацію у всьому світі, а потім в зв'язку із повномасштабною війною. На теперішній час активно використовується змішаний формат у більшості регіонів країни, коли частина освітнього процесу активно реалізовується через застосунки для відеозв'язку: Zoom, Meet Now, Google Classroom, Google Meet, Microsoft Teams, Kahoot тощо. При цьому освітній процес у районах тимчасової окупації або у зоні бойових дій продовжує залишатись виключно дистанційним.

Поступово змістився і акцент застосування дистанційної взаємодії. Так ще декілька років тому, у «доковідний» та довоєнний періоди, дослідники, зокрема М. Долішній, В. Олійник, Н. Павлова, та інші у своїх наукових розвідках процесу дистанційного навчання, наголошували на його використанні як посилюючого ефективного компонента очного навчання, тобто як елемент звичного освітнього процесу [4]. Як частину продуктивної самостійної роботи розглядали дистанційне навчання Я. Глинський, Д. Федасюк, В. Ряжська [2]. Дослідники вказували: така інноваційна форма у освіті надає нові можливості для презентації наочності та стимулювання інтересу до навчальних дисциплін. Відома українська вчена М. Смульсон обґрунтовує психологічні основи ефективності та комфортності дистанційного навчання [6]. Науковиця висвітлює теоретико-методологічні засади дистанційного навчання, розкриває специфіку психологічних механізмів та формування психологічної готовності до дистанційного навчання. Ґрунтовно розглядає його можливості та обмеження.

На теперішній час дистанційний формат стає не доповненням, а є наріжним каменем освітнього процесу в багатьох навчальних закладах країни. Проведено ряд досліджень, які вивчають психологічні потреби викладачів та здобувачів вищої освіти при роботі у дистанційному режимі. Дослідження розкривають можливості дистанційного навчання у формуванні освітніх компетенцій за різними професійними напрямками у ЗВО. Зазначимо лише деякі з них. Доведена велика педагогічна цінність навчання за допомогою застосунків у вивченні іноземних мов, зокрема у розвитку лексичних, граматичних навичок а також аудіювання. Високу ефективність показує дистанційна освіта у засвоєнні точних наук та природничих дисциплін [7]. Враховуючи швидке вдосконалення інформаційно-бібліотечних технологій дистанційна освіта майбутніх та вже дипломованих фахівців бібліотечної справи має гарні перспективи. Навіть з'явилися дослідження ефективності онлайн навчання у спеціальності, засвоєння якої в дистанційному форматі абсолютно не сприймалось усіма учасниками освітнього процесу. Мається на увазі медична сфера. Спочатку дистанційне навчання було запроваджене у сфері підвищення кваліфікації лікарів. А у подальшому для засвоєння навчального матеріалу майбутніми медиками. Виник успішний досвід впровадження викладання лекційного матеріалу та частково практичного, незважаючи на загальні та специфічні проблеми дистанційного оцінювання студентів-медиків. Зокрема вказані труднощі у отриманні студентами клінічних навичок у постановці діагнозу [5]. У той же час деякі дослідження вказують на негативні перспективи дистанційного навчання, зокрема у музичній освіті. Дистанційне навчання обмежує можливість отримання повноцінних компетенцій в грі на музичному інструменті та вокалі через обмежені технічні можливості, притаманні сучасним засобам зв'язку. Наприклад, неможливість тактильного контакту та затримка звукового та відеосигналу є критичними факторами [1].

Узагальнити вказане вище, можна результатами нашого власного дослідження, яке стосувалось ставлення здобувачів до дистанційної освіти. У нашій науковій розвідці висвітлена різниця у ставленні до дистанційного

навчання серед здобувачів різних освітньо-професійних програм. Особливості точних наук полегшують перехід на дистанційне навчання дисциплін, але водночас особливості предметів, пов'язаних із фізкультурою та спортом, можуть ускладнити засвоєння матеріалу. Слід також відзначити значну кількість негативних емоцій, які виникають при навчанні у дистанційному форматі. Ці емоції переважно пов'язані з труднощами навчання в онлайн-форматі, зокрема технічними проблемами. Навіть якщо загалом респонденти демонструють позитивний емоційний стан, він більше залежить від можливостей, які надає навчання вдома, ніж від самого процесу навчання. При цьому важливо відзначити, що категоричне відхилення чи абсолютне прийняття дистанційного навчання не є типовими для студентів вищих навчальних закладів [3].

Стосовно викладання дисциплін ОП Психологія. Слід зазначити що психологи-практики доволі активно використовують електронні застосунки під час консультування, проведення майстер-класів та семінарів та навіть соціально-психологічних тренінгів, незважаючи на те, що при їх реалізації у дистанційному форматі присутні деякі обмеження (наприклад, складність застосовувати деякі техніки, наприклад тілесних або «руханок»). Окрім цього, можна ще зазначити такі обмеження у використанні застосунків:

- відсутність взаємодії між учасниками;
- труднощі у координації дій;
- неможливість ефективного відстеження психологічного стану кожного учасника візуально;
- ускладнення в груповій взаємодії;
- труднощі в активізації як індивідуальної, так і групової роботи;

Враховуючи, що при викладанні психологічних дисциплін, важливу складову займають практичні та лабораторні роботи, вказані труднощі можна віднести і до навчального процесу. Так, освітні компоненти, у яких, значна частина навчальної діяльності відбувається через групову роботу, у якій важливо наявність постійного і іноді миттєвого зворотнього зв'язку з кожним

здобувачем, потребують як високих технічних можливостей (зокрема, швидкість інтернету) так і творчого, нестандартного підходу викладачів. Оскільки, наприклад, при поділі на підгрупи (у застосунку Zoom) викладач не має можливості відслідковувати хід справи у кожній.

При цьому є і позитивні сторони при проведенні практичних занять з психологічних дисциплін. Так наприклад, інтровертованим особистостям, із завищеною тривожністю, низькою самооцінкою, іноді легше висловитись та бути більш відвертими саме у ситуації спілкування через екран монітору, а не віч-на-віч з іншими учасниками. До переваг можемо також віднести більш індивідуальний темп навчання, тобто можливість здобувачів, особливо при асинхронному навчанні керувати темпом засвоєння інформації та виконання завдань. Також, суто технічно, доволі легко при роботі онлайн, вирішується питання із наочністю, показом відео, тощо. Окрім того специфіка деяких освітніх компонент дозволяє викладачу будувати більш оптимально та ефективно навчальний процес. Наприклад, у освітній дисципліні “Психодіагностика”, є можливість висвітлити декілька методик на одному занятті та надати матеріали для подальшого самостійного опрацювання у асинхронному режимі. Таким чином здобувачі, ознайомлюються на одному занятті не з однією-двома методиками а з більшою кількістю, які можна використовувати у психодіагностичній роботі як окремо так і комплексно.

Отже, на теперішній час, стає зрозумілим: онлайн навчання окремо або у комплексі із офлайн (змішаний формат) зайняло важливе місце у сучасному освітньому процесі і має значні перспективи до подальшого застосування.

Література:

1. Бондаренко А. І. Дистанційна освіта музикантів-виконавців: проблеми та перспективи. *Імідж сучасного педагога*, 2023. №3(192), С. 69-72. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3\(192\)-69-72](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3(192)-69-72)
2. Глинський Я.М., Федасюк Д.В., Ряжська В.А. Розроблення і використання електронних відеоресурсів навчального призначення. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2017. № 2. С. 67-78
3. Крупник І.Р., Бабатіна С.І., Крупник Г.А. Особливості ставлення здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2022, Том 91, №5. С. 98-112; DOI: 10.33407/itlt.v91i5.4853 ISSN: 2076-8184

4. Павлова Н.С., Музичук К.П., “Практика використання елементів дистанційного навчання у підготовці вчителів інформатики”, *Фізико-математична освіта*, 2018. № 1. с. 269-275.
5. Потяженко М., Соколюк Н., Люлька Н., “Дистанційна освіта на кафедрі внутрішніх хвороб та медицини невідкладних станів під час пандемії COVID-19”, *Актуальні проблеми сучасної медицини*, 2020. Т. 20, Вип. 4, с. 188-191.
6. Смульсон М.Л. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія: НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2008. 242 с.
7. Соловійова Л., Шостак У., Болокан І. Дистанційна вища освіта в контексті процесів глобалізації та інформатизації. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка*, 2021. Вип. 40. Том 3. С. 204-212.

PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA DURING THE WAR IN UKRAINE

Л.С. Кучинська

Криворізький Державний педагогічний університет, madlucinda@gmail.com

Науковий керівник: в. о. завідувачки кафедри практичної психології, кандидатка педагогічних наук, доцентка О.А. Чаркіна

Historical events helped us to find out how trauma can affect the whole society and what consequences can be expected in the future. K. Erickson focused on examining the properties of trauma in the context of communities that have become starting point for the study of collective trauma. The concept of historical trauma is determined by a set of emotional and psychological impressions that accumulated during the life path of a specific person and his descendants [2].

After some time and conducting various studies, the concept of «trauma» was recognized as an illness and included in the category of mental disorders in the manual, receiving the official name «post-traumatic stress disorder».

Problem statement of the research:

- war causes significant and lasting psychological trauma for combatants, civilians, and communities, often leading to long-term mental health conditions;

- the uniqueness of war-related trauma, the challenges of the wartime environment, and the complexities of mental health diagnosis necessitate specialized research to understand the impact and develop effective support;
- a lack of targeted research can lead to inadequate treatment methods, underprepared professionals, and a continued strain on individuals and societies even after the active conflict ends.

Main tasks of article and future research are: identify the nature of wartime psychological trauma, determine risk and resilience factors, create and evaluate treatment interventions, prepare mental health professionals.

Research possible methods:

- Quantitative studies: questionnaires, analysis of existing data to establish prevalence, risk factors, and treatment efficacy.
- Qualitative studies: interviews, focus groups, and case studies to gain deeper insights into individuals' experiences and the subjective nature of trauma.
- Longitudinal studies: follow individuals over time to understand the long-term consequences of war on mental health.

The Russian invasion of Ukraine in February 2022 has unleashed a humanitarian crisis on a staggering scale. Beyond the physical devastation and immense loss of life, the war is inflicting a devastating psychological toll on the Ukrainian people, leaving wounds that may take years to heal.

From soldiers defending their homeland to civilians caught in the crossfire, Ukrainians are experiencing a range of traumatic events that can lead to long-term mental health consequences.

Ukrainian soldiers witness the horrors of war firsthand, risking their lives daily and facing the constant threat of death or injury. Air raid sirens, shelling, displacement, and the loss of loved ones shatter the sense of safety for countless Ukrainians trapped in the conflict zone. The psychological toll of displacement when people forced to flee their homes experience profound upheaval, uncertainty, and a deep sense of loss, adding to their psychological burden.

While individual responses to trauma vary, research suggests many Ukrainians are at risk of developing serious mental health conditions in the wake of the war, including:

- Post-traumatic stress disorder (PTSD) – with its flashbacks, nightmares, and hypervigilance, PTSD is a common reaction to overwhelming and terrifying experiences.
- Depression and anxiety – the unrelenting stress, fear, and grief associated with the conflict can lead to chronic anxiety, feelings of hopelessness, and difficulty finding joy in life.
- Coping with grief – the loss of family members, friends, and the familiar routines of normal life can leave Ukrainians with profound grief, further impacting their mental well-being.
- The trauma of children – witnessing war erodes a child's sense of safety, leaving them vulnerable to anxiety, behavioral changes, and lasting emotional scars.
- Substance abuse – the desire to numb emotional pain can lead those with war trauma to turn to alcohol and drugs, increasing the risk of addiction and further health problems.

Despite immense challenges, Ukrainian psychologists and international aid organizations are working tirelessly to provide mental health support to those affected by the war.

Crisis hotlines offer immediate crisis intervention and psychological support. Where possible, psychologists provide therapy to help individuals process trauma and develop coping mechanisms. Special child-centered programs focused interventions help children express their fears, deal with loss, and begin the long process of healing. Building resiliency programs that foster community connections and cultivate a sense of hope aim to bolster resilience within war-ravaged communities [4].

The psychological scars of the war in Ukraine will linger long after the conflict subsides. Addressing these invisible wounds is crucial for rebuilding lives

and fostering a healthy future for Ukraine. This requires to train Ukrainian professionals, local psychologists and social workers that will create a long-term mental health support network for Ukrainians. Campaigns are needed to reduce the stigma around seeking help within Ukrainian society.

Psychological trauma is a complex and multifaceted phenomenon that has many aspects and depends on individual and social factors. The definition of psychological trauma is the subject of discussion among scientists and may vary depending on the approach and context of the study. Psychological trauma has serious consequences for mental and physical health of a person, as well as for his social functioning and quality of life. Understanding psychological trauma is essential to development effective methods of prevention and treatment of psychological problems, related to this phenomenon.

The fight for Ukraine is not only waged on the battlefield; it is also a battle to heal the deep psychological wounds inflicted upon its people. Understanding the nature of war-related trauma is the first step in providing crucial support, enabling Ukrainians to overcome these immense challenges and rebuild their lives.

Literature:

1. Заграй Л. Д. 2021. Особистісна криза: динаміка базових переживань. Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника.8 (2), 100–107.
2. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України (серія: педагогічні та психологічні науки). № 1(74), 2015р. 378- 390 с.
3. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. К.: Віхола, 2021.208с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВІДОМЛЕННЯ ДІТЯМ ПОГАНИХ НОВИН

С.О. Лукомська

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, svitluk@ukr.net

Діти, народжені після 2010 року, мали б стати першим поколінням, позбавленим значного впливу історичних і колективних травм війни, однак всі змінилося 24 лютого 2022 року, а для деякого ще у 2014 році, коли на територію України прийшли російські військові. Особливістю нинішньої ситуації є й те, що донедавна у нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, до кого звертатися за допомогою, зрештою, звідки отримати знання. Навіть під час пандемії COVID-19 фахівцями інших країн, яких пандемія зачепила найбільше, було розроблено низку психологічних рекомендацій, які стали в нагоді й українцям. Інша ситуація склалася під час війни, чи не найглобальнішої у 21-му столітті. Всі патерни поведінки виявилися неактуальними, суцільний хаос перших тижнів війни зумовлений ситуацією невизначеності, загрози життю кожної людини та усвідомленням подій, яких не мало б бути в цивілізованому суспільстві, втрата віри в стабільність і відносну контрольованість світу навколо, негативно позначилися на психологічному стані не лише дорослих, а й дітей.

Люди соромляться ділитися поганими новинами. Ця тенденція відома як MUM-ефект (замовчувати небажані повідомлення) [3]. Батьки хочуть захистити своїх дітей від будь-яких загроз, а особливо – від власної смерті. Думка, що можливо, колись дитині доведеться жити без нас, лякає та поки погані новини не зачепили найближче оточення, вона відкидається, тем війни, хвороби і смерті намагаються уникати, але раптом стається 24 лютого 2022 року, коли не говорити про війну неможливо. Так само раптом комусь із батьків стає зле і він дізнається про онкохворобу, про яку рано чи пізно здогадаються всі члени родини. Бажання захистити дітей мовчанням діє лише у дуже короткій перспективі, для спільного щасливого проживання поганих часів постійно

мовчати, а ще гірше, говорити неправду, неможливо. Чесність зумовлює довіру, а отже допомагає дітям та підліткам адаптуватися до нових умов життя. Нині повідомлення поганих новин дітям відбувається на тлі війни, ми навіть говоримо про адаптацію до життя в умовах аномальної нормальності, коли за два роки активної фази російсько-української війни всі події (народження дітей, весілля, навчання, хвороби та смерть) вписані у її контекст, а отже посилюють стрес як дорослих, так і дітей. Тобто, нині відбувається раптова і часто масова втрата ресурсів, яка потенційно посилюється з часом. Діти в умовах війни позбавлені права вибору, вони цілком залежні від дорослих, тому надзвичайно важливо попри жахливий воєнний досвід, хвороби, втрати домівок, домашніх улюбленців, рідних та друзів зберегти у дітей почуття любові, впевненості, а головне – довіри до світу дорослих. За таких умов не можна ні замовчувати, ні заперечувати погані новини, а треба лише чесно і відкрито про них говорити.

У даному дослідженні ми базуємось на концептуалізації поганих новин J. L. Dibble, T. R. Levine [2] як повідомлення, що передає інформацію, яка раніше була невідома одержувачу, очікується, що вона матиме особистісний вплив на одержувача, і сприймається ним як негативно забарвлена. Тобто, погані новини передають негативну інформацію за визначенням та позначаються на схильності людей перцептивно спотворювати негативну інформацію таким чином, щоб вона здавалася більш екстремальною, ніж вона є насправді. По суті, погана новина – це будь-яка новина, яка раптово та негативно змінює уявлення людини про своє майбутнє. Зазвичай люди асоціюють їх із шоком «До того, як я почула цю новину, я була іншою людиною, світ навколо мене змінився, навіть тіні від дерев почали лякати».

Як і що говорити людині під час війни? Як впоратися з інтонаціями, у яких стільки відчаю, гніву і болю? Слід наголосити, що перед тим, як надавати психологічну та психіатричну допомогу, потерпілим від війни – дітям і дорослим – слід сприяти у вирішенні соціальних та побутових проблем на безпечній для їх життя території (забезпечити їх житлом, їжею, роботою, доступом до медичної допомоги та соціальною підтримкою). Ми часто

спостерігаємо, що дорослі в більшості випадків не хочуть говорити з дітьми про війну та смерті, нею зумовлені. Аргументуючи це тим, що дитина нічого не розуміє, що вона може плакати, боятися, тому простіше сказати, що «ми на якийсь час приїхали в гості», а вибухи – це насправді «салют, якого не треба боятися». Зрозуміло, що дорослим хочеться уберегти дитину від тяжких переживань. Але чи спрацьовує такий «корисний обман»?

Чесно говорити про погані новини, насамперед, значить довіряти, тобто, щира, чесна розмова – це залучення рідного у змінене, але все ще насичене різними (у тому числі й приємними) подіями життя. Базуючись на матеріалах Американської психологічної асоціації, ми узагальнили повідомлення поганих новин дітям формулою: підготовка, довіра, розмова, підтримка, активність [1].

Підготовка. Подумайте, що ви хочете сказати. Це нормально спланувати і проговорити з іншим дорослим чи перед дзеркалом все, що ви хочете сказати. Знайдіть час і місце, де ваші діти будуть в центрі вашої уваги, де і коли вас з дітьми ніхто не відволікатиме. Дізнайтеся, що діти вже знають. Запитайте їх: «Що ви чули про ...?», «Що ти знаєш про...». Уважно вислухайте дітей.

Довіра. Поділіться своїми почуттями з дитиною. Визнавати свої почуття дітям – нормально. Діти бачать, що ви людина. Вони також зможуть переконатися, що, незважаючи на засмучення, змогли взяти себе в руки, бути відносно активними і чесно говорити про складні речі. Поважайте право дітей знати «погані новини». Діти та підлітки, чиї батьки говорять з ними як з «рівними», відчувають повагу та довіру, і, ймовірно, більш зріло реагуватимуть у проблемній ситуації.

Розмова. Будьте чесними. Дітям молодшого віку може знадобитися допомога, щоб зрозуміти наслідки поганих новин і їхнє значення. Наприклад, підхід до теми смерті чи втрати може призвести до розмови про те, що насправді означає смерть. Говоріть чітко. Для підлітків важливо не «прикрашати» та не «замовчувати» деталі. Чесна розмова зміцнює довіру. Відповідайте на запитання. Діти хочуть отримати відповіді на свої запитання. Відсутність відповідей зумовлює недовіру. Уникайте важких розмов

безпосередньо перед навчанням або роботою, оскільки це може призвести до стресу та тривоги без можливості належним чином відреагувати ці почуття. Якщо ви справді не знаєте, чесно скажіть: «Я не знаю». Іноді відповідь «Я не знаю, яка причина» або «Я не знаю чому погані люди це зробили?» влаштовує дітей та підлітків.

Підтримка. У момент, коли дитина стикається зі складною інформацією, є кілька кроків, які допомагають впоратися із шоком та відчутти підтримку. **Обійми.** Ви можете обійняти дитину чи взяти її за руку, важливо, щоб дитина відчувала опору. **Діяльність.** Ви можете запропонувати зробити якусь дію, наприклад, стиснути вашу руку, обійняти вас, щось сказати, порухатися і тільки після цього можна починати чи продовжувати говорити. Коли ми говоримо з дитиною на складні теми, треба робити паузи, говорити повільно, і спостерігати за її реакцією, час від часу зупиняючись і питаючи у дитини, що з цього вона зрозуміла, що вона про це сама думає.

Активність. Перш ніж говорити з дітьми, подумайте, якою активністю може закінчитися розмова. Ви можете організувати якусь діяльність, наприклад, пограти в гру або сходити в парк, щоб допомогти вашим дітям заспокоїтись і повернутися до звичного повсякденного життя. Старші діти можуть захотіти побути на самоті, або ви можете запропонувати разом переглянути фільм. Турбуйтеся про себе. Поділіться з дітьми своїми почуттями. Цілком нормально дозволяти дітям бачити, що ви сумні, злі, засмучені тощо. Це дає їм можливість побачити, як емоції впливають на інших людей і як їх ефективно регулювати. Батьки є емоційним прикладом для наслідування, особливо під час кризи, і ваші діти неодмінно дивитимуться на вас, щоб оцінити свої реакції. Не забувайте про турботу про себе: займайтеся фізичною активністю, робіть те, що підіймає настрій вам і вашим рідним.

Емоції дітей не варто ігнорувати, дорослим не треба за них виправдовуватися, але їх треба пояснити. Ми можемо пояснити, описати, що з нами сталося і відбувається нині, налаштуватися, що розмови про війну чи важку хворобу з дітьми та й, власне, між собою, не будуть легкими, але їх треба

почати, хоча б сьогодні. Найважче нині – балансувати між реальністю війни та спогадами про мирне життя; тож люди часто потрапляють у пастки ілюзій, де день без повітряних тривог повертає до мирного життя, але щойно лунає сирена чи в соціальних мережах з'являються повідомлення про обстріли, ілюзія миру руйнується; реальність війни жорстока та болюча, але ще гірше, коли у людей (а особливо у дітей) немає можливості про неї розповісти.

Література:

1. Farber N. J., Urban S. Y. The good news about giving bad news to patients. *Journal of general internal medicine*. 2002. Vol. 17. P. 914-922.
2. Dibble J. L., Levine T. R. Breaking good and bad news: Direction of the MUM effect and senders' cognitive representations of news valence. *Communication Research*. 2010. Vol. 37(5). P. 703-722.
3. Harrison M. E., Walling A. What do we know about giving bad news? A review. *Clinical Pediatrics*. 2010. Vol. 49(7). P. 619-626.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОТРИМАННЯ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Д.І. Любенко

Херсонський державний університет, daria.liubenko@university.kherson.ua

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. У часи військового конфлікту отримання додаткової освіти набуває особливої вагомості через унікальні виклики та умови, з якими стикаються особи.

По-перше, психологічний аспект цього явища розглядає мотивацію та менталітет осіб, які обирають отримання другої вищої освіти під час війни. Розуміння основних психологічних детермінант, таких як бажання особистого розвитку, кар'єрного зростання чи стратегічні стратегії пристосування до невизначеності, допоможе визначити уявлення про людську поведінку та стійкість у надзвичайних умовах.

По-друге, вивчення соціополітичних чинників, що впливають на рішення отримувати другу вищу освіту під час військових конфліктів, є ключовим для комплексного аналізу. Фактори, такі як економічна нестабільність, зміни в вимогах ринку праці та потреба у спеціалізованих навичках у зонах конфлікту, можуть спонукати осіб до отримання додаткової освіти як стратегічної реакції на змінюючіть умови.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши декілька наукових публікацій нами було визначено, що внутрішні складові, що визначають потенціал вищих навчальних закладів (ЗВО), включають: фінансовий потенціал (фінансові ресурси, які доступні для університету, такі як бюджетні асигнування, гранти, пожертви та інші джерела фінансування), матеріальний потенціал (фізичні ресурси університету, такі як будівлі, споруди, лабораторії, обладнання та інфраструктура, які необхідні для забезпечення навчального процесу та дослідницької діяльності), нематеріальний потенціал (репутація університету, його історія, культурні та наукові цінності, які визначають його привабливість для студентів, викладачів та дослідників), інформаційний потенціал (доступ до інформаційних ресурсів, бібліотек, баз даних, технологій та інших засобів, які допомагають університету забезпечувати якісну освіту та наукові дослідження), кадровий потенціал (викладацький склад, дослідницький персонал та адміністративний персонал університету, які мають велике значення для забезпечення якості освіти та наукової діяльності), просторово-часовий потенціал (фізичний простір та час, доступний для навчання, дослідження та інших академічних заходів університету, такі як аудиторії, бібліотеки, лабораторії, робочі місця та розклад занять)

Важливим явищем у контексті освіти в умовах війни є дистанційне навчання – форма освіти, яка здійснюється без присутності учнів та викладачів у традиційних навчальних приміщеннях. У даній формі навчання використовуються інформаційно-комунікаційні технології для забезпечення спілкування, обміну матеріалами та виконання навчальних завдань віддалено (Кокарева, 2022).

Психологічний аспект відіграє важливу роль у мінімізації стресового впливу військових подій на студентів та педагогічний персонал, що вимагає впровадження системи психологічної підтримки та консультування. Адаптація освітніх програм до потреб, пов'язаних із воєнним конфліктом, вимагає перегляду та розширення практичних навичок та знань, що є актуальними в умовах військових дій.

Отже, використання дистанційного навчання, застосування інновацій та здійснення евакуації студентів є важливими чинниками для забезпечення якісної освіти в умовах воєнного конфлікту. Гуманітарна допомога, психологічна підтримка та постійне вдосконалення освітніх програм є ключовими аспектами, спрямованими на забезпечення стабільного розвитку освіти та майбутнього України.

Параметри мотивації та життєстійкості студентів в умовах воєнних дій включають чітко сформульовані цілі та мети, доступ до необхідних ресурсів, підтримку від родини, друзів та викладачів, адаптивність до змін, стресостійкість та віру у майбутнє. С.М. Ольховецький вказує, що мотивація є взаємодією та перетворенням, де суб'єкт та ситуація впливають один на одного, і в результаті виникає конкретна поведінка. Вона пояснює направленість дій, організованість та стійкість цільової активності, спрямованої на досягнення певної мети (Ольховецький, 2020).

Багато наукових досліджень, як і закордонних, так і вітчизняних, присвячено аналізу життєстійкості. Л. М. Смольська вказує, що життєстійкість – це здатність особистості протистояти труднощам, стресовим ситуаціям та негативним впливам, зберігаючи при цьому психологічну стійкість і здатність адаптуватися до змін, зберігаючи позитивний настрій та ефективність у досягненні цілей (Смольська, 2021).

Мотивація, як внутрішній ресурс, спонукає людину до досягнення своїх цілей, допомагаючи подолати труднощі та недоліки на шляху до успіху. Вона надихає людину на активність, наполегливість у праці над поставленими завданнями.

Життєстійкість, з іншого боку, визначає здатність людини протистояти труднощам, стресам та випробуванням, зберігаючи позитивний психологічний стан і продовжуючи працювати над досягненням мети навіть у важких умовах. Вона допомагає людині залишатися стійкою, адаптивною та реалізованою, навіть коли її зустрічають перешкоди та виклики.

Висновки. Разом мотивація та життєстійкість створюють потужну комбінацію, яка допомагає людині досягати великих успіхів і впоратися з будь-якими життєвими випробуваннями. Їх важливість полягає у здатності спонукати та підтримувати людину в її пошуках та подоланні труднощів, роблячи можливим досягнення максимального потенціалу та особистісного розвитку.

Література:

1. Кокарева А. М. Особливості дистанційного навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2022. С. 52-53
2. Ольховецький С. М. Мотивація учбової діяльності та її формування. Психологічний журнал. №5. 2020. С. 41.
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 113–117.

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБІВ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Є.Є. Мельниченко

Херсонський державний університет, elizavetamelnychenko2010@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. Сімейні конфлікти є частиною життя будь-якої родини і можуть виникати з різних причин, включаючи розбіжності в цінностях, комунікаційні труднощі, фінансові проблеми, або різні очікування стосовно ролей у сім'ї. Найефективніші методи вирішення таких конфліктів можуть значно впливати на стабільність і щастя сімейного життя.

Отже, основною проблемою, що вивчається, є особливості різних способів вирішення сімейних конфліктів. Дана ситуація передбачає дослідження та аналіз різних підходів до вирішення конфліктних ситуацій в родині, їх ефективності, переваг та недоліків. Крім того, вона охоплює розгляд можливих чинників, що впливають на вибір конкретного методу вирішення конфлікту в залежності від контексту, включаючи культурні, соціальні та особисті фактори.

Дослідження обраної нами теми може сприяти розробці рекомендацій для сімейної терапії, консультативних програм для подружніх пар, а також створенню більш ефективних програм підтримки сімейних відносин.

Цілі та завдання дослідження. Дослідження передбачало здійснити теоретичне аналізування та емпіричне визначення особливостей способів вирішення сімейних конфліктів, на основі чого перед нами постали наступні завдання:

- виокремити підходи до розуміння понять сім'ї та сімейних конфліктів у сучасних дослідженнях;
- визначити доцільність використання тих чи інших методик для подальшого дослідження;
- за обраним діагностичним інструментарієм здійснити емпіричне дослідження особливостей способів вирішення сімейних конфліктів.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології сім'я розглядається як складна соціальна система, що включає в себе батьків, дітей та інших членів родини, які взаємодіють між собою в різних аспектах життя. Сімейна система вважається основним контекстом для розвитку особистості та формування внутрішніх та міжособистісних відносин.

За визначенням М. Чепіль: «Сім'я – це духовний союз невеликої групи людей, зібраних у спільному домі актами взаємної допомоги та турботи, заснований на вірі в біологічний або формальний зв'язок, сімейну та соціальну традицію» [3].

Сімейні конфлікти виникають унаслідок різних причин, включаючи взаємні невирішені проблеми, непорозуміння, різні очікування та стилі виховання, фінансові труднощі, стосунки з родичами тощо. Такі суперечки можуть мати негативний вплив на психічне та емоційне благополуччя членів сім'ї та загрожувати стабільності та гармонії сімейних відносин [2].

Т. Зозуль зазначає: «...під сімейними конфліктами розуміються конфлікти, що виникають між членами однієї сім'ї як з приводу питань життєдіяльності сім'ї, так і з приводу задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням» [1].

Сучасна психологія розглядає сімейні конфлікти як нормальну та необхідну частину сімейного життя, а також можливість для особистісного росту та розвитку. Залежно від характеру конфлікту та особливостей сімейної динаміки, існують різні підходи до їх вирішення, такі як конструктивна комунікація, медіація, консультування сімейного терапевта, розвиток навичок розв'язання конфліктів тощо.

З метою визначення особливостей вирішення сімейних конфліктів у сучасних стосунках нами було використано: методику «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» (К. Томас), методику «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л.Я. Гозман, О.М. Дубровська), методику «Вивчення схильності особи до агресивної поведінки» (А. Басса та А. Дарки, адаптація А.К. Осницького), методику «Шкала тривожності» (Тейлор, адаптація М.М. Пейсахова).

За допомогою отриманих результатів за вказаними методиками і за використання коефіцієнту кореляції Фішера нами було встановлено:

1. Домінування одного з подружжя пов'язане з використанням стратегії «Пристосування» у конфліктних ситуаціях, а також з помірним рівнем тривожності.
2. Використання стратегії суперництва у конфліктах супроводжується високим рівнем агресивності та ворожості.

3. Проблеми відносин з родичами і друзями пов'язані з високим рівнем тривожності партнерів.
4. Стратегія «Компроміс» у конфліктних ситуаціях характеризується низьким рівнем ворожості і тривожності.

Отже, проведене дослідження показало, що особистісні особливості, зокрема схильність до агресивності та тривожності, впливають на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях в сім'ї. Крім того, негативна атмосфера в комунікації може сприяти появі деструктивних форм взаємодії та зростанню агресії та ворожості, які, в свою чергу, можуть провокувати тривожні стани.

Висновки. Подальше дослідження даної теми може розглядати різні стратегії вирішення конфліктів у сім'ях, такі як співробітництво, ухилення, або конкуренція, і вивчення їхньої ефективності та наслідків для сімейних відносин.

Окрім того, важливим напрямком досліджень є вивчення впливу культурних аспектів на способи вирішення конфліктів у сім'ї, оскільки різні культури можуть мати відмінні норми, цінності та традиції, які впливають на способи взаємодії та вирішення конфліктів.

З розвитком технологій варто розглядати і можливості вирішення сімейних конфліктів через віртуальні засоби, такі як онлайн-терапія чи мобільні додатки, які можуть стати ефективними інструментами для покращення сімейних відносин.

Розвиток інтервенційних програм для сімей, спрямованих на підтримку навичок вирішення конфліктів та підтримку здорових сімейних відносин, є ще одним важливим напрямком досліджень.

Література:

1. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, №47, 2016. С. 58-65.

2. Хічій О., Сівчук П. І. Сімейні конфлікти. *Матеріали V Міжнародної студентської науково-технічної конференції. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання.* 2022. С. 113-114.
3. Чепіль М.. Сім'я як соціальний інститут виховання дітей. *Людинознавчі студії : зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка .* М-во освіти і науки України, ДДПУ ім. І.Франка. Дрогобич : ВД Гельветика, 2023. Вип. 16/48 : Педагогіка. С. 218-223.

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ ОСОБИСТОСТІ

Н.М. Назаренко

Херсонський державний університет, natali.24.888@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Таєрвецька

Постановка проблеми. Вивчення чинників, які спонукають людину до певної діяльності, її активності, завжди було актуальним питанням у професійному контексті наукових досліджень. Сьогодні світ стикається зі складними викликами, які потребують чітких та далекоглядних професійних планів, де є важливим розуміння своєї ролі у світі професійних відносин, задля уникнення невизначеності. Професійний успіх дозволяє людині будувати плани стосовно бажаного майбутнього та задоволення її потреб. У даному контексті варто зазначити, що чинники професійного успіху залежать від особливостей суб'єкта, засобів та організації діяльності, що впливає на його професійне життя, для окреслення контурів перспектив і ймовірних результатів. Саме тому розгляд даного питання набуває особливої актуальності.

Мета. Теоретично обґрунтувати чинники професійного успіху особистості, що впливають на його досягнення.

Основна частина. Ще пів століття тому людина розглядалась, як активний творець власного життя - «особистість є інтегрованим, організованим цілим» говорив А. Maslow [3, с. 19]. Імпульс людини не відокремлюється від розуму, тобто в здоровій особистості раціональність і імпульс є «співучасниками», вони діють разом та мають тенденцію бути направленими до спільного «знаменника», а отже, людина знаходиться у постійному русі до

самовдосконалення, пошуку професійного розвитку та творчості, де важливість Я-концепції відіграє беззаперечну роль. Успішність результатів залежить від способів, якими особистість визначає та самоусвідомлює себе, те як вона сприймає, розуміє і пояснює реальні події у своєму житті, зосереджувачись на дійсному життєвому досвіді для подальшого його втілення у майбутньому. Досягнення людиною мети, успішного результату, опосередковане її бажанням як засобом, а не самоціллю. Наприклад, коли особистість хоче фінансового благополуччя, переслідуючи ціль отримати автомобіль, де бажання мати автомобіль може виникати на ґрунті усвідомлення людиною того, що є автомобіль в її сусідів. Такі обставини, в свою чергу, спонукають людину до прагнення збереження самоповаги, вона не хоче бути нижчою за своїх сусідів, вона прагне отримати повагу від оточуючих і, в такий спосіб задовольнити свою потребу. Зазвичай, при аналізі одного усвідомленого бажання, можна прослідкувати шлях до іншого бажання. Іншими словами кажучи, більш фундаментальною ціллю особистості є те, що її бажання буде означати в кінцевому підсумку. Свідоме бажання чи мотивована поведінка служать каналами через які можуть виражатися інші цілі індивіда [3, с. 21]. Шлях до професійної успішності, розпочинається з думки людини про задоволення її бажання, того чого вона прагне найбільше і яку ціль переслідує. Важливо зауважити, що зовнішні фактори мають вагомий вплив на отримання позитивних результатів і досягання успіху в професійній діяльності. Поряд з цим, А. Costa & А. Vieira уточнюють, що професійний успіх залежить від індивідуальних зусиль, ролі та професійної поведінки людини, які призводять до розвитку навичок для більш складної роботи, що відбувається під впливом обумовлюючих факторів. Водночас, досліджуючи взаємозв'язок між сприйняттям кар'єрного успіху, перебуванням на роботі та результативністю, дослідники зауважують, що підтримка організаціями працівників, спонукає до кращого виконання ними своїх обов'язків, при цьому вони відчують задоволення від виконаних завдань та роботи вцілому. Отже, існує необхідність залучення керівництва щодо сприяння привабливого робочого середовища для

працівників. Крім того, загальна задоволеність життям працівників пов'язана із задоволеністю роботою також і, як наслідок, створює емоційний зв'язок із роботою, а разом з цим і підвищенням рівня їх продуктивності [2].

Прийняття нових професійних рішень вимагає відповідальності й усвідомлення своєї цілі для отримання очікуваних результатів. Варто наголосити, що будь-який процес професійних змін відбувається під впливом, як зовнішніх так і внутрішніх факторів, які можуть бути викликами для особистості, надаючи їй можливість рости та розвивати свої цінні життєві навички, особливо в період навчання в університеті, що в подальшому матиме важливе значення для розвитку її кар'єри. Рішення щодо кар'єри у період студентства є часто одним з головних періодів в професійному житті людини для подальшого розвитку її професійного успіху, де прихильність і переконання людини відіграють не останню роль. Крім того, рішення про кар'єру позитивно впливає на вирішення проблем, пов'язаних з досягненням цілей, які ставить перед собою особистість, що врешті-решт впливає на підвищення її суб'єктивного благополуччя і, в цьому процесі надія може бути важливим фактором, спонукаючи людину вірити в себе, додаючи їй мотивації та заохочуючи її досягати своїх майбутніх цілей. Результати вивчення посередницької ролі надії у стосунках між рішучістю кар'єри та суб'єктивним благополуччям показали, що кар'єрна рішучість, надія та суб'єктивне благополуччя людини, позитивно асоціюються одне з одним. Прийняття певного рішення стосовно кар'єри та зменшення сумнівів збільшує надію на досягнення успіху, що може збільшити задоволеність життям особистості, збільшуючи її позитивні емоції і зменшуючи негативні. Стосовно вивчення прийняття кар'єрних рішень студентів, то це питання залишається головним, оскільки знання та розуміння результатів вибору кар'єрних напрямків перед вступом, підвищують суб'єктивне благополуччя, де надія є важливим фактором для студентів університетів, щоб зберегти свою кар'єру [1].

Висновки. Отже, ми можемо підкреслити важливість надії для успішного професійного шляху людини, яка має свій оптимістичний погляд на майбутнє.

Бажання людини досягти професійного успіху виступає засобом у отриманні очікуваних результатів, головне усвідомлено аналізувати власні бажання, які можуть дати підказку у розкритті подальших прагнень. Можемо зауважити, що чинники професійного успіху визначаються, як пошук і отримання особистісного сенсу в професійній діяльності. Досягнення професійних цілей, обмежене, з одного боку, внутрішніми перевагами особистості, її власними способами досягання успіху, вписаними в її життєвий шлях, з іншого – зовнішніми впливами, що формуються у соціальному та професійному просторі.

Література:

1. Arslan Ümüt. Relation between Career Decidedness and Subjective Wellbeing in University Students: Does Hope Mediate the Link? *Participatory Educational Research (PER)*. 2022. Vol.9(2), pp. 103-117 <https://dx.doi.org/10.17275/per.22.31.9.2>
2. Costa A., Vieira A. [Percepção de Sucesso na Carreira, Bem-Estar no Trabalho e Desempenho : Um Estudo Com Professores Universitarios. *Qualitas Revista Eletronica*. 2014. V. 16\(2\). \[https://www.researchgate.net/publication/320175810_PERCEPCAO_DE_SUCESSO_NA_CARREIRA_BEM-ESTAR_NO_TRABALHO_E_DESEMPENHO_UM_ESTUDO_COM_PROFESSORES_UNIVERSITARIOS\]\(https://www.researchgate.net/publication/320175810_PERCEPCAO_DE_SUCESSO_NA_CARREIRA_BEM-ESTAR_NO_TRABALHO_E_DESEMPENHO_UM_ESTUDO_COM_PROFESSORES_UNIVERSITARIOS\)](https://www.researchgate.net/publication/320175810_PERCEPCAO_DE_SUCESSO_NA_CARREIRA_BEM-ESTAR_NO_TRABALHO_E_DESEMPENHO_UM_ESTUDO_COM_PROFESSORES_UNIVERSITARIOS)
3. Maslow A. H. Motivation Personality. Reprinted from the English Edition by Harper & Row. 1970 <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>

ФЕНОМЕН БРЕХЛИВОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Л.В. Нечай

Херсонський державний університет, nechayz1585@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Постановка проблеми. Підлітковий вік вважається одним із ключових періодів у житті кожного індивіда. Як правило, для цієї стадії розвитку властиві завищена самооцінка, визнання власної особистості, відображення себе як

дорослого, спотворення інформації тощо. Водночас підлітки часто вдаються до неправдивих чи нечесних фактів, розповідей, історій. У загальному таке явище можна назвати брехливістю.

З огляду на це, будь-хто незалежно від віку, статі чи статусу може стати жертвою обману чи напівправди з боку тинейджера. Тож важливим є вміння своєчасно застосовувати різні способи визначення недостовірної інформації та за певними показниками виявляти їх ефективність. Однією із таких особливостей вважають емоційний інтелект. Дане поняття тлумачать як здатність визнавати та приймати власні емоції, й зокрема емоції інших людей, й окрім цього вміти управляти ними за будь-яких обставин. Таким чином актуальним є дослідження теми брехливості у осіб підліткового віку та залежності рівня розвитку емоційного інтелекту від неї.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі змісту термінів «брехня» та «емоційний інтелект» та у емпіричному дослідженні залежності показника емоційного інтелекту від прояву явища брехливості у осіб підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Питання брехливості особистості, її соціально-психологічних особливостей, поведінкових та діяльнісних мотивів давно вважалось одним із поширених та актуальних у психологічній науці. Багатьма науковцями стверджувалось, що саме ця проблема донедавна займала чільне місце у психологічних дослідженнях.

Тема брехливості особистості, її психологічні особливості та характеристики розкрито у наукових доробках та працях таких вітчизняних і зарубіжних вчених, як П. Екман, В. Фрізен, В. Штерн, Ж. Дюпре та інші. Крім цього особливу увагу вивченню цього феномена приділили О. Дніпрова, Н. Герасимова, Дж. Вайлд, А. Бандура. Дослідженням категорії «емоційний інтелект» займались такі науковці, як Д. Гоулман, П. Селовей, М. Шпак, Н. Коврига, О. Ляц. Також особливе значення для цього мали роботи Дж. Мейєра, Д. Карузо, Р. Бар-Она, Н. Холла тощо.

За визначенням П. Екмана, брехня або обман – це та чи інша свідома дія людини, що спрямована на введення в оману інших. Одночасно не

повідомляючи про власні мотиви або ціль, а також не покладаючись на виразні зрозумілі заклики жертви замовчати правду.

Відомий французький психолог Ж. Дюпре теж провів детальний аналіз даної проблематики. Він дійшов такого твердження, що брехня – соціально-психологічний вплив на особу, її переконання. Ключовою метою якого автор вважав зумисне засвідчення про себе фактів, які не є істинними. У наслідок застосування такого прийому можна із легкістю «посіяти» про себе позитивне або ж негативне судження.

У своїх працях В. Зіньківський описував поняття підліткової брехні. У його розумінні це ніщо інше як оманливе викладення інформації із єдиним наміром – заплутати кого-небудь, або простіше кажучи обманути. На думку В. Зіньківського, суспільство цілком усвідомлює негативний небажаний ефект брехні на відносини, міжособистісне спілкування, та й життя загалом. Але в той же час чомусь не в змозі жити без неї, та безперестанно вносить брехню у повсякденність.

Цікавою є позиція соціальних психологів, що брехня – суто соціальний феномен. Народитися індивідом, що завжди говорить неправду, неможливо і перейняти генетично цю рису від предків також. Здебільшого вітчизняні дослідники наголошують на тому, що дитина набуває даної характеристики у суспільстві, але найбільше та найчастіше у родині. На властивості формування моральних цінностей підлітків виняткове значення має міжособистісне спілкування з навколишніми, взаємини із рідними, друзями, знайомими та однолітками.

Вчені стверджують, що діти, які спотворюють факти, тобто брешуть частіше ніж інші, є менш адаптованими до обставин життя, труднощів у ньому. Окрім цього, брехня у дуже ранньому віці значною мірою підвищує вірогідність недотримання закону у майбутньому. А от питанню про те, що брехня у підлітковому віці, навпаки, сприяє розвитку емоційного інтелекту, присвячена недостатня кількість праць та публікацій.

Аналізуючи сучасні дослідження, науковці та психологи акцентують увагу на розгляді поняття емоційний інтелект. Вони описують його як повністю різні психологічні категорії. Так, наприклад, дехто розуміє це явище як емоційний стан, процес або ж реакцію. Інші ж визначають, що це здатність, навичка чи вміння. Існує й така позиція, що даний феномен – це діяльність, функція регуляції психіки.

Одними з перших, хто досліджував емоційний інтелект, були науковці Дж. Мейєр і П. Селовей. Їм вдалося виокремити такі тлумачення цього явища: це здатність індивіда адекватно визнавати, усвідомлювати та проявляти емоції; це спроможність людини показувати власні почуття, у тому разі, якщо вони ствердно впливають на мислення; це вміння особистості управляти емоціями, у той же час слугувати цим своєму інтелектуальному та емоційному розвитку.

У власних доробках український психолог О. Лящ дійшов висновку, що «емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості».

М. Шпак, вивчаючи прояв емоційного інтелекту у підлітків, тримався такої думки, що досягти їм успіху у суспільстві вдається завдяки відмінній емоційній пам'яті, впевненості у собі, високих показників емпатійності, розвиненої чутливості та притаманних умінь міжособистісного спілкування. Усе вищезазначене стосується складової емоційного інтелекту. Дитина 11- 5 років, якій притаманні ці якості, люб'язна та приємна у спілкуванні, завзята та активна, абсолютно незалежна та привітна. У протилежному ж випадку, якщо для дитини такого віку характерний низький рівень емоційного інтелекту, то вона переважно стає учасником конфліктів, не регулює власні емоції та почуття, часто стає агресивною і найважливіше – вона справляє враження невпевненої у собі людини у будь-якому соціальному колективі. Як правило, такі підлітки не вміють співчувати, живуть із незмінним відчуттям тривоги та не одержують задоволення від життя.

Варто зауважити, що ґрунтовне та комплексне дослідження феномена брехливості у підлітковому віці як чинника розвитку емоційного інтелекту

дозволить поглибити знання про взаємозалежність відмічених категорій, специфіку та властивості поведінкових патернів у процесі їх вияву.

Під час проведення емпіричної частини опитуваними стали 42 респонденти віком від 11 до 14 років. Серед них осіб жіночої статі було 24, а чоловічої – 18. Кожен з них перебуває на практично ідентичних етапах розвитку і особистої зрілості.

Для діагностичної роботи ми дібрали такі методики: стандартизований опитувальник «Види брехні» І.П. Шкуратової, тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла, авторська анкета «Рівень брехливості».

Результати дослідження. Зробивши докладний аналіз результатів досліджуваних, можна зробити певні висновки. Так, більшості респондентів властивий низький рівень брехливості (59,52%). Такі індивіди не мають бажання збрехати, але й при цьому вони не наділені патологічною чесністю. Ці люди зрідка можуть прикрасити себе, свою поведінку і досягнення, але без шкоди для себе і суспільства. Значно меншій кількості підлітків (19,08%) притаманний рівень брехливості, що сягає вище середнього. Вони люблять прикрашати себе і свою поведінку. А також схильні думати, що все навколо – брехня і всі брехуни. Кількість опитуваних, що увійшли в діапазон середнього рівня досліджуваного явища, становить 16,67%. Даний результат може бути пов'язаний не стільки з високою особистісною чесністю, скільки з навмисним перекручуванням відповідей і дуже неправильною самооцінкою. І 4,76% всієї вибірки одержали високий показник брехливості.

За підсумками теста емоційного інтелекту EQ Н. Холла, для підлітків, що брали участь у дослідженні, характерні різні показники досліджуваного феномена. Половина опитуваних (50%) має низький рівень емоційного інтелекту. 42,86% від усіх респондентів характеризується середнім рівнем. І найменша кількість осіб підліткового віку (7,14%) є з низькими показниками емоційного інтелекту.

Щоб встановити взаємозв'язки між категоріями брехливості та емоційного інтелекту нами було проведено аналіз отриманих результатів за допомогою

коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. У результаті ми одержали такі параметри: рівень брехливості та інтеграційний рівень EI ($r_{\text{емп.}} = -0,49146$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що кореляційний зв'язок між зазначеними параметрами статистично значущий і має зворотню залежність. Високим показникам явища брехливості відповідають високі значення рівня емоційного інтелекту.

Висновки. Отже, результати дослідження показали, що підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту найчастіше вдаються до брехні, і навпаки діти такого ж віку, яким притаманний високий показник даного феномену, практично не обманюють і не спотворюють інформацію. Таким чином ми з'ясували, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим менша частина нечесних тинейджерів. Це твердження можна пояснити тим, що емоційно розвинені діти мають кращу здатність передбачити небажані негативні наслідки, що спричинені проявом обману. Але слід зазначити, що у описаному дослідженні не фіксувався той факт, що респонденти із емоційним інтелектом високого рівня навпаки брешуть більш майстерно і їх в цьому викрити набагато важче.

Література:

1. Екман П. Теорія брехні. К. : КМ Publishing, 2017. 320 с.
2. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335
3. Майорчак Н.М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті: Монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 193 с.
4. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки*. 2016. Т. 2, вип. 5. С. 80 – 84.
5. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9. 1990. P. 185-211.

ГЕНДЕРНІ ОСОБИЛВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У КОНФЛІКТІ

П.С. Носенко

Херсонський державний університет, nosenko56183@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. В умовах постійного стресу конфлікти є неминучим явищем у формі розбіжності, неприязні і суперечки, які переважають на всіх рівнях людські взаємодії: особисті, професійні, сімейні та соціальні стосунки. Конфлікти відбуваються вдома, в громадських місцях і робочі місця; між членом сім'ї, подружжям, колегами та однолітками і навіть між націями. Проте бракує досліджень, присвячених саме особливостям поведінки особистості в конфліктних ситуаціях з гендерної точки зору. Тому ця тема дослідження залишається актуальною і може сприяти нашому розумінню того, як гендер впливає на поведінку в конфліктних ситуаціях. Таким чином, з урахуванням зростаючого інтересу у науковому середовищі до аналізу конфліктних явищ, ми вважаємо цілком обґрунтованим провести дослідження, спрямоване на виявлення гендерних особливостей поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Аналіз публікацій та досліджень. Вивченням гендерних особливостей поведінки особистості в конфлікті займалися такі дослідники як: С. Сohn, С. Enloe, L. Sjoberg, V. Hudson, M. Capriol, М. Кауфман, М. Елгойбар та Л. Борбелі, С. Ділдар, Н. Амджад, Н.В. Галан, О.В. Васильєва, І.О. Діденко та інші.

Формування цілей та завдань дослідження. Дане дослідження мало на меті теоретично обґрунтувати гендерні особливості поведінки особистості в конфлікті. У відповідності до визначеної цілі нами були визначені наступні завдання: – на основі наукових концепцій встановити гендерні особливості

поведінки особистості в конфлікті; -розробити практичні рекомендації з профілактики конфліктної поведінки.

Викладення основного матеріалу дослідження. Конфлікт – ситуація, у якій кожна зі сторін прагне зайняти позицію, несумісну й протилежну стосовно інтересів іншої сторони [1].

Конфлікт є структурним компонентом соціальних відносин та визначається як ситуація, в якій існують несумісні інтереси, цілі, цінності, або стилі поведінки. Конфлікти можуть бути внутрішніми (внутрішньоособистісними) і зовнішніми (міжособистісними), а також мають різні типи (функціональні та дисфункціональні, конструктивні та деструктивні тощо).

Виникнення конфлікту передбачає взаємозалежність та залежність між сторонами. У своїх дослідницьких роботах Мішель Кауфман, Мухаммед Елгойбар та Люсія Борбелі вказують, що сторони певною мірою розраховують на інші для досягнення своїх цілей. Ця взаємозалежність може приймати форму позитивної, що характеризує кооперативний контекст, або негативної, що спостерігається в конкурентному середовищі, або ж вона може бути змішаною [2]. Джонсон має таку думку, що позитивна взаємозалежність часто пов'язана з кооперативною поведінкою в конфлікті, у той час як негативна взаємозалежність призводить до конкурентної поведінки. Крім того, різниця в силі між сторонами відображається в рівні їхньої взаємозалежності, особливо при розгляді ситуацій з короткостроковими підрядниками на низькооплачуваних роботах [3].

У психології вивчення конфлікту передбачає розуміння збудження двох або більше сильних мотивів, які неможливо вирішити разом, що призводить до дистресу. Існує кілька підходів до вивчення конфлікту в психології, включаючи реалістичну теорію групового конфлікту, теорію соціальної ідентичності та психоаналітичні/психодинамічні теорії. [4].

Гендер – це складний соціокультурний концепт, що формується під впливом процесу соціалізації [5]. Він представляє собою систему статевих ролей, що визначають характерні риси та особливості поведінки, вважаючи їх типовими для чоловіків та жінок у конкретному суспільстві. Різні культури та суспільства мають власні уявлення про сутність "чоловічості" та "жіночості". Гендерні норми та очікування, які формуються протягом життя, проявляються в сім'ї, освіті та за допомогою засобів масової інформації, визначаючи певні ролі та стандарти поведінки для членів суспільства.

В сучасному світі поняття гендерного конфлікту розглядається з різних позицій, що розкриває глибше розуміння цього явища.

Внутрішньоособистісний конфлікт часто виникає через поширення гендерних міфів, стереотипів та упереджень, а також через існуючі відмінності. Зазвичай його проявляється як депресивний стан окремої особи, спричиняючи кризу та руйнування її життєвих цінностей, прагнень і переконань. Саме через функціонування цього конфлікту ми можемо спостерігати високий рівень безробіття, бідності, алкоголізму та наркоманії в нашій країні. Навіть успішні та досягнуті особи можуть почувати наслідки цього конфлікту у вигляді так званого "синдрому професійного вигорання", що призводить до зниження їх людського та професійного потенціалу та, відповідно, продуктивності праці [6].

Важливо відзначити, що гендерний конфлікт завжди базується на соціальній диференціації за статтю, яка присутня в кожному суспільстві. Соціальне значення цієї диференціації може змінюватися в залежності від культурних, історичних та інших контекстуальних факторів.

Гендерна диференціація – це розділення чоловіків і жінок на основі статевих ознак у суспільстві, де біологічні відмінності стають основою для соціального поділу та обмеження ролей і можливостей на підставі статі.

На нашу думку, цей аналіз різноманітних аспектів гендерного конфлікту дає можливість краще розуміти особливості поведінки осіб під час конфліктів. Зокрема, конфлікти між чоловіками та жінками можуть виникати у таких контекстах:

Розподіл домашніх обов'язків і лідерства в сім'ї.

Ця категорія включає в себе не лише побутові обов'язки, такі як миття посуду та прибирання, а й розподіл сімейного бюджету та прийняття рішень. Важливо встановити чіткі ролі та домовитися про розподіл обов'язків для спільного комфорту.

Конкуренція за високооплачувані та престижні робочі позиції.

Професійний конфлікт може виникати, коли жінки стикаються з упередженням і протистоянням на шляху до високих посад через свою стать. Важливо боротися з такими стереотипами і забезпечувати рівні умови для кар'єрного зростання незалежно від статі.

Участь у владних структурах.

Ієрархічний конфлікт виникає тоді, коли чоловіки в основному займають вищі посади в суспільстві. Сприяти більшій рівності в розподілі влади і рішень може сприяти розміщенню жінок на вищих посадах.

Розбіжності в політичних поглядах.

Ідейний конфлікт може виникати в будь-яких групах, незалежно від статі. Важливо пам'ятати, що конфлікти цього типу базуються на різницях у поглядах і ідеях, а не обов'язково на статі. Успішне управління такими конфліктами вимагає здатності слухати та розуміти один одного, незалежно від статі.

За результатами дослідження Д. Бененсона та Р. Рангем [7], було встановлено, що після змагань чоловіки частіше, ніж жінки, вступають у дружні контакти. Дослідники виявили, що жінки в основному співпрацюють у межах своїх сімейних груп або зі своїми близькими друзями, оскільки вони відповідають за дітей. У той час як чоловіки можуть виявляти дуже агресивну поведінку в групі, що може загрожувати стосункам, проте вони швидко переходять до контакту зі своїми конкурентами. Це сприяє єднанню групи і захищає її від міжгрупових конфліктів. Жінки, зазвичай очікують турботи, підтримки та співчуття від інших, і конфлікт чи критика може вплинути на них. Чоловіки вважаються правильними, поки не буде доведено протилежне, а

жінки, які виражають гнів, можуть вважатися складними. Жінки, зазвичай уникають агресивного та конкурентного стилю, яким чоловіки насолоджуються, і більшість жінок уникають конфронтації. Жінки також схильні до непрямого спілкування, часто натякаючи на проблему, замість того, щоб активно вирішувати її, тоді як чоловіки відзначаються більш прямим стилем та рішучими діями стосовно проблеми.

Дослідження Саадія Ділдара та Наумана Амджада показало, що в домашніх умовах жінки і чоловіки співпрацюють під час вирішення конфліктів. На робочому місці гендерні відмінності зменшуються: чоловіки або жінки домінують як керівники, а підлеглі є більш поступливими. Незалежно від організаційних ролей, жінки частіше, ніж чоловіки обирають вирішення проблем, а чоловіки віддають перевагу примусу в управлінні конфліктами.

В свою чергу, Кріс Блекберн, Барбара Мартін та Сенді Хатчінсон, провівши дослідження, виявили, що гендер може впливати на проблеми конфлікту, а також на процеси управління конфліктами. Наприклад, чоловіки та жінки на керівних посадах можуть стикатися з різними очікуваннями через гендерні стереотипи [8]. Також, було виявлено, що жінки більш пробажливі, ніж чоловіки [9].

Висновки. Підсумовуючи, гендерні та особистісні риси відіграють значну роль у конфліктній поведінці. Розуміння ролі статі та особистості в конфлікті може допомогти окремим особам і організаціям ефективніше керувати конфліктом. Важливо визнати складність статі та вплив особистісних рис на конфліктну поведінку. Роблячи це, окремі особи та організації можуть розробляти стратегії для більш ефективного управління конфліктами та створення більш гармонійного середовища.

Література:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. М.: ЮНИТИ. 2002. 364с.
2. Kaufman, S., Elgoibar, P., & Borbely, A. Context matters: Negotiators' interdependence in public, labor and business disputes. International Association of Conflict Management Conference, New York, June 26–29, 2016.

3. Johnson, D. W., & Johnson, R. New developments in social interdependence theory. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 2005, 131(4), P 285–358.
4. Stefan Wolff Social/Psychological Motivations for Conflict URL: <https://pesd.princeton.edu/node/666#:~:text=The%20most%20important%20social%20psychological,the%20theory%20of%20symbolic%20politics>.
5. Батрин Н. В. Стратегії та методи управління гендерними конфліктами URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/13562>
6. Sex and gender - Gender Matters. URL: <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/sex-and-gender>
7. Reuell P. Resolving conflict: Men vs. women. *Harvard Gazette*. URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2016/08/resolving-conflict-men-vs-women>
8. Aaron Steen MD, Kanade Shinkai Understanding individual and gender differences in conflict resolution: A critical leadership skill. *International Journal of Women's Dermatology*. 2020. Vol. 6, №1, P. 50-53 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235264751930053X>
9. Saadia Dildar, Naumana Amjad Gender Differences in Conflict Resolution Styles (CRS) in Different Roles: A Systematic Review. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology* 2017, Vol. 15, No.2, P. 37-41 URL: <https://www.gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp20172-6.pdf>

АНАЛІЗУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У КОНТЕКСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

М.Ф. Почекета

Херсонський державний університет, mariepocheketa@gmail.com

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

З початку повномасштабного військового вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році багато українців зазнали тривалого стресу та травми [2]. Дослідження показали, що ця війна призвела до зростання серйозності проблем психічного здоров'я, а саме тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) [4]. В той самий час ми можемо спостерігати в інших сучасних досліджень, що травма не обов'язково призводить до травмування психіки людини чи порушення нормального функціонування життя; однак, ще може призвести до плідних видозмін в особистості та житті, а саме до посттравматичного зростання (ПТЗ). Посттравматичне зростання (ПТЗ)

– це концепція, яка описує досвід позитивних змін, що можуть виникнути у людей після того, як вони пережили травматичні події чи життєві кризи [5]. ПТЗ докорінно змінює загальні уявлення про травму, заперечує те, що травма неминуче призводить до порушення функціональності життя людини.

Вивчаючи феномен посттравматичного зростання, можна виокремити деяку тенденцію, що спрямована на створення теоретичних моделей. Однак, побудова фундаментальних теоретичних моделей що могла б сприяти посттравматичному зростанню особистості як результату подолання травми є проблематичним аспектом у дослідженнях. Оскільки розуміння та оцінка цього явища виявляються досить складними через його мультиплікативність, індивідуальність та контекстуальність. Велика кількість питань постає перед сучасними науковцями, що пов'язані з валідністю та достовірністю експериментальних даних. Вимагає уваги саме дослідницький інструментарій для вимірювання індивідуальних особливостей позитивних життєвих змін особистості після травмування, що мають суб'єктивний характер.

Тому перед нами постає мета: проаналізувати теоретичні моделі феномену посттравматичного зростання для ефективного виходу з травми.

На сьогоднішній день в науковій літературі найбільшого висвітлення отримали головні теоретичні моделі ПТЗ, які динамічно вдосконалюються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher та філософсько-психологічна модель R. Papadopoulos.

Проаналізуємо детальніше ці моделі. На думку авторів R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun функціонально-дескриптивної (описової) моделі замість розглядання посттравматичного зростання як процесу повернення до попереднього рівня функціонування, вони досліджують його як складний процес глибокої трансформації особистості та самовдосконалення. Згідно з цією моделлю, посттравматичне зростання є результатом переоцінки початкових, дотравматичних переконань та реконструкції уявлень про світ. В моделі враховуються виміри, за якими особистість переживає такі зміни, як у

самосприйнятті (нові можливості, персональну стійкість та самовпевненість); міжособистісних стосунках (особистість може переоцінити значення взаємодії з іншими та розвинути більш глибокі та задовільні стосунки з оточуючими людьми); філософії життя (духовні зміни та перегляд життєвих цінностей, що допомагають знайти новий сенс та напрямок у житті).

З точки зору R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun значення феномену ПТЗ – це реконструкція світосприйняття унаслідок пережитого травмування з пристосуванням набутого досвіду [5]. Питальник “Posttraumatic Growth Inventory”, який розробили R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun на основі цих напрямів змін відображає п’ятифакторну структуру росту, що стало основою для багатьох сучасних досліджень в цій області. Ця структура дозволяє досліджувати рівень посттравматичного зростання та вимірювати його за допомогою конкретних показників, таких як персональна стійкість, нові можливості, стосунки з іншими, духовні зміни та розуміння/задоволеність життям.

Особистісно-центрована модель посттравматичного зростання, розроблена S. Joseph, базується на ідеях Карла Роджерса та враховує процес когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. В цій моделі вважається, що після травматичного досвіду когнітивна обробка нової інформації може відбуватися двома шляхами: асиміляцією та акомодатією. Щоб досягти вищого рівня особистості, ніж до травми, важливо пройти шлях позитивної акомодатії. Цей процес є трансформацією Я-концепції та оновленням світогляду, що сприяє особистісному зростанню. Замість того, щоб відкидати або відсторонитися від травматичного досвіду, особистість активно перебудовує свої уявлення про себе та світ навколо себе, інтегруючи цей досвід у свою особистісну історію та розвиток.

Модель S. Joseph демонструє те, що посттравматичне зростання є активним процесом перетворення та адаптації, який може призвести до позитивних змін у світосприйнятті, цінностях та життєвій мудрості. Ця модель підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості та позитивного

сприйняття травматичного досвіду для досягнення особистісного зростання після нього [1].

Автор біопсихосоціальної моделі М. Christopher, визначає подвійну реакцію на травматичну подію, що з одного боку може виражатися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а з іншого боку – посттравматичне зростання (ПТЗ). Вчений наголошує, що ПТЗ відбувається в результаті реконструювання особистісних когнітивних схем. За таких умов реакція на вплив є еволюційно успадкованим механізмом метанавчання, що руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи. Проте не механізм метанавчання, а здебільшого середовище впливає на посттравматичне зростання.

Психолого-філософська модель R. Papadopoulos пропонує цікаву інтерпретацію терміну “травма”, звертаючи увагу на його етимологічне походження від давньогрецького дієслова “teiro”. Це дієслово має дві конотації: “закарбовувати” та “відтирати, стирати щось”. Зауважемо, що термін «травма» відповідає двом протилежним значенням. З одного боку, після травматичного досвіду може відбуватися процес “закарбовування”, коли людина намагається приборкати та приховати травматичний досвід, закриваючи його у собі. Це може призводити до забуття або пригнічення події, але не завжди сприяє подоланню наслідків травми.

З іншого боку, термін “травма” може означати і “відтирати, стирати щось”, що може вказувати на те, що травматичний досвід може призвести до переосмислення життя та пошуку нових сенсів існування. Людина може відтворити своє життя, змінивши цінності, плани, рутину життя після травматичних подій. Цей процес може призвести до “почуття відтворення”, коли людина знаходить нові цілі, сенси і джерела задоволення після травми.

Автор моделі наголошує, що з психологічної точки зору реакція на стресові та травматичні події може бути різноманітною і залежити від цілої низки змінних. При роботі з постраждалими варто звертати на такі аспекти, як: особистість (включає анамнез, захисні механізми, психологічні особливості,

копінг-стратегії, рівень ригідності/лабільності, сильні/слабкі сторони, освіту, гендер, соціальний статус та інші характеристики, які можуть впливати на спосіб реагування на травматичні події); фактори травматичної події (включають очікуваність/неочікуваність подій, тривалість травматичної події, ізоляцію, тривалість афектації, сенс/зміст та інші аспекти, які можуть визначати реакцію на травму); соціальний капітал (охоплює наявність соціальної підтримки та зв'язків у нуклеарній чи розширеній сім'ї, спільнотах та інших соціальних групах, що може впливати на те, як людина відновлюється після травми); досвід схожих подій, наявність/ відсутність надії.

Кожна з виділених R. Papadopoulos змінних може спричинювати реакцію на травматичну подію, процес її осмислення та показувати ресурсний потенціал для особистості і слугувати предиктором щодо подальшого відновлення та зростання. Автор наголошує на виокремленні трьох рівнів груп, за якими можна аналізувати наслідки впливу травми: негативний (травма може спричинити психічні розлади, ПТСР), нейтральний (актуалізацію психічної стійкості), позитивний (усі позитивні зміни, посттравматичне зростання) [3].

Висновки. Таким чином, ми можемо підсумувати, що попередньо розглянуті теоретичні моделі посттравматичного зростання більшою чи меншою мірою зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки. На нашу думку, з точки зору пояснювальної та терапевтичної роботи є більш результативною саме психолого-філософська модель R. Papadopoulos, яка враховує більш розгорнуту низку змінних, які важливо враховувати при соціально-психологічній допомозі з постраждалими.

Перспективи практичного застосування соціально-психологічної допомоги. Підсумовуючи зроблене вище аналізування, акцентуємо, що метою психологічної допомоги при роботі з постраждалими, має бути перехід від переосмислення травми, що супроводжується відгорюванням втрат до нових

формувань цінностей, сенсу, пошук відповідних ресурсів та бачення подальшого життя.

Література:

1. Joseph S., Linley P.A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26. P. 1041–1053.
2. Limone P., Toto G. A., Messina G. Impact of the COVID-19 pandemic and the Russia-Ukraine war on stress and anxiety in students: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1081013>
3. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac. 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.
4. Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. N/AN/A. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ ПІДЛІТКА

Г.В. Приходько

Херсонський державний університет, hannaprikhodko@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Аналіз впливу особливостей емоційної сфери на навчальну успішність підлітків залишається актуальним у сучасному педагогічному дискурсі. Емоційний стан підлітка може відігравати важливу роль у їхній здатності сприймати, засвоювати та використовувати інформацію під час навчання, особливо у віковому періоді підліткового розвитку, коли ставлення до навчання та внутрішні мотиви значною мірою залежать від емоційного стану. Розуміння даного впливу може допомогти вчителям та педагогам розробляти більш ефективні методи та стратегії навчання, спрямовані на підвищення навчальної мотивації та досягнення кращих результатів учнів.

Дослідження обраної нами теми може також відкрити можливості для розробки індивідуалізованих підходів до навчання та підтримки психологічного благополуччя підлітків у навчальному середовищі. Таким чином, вивчення впливу емоційної сфери на навчальну успішність підлітка є важливим напрямом для подальших досліджень в галузі освіти та психології.

Емоції є комплексними психофізіологічними реакціями людини на зовнішні події або внутрішні стани, які супроводжуються певними фізіологічними змінами, когнітивними процесами та виражаються у певних видах поведінки.

Емоції – це внутрішні переживання, які можуть бути різноманітними за своєю природою і інтенсивністю, такі як радість, горе, страх, злість, сором, відчуття вини тощо. Емоції впливають на різні аспекти людського життя, включаючи пізнавальні процеси, міжособистісні взаємодії, прийняття рішень та поведінку. Вони можуть бути реакцією на зовнішні події, внутрішні думки та переживання, а також впливати на фізичний стан організму [4].

У свою чергу, емоційна сфера особистості відображає стан емоцій та почуттів людини, включаючи їхню інтенсивність, різноманітність та стійкість, і включає у себе не лише конкретні емоції, такі як радість, горе, страх, злість тощо, але й загальну емоційну стабільність, здатність до самоконтролю та вплив на міжособистісні відносини [3].

Емоційна сфера формується під впливом різних факторів, таких як генетичні особливості, соціокультурне середовище, виховання та досвід життя. Вона взаємодіє з іншими сферами психіки людини, такими як когнітивна, мотиваційна та поведінкова, і впливає на її загальну психічну та фізичну справність [4].

Важливою характеристикою емоційної сфери є її зв'язок з психічним здоров'ям та добробутом людини. Збалансована емоційна сфера сприяє психологічній стійкості, підвищує самопочуття та психологічний комфорт, тоді як порушення у цій сфері може вести до стресу, тривоги та інших психічних проблем.

Піковою динамікою емоцій вважається підлітковий вік, який є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Фізіологічні зміни, такі як швидкий ріст тіла та пубертатний розвиток, супроводжуються розвитком когнітивних та психосоціальних функцій. У даний період підлітки активно вивчають свій внутрішній світ та експериментують зі своїм стилем життя, шукаючи своє місце у світі та формуючи свою ідентичність. Вони також вступають у нові соціальні відносини та досліджують різноманітні соціальні ролі. Підлітковий вік часто супроводжується збільшеною емоційною нестабільністю, пов'язаною з переживаннями та стресом [1].

Відзначається, що у підлітковому віці провідною діяльністю є навчання у закладах освіти. Навчальна успішність підлітків – це комплексний показник, що відображає їхні досягнення в навчанні та навчальних здібностях.

Першим і одним із найважливіших факторів є мотивація та цілі підлітка. Рівень мотивації може визначати його зацікавленість у навчанні та зусилля для досягнення успіху. Якщо підліток має чіткі цілі та відчуває внутрішню мотивацію, його навчальна діяльність буде більш активною та продуктивною [2].

Другим важливим фактором є саморегуляція та організаційні навички. Здатність планувати час, організовувати навчальні процеси та контролювати власну діяльність допомагає підліткам ефективніше виконувати навчальні завдання та досягати бажаних результатів [5].

Підтримка та стимулювання з боку батьків, вчителів та оточуючого середовища також грає важливу роль у навчальній успішності підлітка. Підтримка може виявлятися у вигляді позитивного підходу до навчання, стимулювання досягнень та надання допомоги в складних ситуаціях [5].

Якість навчання та доступність ресурсів також впливають на навчальну успішність підлітка. Ефективність методів навчання, доступність якісного навчального матеріалу та ресурсів дозволяють підліткам засвоювати знання та розвивати вміння більш ефективно [2].

Негативний вплив негативних емоцій, таких як стрес, тривога та апатія, може важко підкреслити. Такі емоції можуть призвести до втрати інтересу до навчання, погіршити зосередження та поглибити психологічний дискомфорт, що негативно позначиться на результативності [3; 6].

Емоційна сфера підлітка є важливим чинником, який впливає на його навчальну успішність. Позитивні емоції, такі як захоплення та задоволення від навчання, можуть підтримувати високий рівень мотивації та залученості до навчального процесу. У той же час, негативні емоції, такі як стрес, тривога чи апатія, можуть призвести до зниження інтересу до навчання та утруднити зосередження на навчальних завданнях. Крім того, емоційний стан може впливати на здатність підлітка до аналізу та розв'язання проблем, а також на його ефективність у виконанні завдань [1; 6].

Отже, емоційна сфера підлітка має значний вплив на його навчальну діяльність та може визначити його успішність у навчанні. Розуміння цього впливу дозволяє розробляти стратегії психологічної підтримки для підлітків у навчальному середовищі.

Література:

1. Вакулєнко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. №1. 2004. С. 95-99.
2. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. №128. 2015. С. 72-75.
3. Кобелева А. В. Проблема функціонування емоційної сфери особистості в контексті психофізіологічного підходу. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта*. Кропивницький, 2022. С. 96.
4. Кондратьєва І., Азаркіна О. Проблеми вивчення емоційної сфери особистості. *Перспективи та інновації науки*. №13 (18). 2022. С. 41.
5. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. №7. 2010. С.
6. Крупник І.Р., Левченко Н.В. Результати дослідження мотивації до навчання та навчальної успішності у молодших школярів з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матер. XXV міжнар. наук.-прак. конф. (м. Рига, 7 жовтня 2022 р.)*. С. 416-422

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

Є.С. Приходько

Херсонський державний університет, zh.tziupa@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Постановка проблеми. Наукова розаївідка висвітлює вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків, що передбачає аналіз взаємозв'язків між певними аспектами сімейного середовища, такими як стиль батьківського виховання, рівень сімейного комфорту, розподіл ролей в сім'ї тощо, та рівнем стресостійкості у підлітків. Дане дослідження має на меті розкриття впливу сімейних факторів на психологічну стійкість підлітків у стресових ситуаціях, що може відкрити нові можливості для розвитку ефективних стратегій виховання та підтримки підлітків у їхньому важливому періоді формування.

Виклад основних результатів дослідження. Виховання – це процес формування особистості, цінностей, умінь, навичок та поведінкових моделей у людини, що відбувається під впливом різноманітних чинників, зокрема, сімейного середовища, школи, оточення, соціально-культурних установ тощо. Виховання орієнтується на передачу знань, цінностей та навичок, які допомагають особі адаптуватися до соціального оточення, розвивати внутрішній потенціал і стати повноцінним членом суспільства [4; 6].

Даний процес може включати в себе різноманітні методи впливу, від демонстрації прикладу та діалогу до встановлення правил і наказів. Виховання спрямоване на розвиток психологічних, емоційних, соціальних та моральних якостей особистості, а також на формування певних норм і правил поведінки, які визначаються відповідно до культурних та соціальних контекстів.

Стиль виховання – це підхід або метод, який батьки або опікунство використовують у взаємодії з дітьми для їхнього розвитку та виховання, що визначається особливостями підходу батьків до встановлення правил, норм,

вимог, спілкування та наказів. Стиль виховання може відображати загальні уявлення батьків про те, які ролі вони повинні виконувати, які цінності вони вважають важливими та як вони сприймають взаємодію з дітьми [2].

За класифікацією Д. Баумрінд, авторитетний стиль виховання включає в себе поєднання високих очікувань батьків щодо дисципліни та поведінки дитини з теплими та сприйнятливими стосунками. У цьому випадку батьки встановлюють чіткі правила, але також відкриті для діалогу і готові до спілкування з дітьми [5].

Авторитарний стиль виховання характеризується високими очікуваннями батьків, суворими правилами та малою чутливістю до потреб та емоцій дитини. Батьки, що використовують цей підхід, надають перевагу контролю та покаранню, а не взаєморозумінню та діалогу [5; 6].

Дозвільний стиль виховання характеризується відсутністю чітких правил та контролю з боку батьків. Вони дають вільний хід дітям і рідко встановлюють межі чи вимоги. Даний підхід може призвести до недостатньої самодисципліни та відсутності відповідальності у дітей [5].

С.В. Богданов на основі теорії сильних сторін вказує, що: «...стресостійкість означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами, що означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [1].

Стресостійкість підлітків включає у себе такі аспекти, як розвиток емоційної стійкості, вміння ефективно керувати емоціями, вміння вирішувати проблеми, адаптуватися до змін у середовищі, володіння стратегіями релаксації та відновлення психологічного комфорту після стресових ситуацій [3].

Розвиток стресостійкості у підлітків є важливим аспектом їхнього загального розвитку та психологічного благополуччя, що допомагає їм успішно

приспосовуватися до викликів та труднощів життя, зберігаючи високий рівень самоповаги та внутрішньої стійкості.

На основі вищезазначених положень нами було проведено емпіричне дослідження з метою визначення впливу особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості у підлітків. Для опитування нами було використано: опитувальник «Батьківського ставлення» (О.Я. Варга, В.В. Столін), методику «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н.В. Амяга), методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т.А. Крюкової), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).

Отримані показники за опитувальником «Батьківського ставлення» (О.Я. Варга, В.В. Столін) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Результати за опитувальником «Батьківського ставлення»
(О.Я. Варга, В.В. Столін)**

Стилі батьківського ставлення	Високий рівень	Низький рівень
«Прийняття-відштовхування»	15%	85%
Кооперація	25%	75%
Симбіоз	25%	75%
Авторитарна гіперсоціалізація	10%	90%
Маленький невдаха	5%	95%

Результати методики «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» показали: у 60% респондентів низький рівень батьківського контролю, що означає велику відкритість та вільність дитини у вирішенні питань та виборі шляху. 25% батьків мають середній рівень контролю, де балансується структура та свобода дитини. У 15% респондентів високий рівень контролю, що виявляється в жорстких правилах та великому впливі батьків на рішення та дії дитини.

Ми застосували методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях і виявили, що найпоширенішою стратегією серед підлітків є

проблемно-орієнтована, що означає, що вони активно розв'язують проблеми та шукають конструктивні шляхи вирішення ситуацій, які викликають стрес. Також поширена емоційно-орієнтована стратегія, яка включає в себе регулювання емоцій та сприйняття власних почуттів у стресових ситуаціях.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), виявлено, що: 35% респондентів мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно впоратися зі стресом і підтримувати позитивний настрій у складних ситуаціях. 50% опитуваних мають помірний рівень стресостійкості, здатні впоратися зі стресом, але можуть потребувати часу або підтримки для відновлення.

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на те, що батьки, які нахилиються до симбіозу та авторитарної гіперсоціалізації, впливають на формування стратегій уникнення та відволікання у своїх дітей під час стресових ситуацій. Зокрема, у батьків, що схильні обирати симбіотичні відносини з дитиною, підліток обирає стратегію відволікання у разі виникнення стресових ситуацій ($r=0,71$). Внаслідок цього, підлітки, які виховуються за такими принципами, характеризуються низьким рівнем опору до стресу. Такий підхід обмежує можливості дітей вирішувати проблеми самостійно та призводить до нездатності ефективно впоратися зі стресом у майбутньому. Не навчившись ефективно реагувати на стресові ситуації, такі діти можуть виявляти складнощі в адаптації до нових умов та розв'язанні проблем у подальшому.

З іншого боку, аналіз показників виявив, що батьки з помірним і низьким рівнями суб'єктивного батьківського контролю сприяють розвитку значної стресостійкості у своїх дітей. Тобто батьки з низьким рівнем суб'єктивного контролю мають дітей з високим рівнем стресостійкості ($r=0,59$). Такі батьки переважно обирають проблемно-орієнтовану стратегію поведінки, що сприяє формуванню у дітей ефективних методів подолання стресу, що свідчить про те, що саме відкритість батьків до своїх дітей і повага їхньої автономії стимулюють розвиток у дітей високого рівня стресостійкості та навчають їх

успішно подолати труднощі, що забезпечує їхню успішну адаптацію до навколишнього середовища.

Висновки. Дослідження обраної тематики можуть спрямовуватися на вивчення впливу окремих аспектів сімейного виховання, таких як рівень контролю батьків, стиль спілкування, розподіл відповідальності та автономія в прийнятті рішень, на формування стресостійкості підлітків.

Також важливим є дослідження ролі інших факторів, таких як соціальне середовище, взаємодія з однолітками, особистісні характеристики підлітка, які можуть впливати на той спосіб, яким вони сприймають та реагують на стресові ситуації.

Крім того, варто вивчити можливості інтервенцій та програм розвитку стресостійкості, спрямованих на підлітків і їхні сім'ї, що може включати розробку психосоціальних програм, тренінгів для батьків та підлітків, а також впровадження практик сімейної терапії для підтримки здорових сімейних взаємин та стресостійкості підлітків.

Література:

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. Київ. 2017. 208 с.
2. Вавілова А. С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 32 (71). № 2. 2021. С. 123-128.
3. Журавльова Л. П., Можаровська Т. В. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* №2. 2018. С. 125-135.
4. Швецова Ю. Г. Взаємозв'язок стилів батьківського виховання та становлення андрогінної особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства.* Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. С. 229-232.
5. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev Psychol.* 1971; №4. P. 1–103.
6. Krupnyk I. R. The comparative analysis of the longititude research results of idea peculiarities of the children from complete functional and labor. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2021. Вип.1. С. 111-118.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

О.Ю. Синиця

Херсонський державний університет, aleks22062003s@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. Дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість особистості має велику актуальність у сучасному світі, де стрес, депресія та інші психологічні проблеми стають все більш поширеними. Розуміння того, як самопочуття та психічне здоров'я впливають на здатність особистості протистояти викликам і стрімким змінам у житті, є ключовим для розвитку ефективних стратегій психологічного супроводу та підтримки.

Вивчення обраної теми допоможе сформуванню важливих висновків про те, як психологічне благополуччя впливає на рівень самодисципліни, впевненості у собі, здатності до адаптації до стресових ситуацій та здатності до досягнення цілей.

Дослідження актуально у контексті прагнення суспільства до покращення якості життя та підтримки ментального здоров'я. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації, які спрямовані на підвищення життєвої якості та здатності особистостей протистояти життєвим викликам.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя визначається як стан психічного здоров'я, який включає в себе почуття щастя, задоволеності життям, гармонії з собою та іншими людьми, а також психологічну стійкість у вирішенні життєвих проблем і стресових ситуацій. Дане поняття охоплює різні аспекти психічного стану, такі як емоційне самопочуття, задоволеність життям, самоповага, сенс життя, соціальні відносини та інші (Курова А.В.) [2].

Л.З. Сердюк вказує, що психологічне благополуччя особистості слід розуміти як: «...інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (Сердюк Л.З.) [3].

Психологічне благополуччя важливе для загального самопочуття та якості життя людини. Воно впливає на її здатність до адаптації до змін, досягнення цілей, підтримку здорових відносин та успішне функціонування в суспільстві. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай відчуються щасливими, мають позитивне ставлення до життя та мають здатність ефективно керувати емоціями та стресом.

Життестійкість – це здатність особистості переборювати труднощі, подолати стрес та відновлюватися після негативних подій чи втрат; властивість характеру, яка дозволяє людині залишатися міцною й впевненою в собі навіть у важких ситуаціях.

На думку О.А. Чиханцової: «Життестійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості» (Чиханцова О.А.) [4].

Життестійкість проявляється у вмінні швидко адаптуватися до змін, зберігати оптимізм і віру в успіх незважаючи на перешкоди, а також у вмінні знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Дана якість дозволяє людині відчувати себе сильною та дієвою, забезпечуючи психологічну стійкість та успішність у різних сферах життя.

У дослідженні О.М. Кокуна наголошується на тому, що життестійкість за концепцією С. Мадді включає три взаємопов'язані складові, а саме: включеність, контроль та прийняття ризику (Кокун О.М.) [1].

Включеність означає здатність особистості занурюватися у життя, відчувати зв'язок зі своїм оточенням та залучатися до активних дій, що включає

у себе відчуття приналежності до соціальної групи, підтримку від близьких та взаємодію з оточуючими (Кокун О.М.) [1].

Контроль передбачає здатність особистості ефективно управляти своїм життям, робити свідомі рішення та впливати на свою долю, що включає вміння ставити та досягати цілей, розвивати планування та саморегуляцію (Кокун О.М.) [1].

Прийняття ризику полягає в готовності особистості брати на себе відповідальність за свої дії, ризикувати та наважуватися на нові виклики, що включає у себе здатність переживати невизначеність та несподівані обставини, здійснювати інновації та розвивати творчість (Кокун О.М.) [1].

На основі проведеного нами емпіричного дослідження за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методики «Життестійкість» (С. Мадді) (адаптація Д.О. Леонтєва), методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), було визначено, що Високі рівні стабільності психічного здоров'я пов'язані з високими показниками управління середовищем, що є одним із компонентів психологічного благополуччя (коефіцієнт кореляції $r=0,43$), в середніх показниках спостерігається зв'язок з таким аспектом благополуччя, як особистісне зростання ($r=0,39$), тоді як низькі рівні благополуччя пов'язані з низькими значеннями само прийняття ($r=0,39$).

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок між високим ступенем стабільності психічного здоров'я та значними проявами життестійкості ($r=0,54$). Компонент психологічного благополуччя, який описується як «Управління середовищем», має високу кореляцію з нормальним рівнем життестійкості особистості ($r=0,49$). Зауважено, що нормальний рівень життестійкості співвідноситься з високим рівнем стресостійкості ($r=0,37$), у той час як низький рівень стабільності психічного здоров'я корелює з низькими показниками стресостійкості ($r=0,33$).

Висновки. Перспективи подальших досліджень щодо впливу психологічного благополуччя на життєстійкість особистості відкривають широкі можливості для розуміння внутрішніх механізмів, які визначають психічну стійкість та відповідь на стресові ситуації. Дослідження можуть спрямуватися на глибше розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям та психічною стійкістю, включаючи аналіз різних аспектів благополуччя, таких як емоційна стабільність, задоволеність життям, внутрішня гармонія та самоприйняття, і їх вплив на здатність особистості протистояти труднощам і викликам. Дослідження можуть також охоплювати роль різних факторів, які впливають на психологічне благополуччя, включаючи соціальні, культурні, економічні та інші аспекти.

Література:

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. №5. 2020. С. 68-81.
2. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського. Серія: Психологія. № 33.72. 2022. С. 4.
3. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. №5. 2017. С. 124-133.
4. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». №42. 2018. С. 211-231.

ФЕНОМЕН МАСОВОЇ СВІДОМОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАЦТВА

В.М. Соколовський

Херсонський державний університет

Науковий керівник: докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне

Анжеліка Володимирівна

Масова свідомість є комплексом спільних уявлень, переконань, цінностей та думок, що формуються у результаті впливу соціального середовища. Цей

феномен виникає як реакція на місце людини у соціальних структурах і на її міжособистісні взаємини.

Вагомий вплив на процес формування масової свідомості має культура споживацтва. На початку ХХ століття глобалізація і посилення ролі ринкових відносин сприяли появі споживчого суспільства, де головними цінностями стають комфорт, задоволення, насолода. Це прагнення до споживання формує певну конформність масової свідомості. Модернізація нашої суспільної структури призводить до розгляду людей як товарів; їх вартість визначається не людською сутністю, а корисністю та зовнішньою привабливістю. (Фромм, 1941).

Бізнес та засоби масової інформації активно підхопили цю тенденцію, перетворюючись на потужний інструмент формування споживчої свідомості. Вони не тільки передають інформацію, а й створюють образи, встановлюють стандарти, формують єдиний простір споживання. Суть споживання полягає не у володінні речима, а в постійних витратах, відсутності економії, втратах і руйнуванні. Воно створює дзеркало, в якому відображаються товари, образи та реклама. Це створює ілюзію світу з обмеженим асортиментом товарів, однак з нескінченними варіантами їх комбінацій, що дає нам можливість взаємодіяти з усім світом. (Бодріяр, 1976). Також, важливо зрозуміти, яким чином ідеї та образи, які нав'язують нам через засоби масової інформації, змінюють свідомість та поведінку людей. Чи направляють вони індивіда до активної участі у житті суспільства, або ж навпаки, зумовлюють пасивне споживання оголошень, товарів та послуг?

Сучасна людина споживає не тільки товари, але й ідеї, образи, інформацію, часто не роздумуючи над наслідками такого споживання для своєї свідомості. Це створює ряд проблем, зокрема, деградацію особистості, руйнування традиційних цінностей, сприяє поширенню бездумного копіювання інформації, посилює маніпулятивний вплив на масову свідомість.

У цьому й полягає основна суперечність сучасного людства: ми багато витрачаємо, щоб зробити своє життя комфортним і безтурботним, натомість

забуваємо про особисті та світові глибинні моральні потреби. Їх не замінить будь-яка кількість товарів. (Фромм, 1955).

У цьому контексті актуальним стає питання формування критичної масової свідомості, вміння сприймати та аналізувати інформацію, відстоювати власні цінності в умовах культури споживання.

Мета представленої розвідки полягає у теоретичному вивченні процесу формування масової свідомості у контексті культури споживацтва. Вона передбачає аналіз взаємодії індивідуальних і колективних цінностей всередині цього процесу, розуміння механізмів, за допомогою яких культура споживацтва впливає на масову свідомість і формування певних моделей поведінки. Важливість дослідження також спрямованого на виявлення можливостей для розвитку особистості, здатної до критичного мислення та самостійного прийняття рішень в умовах нав'язаної культури споживацтва є дуже значною. Таким чином, пошук ефективних методів активізації особистісного розвитку і формування громадянської масової свідомості та поглядів, заснованих на власних цінностях, а не лише на споживчих стандартах, потребує глибокого дослідження.

Тому проведення психологічних досліджень у цій галузі, розробка та впровадження програм громадської освіти спрямованих на формування особистості, здатної до критичного мислення та самостійного прийняття рішень є особливо актуальним в умовах розвитку сучасного споживчого суспільства. Для психологів дуже важливо дослідити вплив культури споживацтва на особистісний розвиток, формування цінностей та відношень до різних аспектів життя, включаючи освіту, здоров'я, стосунки з іншими людьми.

Особливої уваги від науковців потребує тема співвідношення індивідуальних та колективних цінностей у контексті культури споживацтва. Як масова свідомість формує цінності та сприйняття індивіда і навпаки, яким чином цінності та орієнтації окремої особистості впливають на формування масової свідомості?

Цей психологічний дослідницький простір відкриває безліч можливостей для виявлення нових шляхів розвитку особистості, спрямованих на активізацію розуміння свого місця у соціальному середовищі, розвиток критичного мислення, вміння вибирати власний шлях, опиратися на свої цінності в умовах нав'язаної культури споживацтва.

Культура споживацтва, ставши домінантою у сучасному суспільстві, впливає на масову свідомість через ряд психологічних механізмів:

1. Вплив через систему цінностей: культура споживацтва встановлює суспільству певні цінності, які впливають на формування масової свідомості. Цінності виступають у ролі орієнтирів і мотивів поведінки та утворюють фільтр через який людина сприймає інформацію та реагує на неї.
2. Механізм імітації: люди часто копіюють поведінку інших. Ця схильність до імітації посилюється у медійному просторі, де репрезентуються ідеальні стандарти життя, інтерпретовані через призму споживацьких цінностей.
3. Соціальна ідентифікація: люди визначають свою самість і місце у суспільстві через порівняння з іншими. Саме через такі порівняння люди можуть асимілювати особливості, пов'язані зі споживчим менталітетом.
4. Вплив через емоційне співпереживання: споживацька культура ідеалізує певний спосіб життя, посилюючи позитивні емоції (радість, захват, задоволення) та знижуючи негативні (страх, сум, гнів).
5. Вплив через соціальні установки: споживчі цінності та спосіб життя часто розглядаються як "норма", відхилення від якої може призвести до соціальної відмежованості.

Враховуючи ці механізми, можна розуміти як культура споживача впливає на масову свідомість і формування певних моделей поведінки. Виявлення цих механізмів дає можливість знаходити альтернативні підходи до розв'язання цієї проблеми та змінення статусу quo.

Існує багато досліджень, у яких розкрито проблему споживацтва у контексті масової свідомості, але більшість з них було проведено західними вченими.

Еріх Фромм (Фромм, 1976), відомий німецько-американський психоаналітик і соціальний філософ, підкреслював, що культура споживання впливає на створення "пасивного", "споживацького" характеру у людей, в результаті чого, людина перестає бути активним суб'єктом і перетворюється в об'єкт споживання. Ці ідеї Еріха Фромма висвітлюються в його книзі "Мати чи бути" ("To Have or to Be?"), випущеної у 1976 році. У цій праці Фромм розглядає "мати" як символ споживацького ставлення до життя, коли володіння матеріальними благами переважає над внутрішніми якостями та становить основу ідентичності людини. Згідно з його поглядами, таке ставлення призводить до дегуманізації та кризи людського духу. За словами Фромма, важливо не те, що у нас є, а те, ким ми є.

Жан Бодріяр (Бодріяр, 1976), французький соціолог і культуролог, розглянув культуру споживання як віртуальну реальність, яка формує масову свідомість і перетворює її у масову нереальність, що зневажає і руйнує автентичні людські спільноти. Основні ідеї на тему споживацької культури та її впливу на масову свідомість можна знайти у працях Жана Бодріяра, зокрема, у його книзі "Символічний обмін і смерть" ("Le échange symbolique et la mort"), випущеної у 1976 році. У цій книзі Бодріяр аналізує вплив споживацької культури на соціальні відносини та психіку людини, стверджуючи, що у сучасному суспільстві реальність замінено віртуальністю через масові медіа та рекламу, які впливають на уявлення людей про себе та світ.

У галузі рекламної психології не можна не відзначити дослідження Роберта Чалдині (Чалдині, 1984), який вивчав психологію переконання і способи маніпуляції масовою свідомістю. Роберт Чалдині - визнаний експерт у сфері психології переконання. Його основний внесок у дослідження полягає в ідентифікації та описі того, що він назвав "принципами переконання". У своїй найвідомішій книзі "Вплив: наука та практика", яка була вперше опублікована у

1984 році, Чалдині виокремлює шість основних принципів, які використовують у рекламі та маркетингу для маніпулювання масовою свідомістю:

1. Взаємність: люди зазвичай відчувають себе зобов'язаними віддячити, коли щось отримують.
2. Соціальний доказ: люди схильні робити те, що роблять інші.
3. Зобов'язання та послідовність: люди переважно дотримуються своїх початкових зобов'язань.
4. Симпатія: люди схильні керуватися порадами тих, хто їм подобається.
5. Авторитет: люди довіряють тим, хто виглядає авторитетним, освіченим.
6. Дефіцит: речі, які вводяться в обіг в обмежених кількостях, або ті, що можуть стати рідкісними, здаються людям більш цінними.

Усі ці принципи використовують для створення ефективних рекламних кампаній та стратегій маркетингу, що впливають на світогляд та стимулюють споживацьку поведінку. Чалдині ставить своєю метою не лише викриття цих механізмів, але й навчання людей, щоб вони могли розпізнавати та захиститися від маніпулятивних технік.

Американський соціолог Джордж Ріцер (Ріцер, 2005) написав багато праць з цього питання. Одна із його ключових книг, "Чарівний й відчужений світ споживання", була вперше опублікована у 2005 році. У ній він вивчає як культура споживання вплине на різні аспекти суспільства, включаючи працю, освіту, мистецтво та релігію.

Інший видатний дослідник, професор Зигмунт Бауман (Бауман, 2007), який часто пише про постмодерність та "ліквідну модерність", також публікував декілька книг з цього питання. Наприклад, його книга "Споживче життя" (2007) досліджує вплив споживчої культури на ідентичність та соціальні взаємини.

І, нарешті, варто згадати Вінсента Міллера (Міллер, 2011), автора "Порозуміння цифрової культури. Від Reality TV до звичаїв споживання у соціальних мережах" (Understanding Digital Culture, 2011), де він аналізує вплив сучасних цифрових технологій на споживчу культуру. Він бере до уваги не

лише механізми споживання, але й масштабні соціальні та культурні зміни, які відбуваються внаслідок розвитку цифрової ери.

На основі ідей всесвітньо відомих та визнаних психологів та соціологів, а також власних думок, можна зробити наступні висновки:

1. Культура споживацтва має значний вплив на формування масової свідомості, змінюючи особливості міжособистісних взаємин, соціальну взаємодію та ідентичність.
2. Споживацька культура може створювати "пасивний" та "споживацький" характер людей, позбавивши їх активної ролі суб'єктів, передаючи ініціативу фірмам та корпораціям.
3. Маніпуляція масовою свідомістю за допомогою маркетингових та рекламних технік стає сильним інструментом у руках маркетологів, що використовують принципи психології переконання.
4. Посилення культури споживацтва може призвести до появи психологічних проблем у молоді, включаючи вади адаптації, низьку самооцінку та інші проблеми.
5. Критичний підхід до споживацтва, який поновлює активну роль окремої особистості та спільноти, може сприяти розвитку більш стійкого та гуманного суспільства.
6. Перегляд нашого розуміння та практики споживацтва може бути ключем до розробки етичних стратегій і політик, які балансують між потребами людей, бізнесу і планети в цілому.

Культура споживацтва, ставши домінантою у сучасному суспільстві, є амбівалентною. З одного боку, вона сприяє розвитку новітніх технологій, постійній динаміці соціального життя, розширенню вибору та можливостей для окремої людини. Однак з іншого боку, акцент на споживанні веде до об'єктивізації людини, перетворюючи її у пасивного споживача, який втрачає свою активну соціальну роль та індивідуальність. А особливий вплив вона несе на молодь з обмеженими купівельними можливостями, яка тільки формує свої поведінкові патерни у суспільстві, яке швидко змінюється.

Споживацький стиль життя може призвести до серйозних психологічних негараздів, включаючи втрату сенсу, низьку самооцінку та відчуття постійної невдоволеності. Тим паче, така вимога до більшого споживання може призвести до небезпечних екологічних наслідків.

Тому перед нами стоїть великий виклик: як зберегти позитивні елементи споживацької культури, але при цьому перевизначити її, щоб зміцнити роль активного громадянина, зберегти нашу планету та створити більш справедливу соціальну систему. Відповідь на цей виклик вимагає колективної рефлексії, критичного мислення та активних дій на всіх рівнях суспільства.

Література

1. Чалдині, Р. Вплив: наука та практика. Harper Collins, 1984. 608 с.
2. Фромм, Е. Мати чи бути. Harper & Row, 1976. 215 с.
3. Фромм, Е. Втікач від свободи. Farrar & Rinehart, 1941. 288 с.
4. Фромм, Е. Розсудливе суспільство. Rinehart, 1955. 370 с.
5. Бодріяр, Ж. Символічний обмін і смерть. Gallimard, 1976. 376 с.
6. Ріцер, Д. Чарівний й відчужений світ споживання. SAGE Publications, 2005. 263 с.
7. Бауман, З. Споживче життя. Polity Press, 2007. 268 с.
8. Міллер, В. Порозуміння цифрової культури: Від Reality TV до звичаїв споживання в соціальних мережах. SAGE Publications, 2011. 355 с.

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Т.Ф. Спорши

Херсонський державний університет, tanjagarant2602@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Вивчення особливостей агресивної поведінки у підлітковому віці має велике значення в сучасному суспільстві з різних перспектив. По-перше, дослідження даної тематики є важливим з точки зору соціальної взаємодії, оскільки агресивна поведінка може впливати на стосунки з ровесниками, вчителями, сім'єю та іншими членами суспільства. Крім того, такі стратегії

можуть провокувати серйозні наслідки для здоров'я та безпеки як самого підлітка, так і його оточення.

Психологічний аспект також важливий, оскільки агресивна поведінка може бути ознакою психічних проблем або негативних емоційних станів, які потребують уваги та підтримки. Розуміння причин та факторів, що спричиняють агресію, допомагає розробляти ефективні стратегії попередження та інтервенції.

Також важливо враховувати соціальну інтеграцію підлітків, оскільки агресивна поведінка може ускладнити їхнє спілкування та взаємодію з іншими людьми, а також може призвести до проблем у взаємині з родиною та шкільним середовищем.

На думку М.К. Кременчуцької та Н.Р. Жиліч: «Агресивність – стійка риса особистості виражається у готовності до агресії, а також у схильності сприймати та інтерпретувати поведінку іншого як ворожу. У силу своєї стійкості та входження до структури особистості агресивність здатна визначати загальну тенденцію поведінки» (Кременчуцька М.К., Жиліч Н.Р.) [3].

Н.Б. Литвинчук і Н.М. Мельниченко вказують на те, що агресивність включає кілька ключових складових. Перша – когнітивна складова, яка означає здатність особи розуміти та оцінювати ситуацію, що призводить до агресивного стану (Литвинчук Н.Б., Мельниченко Н.М.) [4].

Друга складова – емоційна, яка включає у себе відчуття суб'єкта, такі як гнів, ворожість, роздратованість та інші негативні емоції. Подібні емоційні стани можуть бути основою для прояву агресивності (Литвинчук Н.Б., Мельниченко Н.М.) [4].

Нарешті, вольова складова відноситься до визначення та наполегливості суб'єкта у досягненні своєї мети, що означає, що особа може проявляти агресивну поведінку, щоб досягти своїх цілей, навіть якщо це потребує значних зусиль або виявляється шкідливим для інших (Литвинчук Н.Б., Мельниченко Н.М.) [4].

У відповідності до результатів праці С.М. Дмитрієвої і О.Б. Карпович визначається два основних види агресивності (Дмитрієва С.М., Карпович О.Б.) [1]:

1. Здорова агресивність – розглядається як нормальна та природна реакція організму на стрес або виклик, що може виявлятися у вигляді захисту себе чи інших, виявлення конкурентоспроможності, а також як реакція на негативні обставини. Здорова агресія може бути корисною, коли вона контролюється та виражається в адекватних ситуаціях, не призводить до фізичного чи емоційного травмування, та допомагає особистості досягати своїх цілей та протистояти життєвим викликам.

2. Вроджена агресивність – розглядається як більш вроджена чи вбудована в особистість, що може бути пов'язана з генетичними чи біологічними факторами, а також формуватися під впливом навколишнього середовища. Вроджена агресія часто характеризується неадекватними реакціями на стрес, недоліками у контролі емоцій та виразності поведінки, що може вести до конфліктів, насильства та інших негативних наслідків.

У підлітковому віці виявлення агресивності може бути результатом різних психологічних особливостей та впливових чинників. Потреба у самовираженні та встановленні ідентичності спонукає підлітків до прояву агресивності як способу виразити себе та встановити свої межі. Оточуюче середовище, таке як сім'я, ровесники, шкільне середовище та медіа, також має великий вплив, спонукаючи до агресивної поведінки через небажане оточення або моделі агресивної поведінки (Дмитрієва С., Мачушник О.) [2].

Емоційні та соціальні проблеми, такі як низька самооцінка чи відчуття відчуженості, також можуть викликати агресивну реакцію на внутрішні конфлікти. Крім того, навчання та моделювання поведінки грають свою роль у формуванні агресивних реакцій, особливо у взаємодії з агресивними моделями.

Для проведення дослідження з метою виявлення особливостей агресивної поведінки підлітків нами було використано: тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) для визначення рівня агресивних проявів у повсякденному житті;

методику діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної) для виокремлення домінуючих стратегій особистості у конфліктних ситуаціях; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) для дослідження рівня опірності стресу. В опитуванні брали участь 45 підлітків, учні шкіл з Херсонської, Одеської, Миколаївської, Полтавської, Київської та Вінницької областей.

За отриманими результатами виявлено, що найбільш поширеними типами агресивної поведінки є: агресія у формі фізичної атаки або застосування предметів (46,7%), агресія у вербальній формі, яка включає образи, погрози тощо (44,4%), а також емоційна агресія, пов'язана з вираженням негативних емоцій та висловленням гніву (28,9%). Досліджуючи стратегії поведінки під час конфліктів, встановлено, що найбільш поширеними патернами є співпраця, пристосування та компроміс. Отримані результати дозволили нам визначити, що 42,2% респондентів мають середній рівень опірності стресу, що означає, що особи проявляють певну ефективність у впорядкуванні зі стресом, але можуть потребувати додаткового часу для відновлення після стресових ситуацій.

На основі проведеного дослідження та застосування коефіцієнта кореляції Пірсона ми встановили кілька важливих зв'язків між досліджуваними параметрами:

1. Особи з високим рівнем фізичної агресивності мають тенденцію обирати конкурентну стратегію поведінки під час конфліктів ($r=0,65$), у той час як конкуренція у конфліктних ситуаціях супроводжується низьким рівнем опірності стресу ($r=0,59$).
2. Особи, які схильні до предметної агресивності, частіше обирають стратегію уникнення у конфліктних ситуаціях ($r=0,72$).
3. Респонденти, які вибирають компроміс у разі конфлікту, мають високий рівень стресостійкості ($r=0,55$).

На основі виявлених кореляційних зв'язків можемо зробити висновок, що підлітки з вираженою агресивною поведінкою можуть мати низький рівень опірності до стресу та зазнають труднощів у вирішенні конфліктних ситуацій,

що може вказувати на їхню нестабільність або нездатність адаптуватися до стресу та конфліктів, що ускладнює їхню участь у спільноті та вирішення проблем.

Отже, подальші дослідження теми можуть охоплювати кілька ключових напрямків. Один з них – вивчення механізмів формування агресивної поведінки, включаючи генетичні, біологічні, соціальні та культурні впливи. Другий напрямок – розробка та впровадження стратегій попередження та інтервенції для зменшення агресивності та підтримки позитивного розвитку підлітків.

Література:

1. Дмитрієва С. М., Карпович О. Б. Діагностика детермінант агресивності молодших школярів як умова підвищення компетентності спеціаліста. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи. 2015. С. 42-45.
2. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №1. 2018. С. 108-117.
3. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. №3. 2023. С.13-19.
4. Литвинчук Н.Б., Мельниченко Н.М. Агресивність молодших школярів як соціально-психологічна проблема. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 111-118.*

ПАРАМЕТРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ СЕРЕД ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Т.С. Тишковець

Херсонський державний університет, tanatiskovec37@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

Актуальність проблематики. У період підліткового та юнацького віку відбуваються значні зміни у психічному та емоційному розвитку особистості. Підлітки та молодь постійно зіштовхуються з різноманітними життєвими ситуаціями та соціокультурними впливами, які можуть викликати почуття провини. Розуміння параметрів зазначених переживань дозволить не лише

краще зрозуміти психологічну динаміку підліткового та юнацького віку, але й сприятиме розробці ефективних психологічних стратегій підтримки та допомоги молоді у подоланні цих почуттів.

Дослідження параметрів переживання почуття провини можуть бути практично застосовані у сферах освіти, психологічної консультації та соціальної підтримки молоді, що може включати розробку програм психологічної підтримки для підлітків та молоді, які мають почуття провини, а також вдосконалення методів психологічної терапії для подолання таких переживань. Зокрема, вивчення почуття провини, саме характеристики типів переживання почуття провини займалися І.В. Ананова, В.О. Васютинський та О.С. Іванченко. Визначення підходів до розуміння почуття провини у контексті психологічної науки відображено у працях Д.О. Селезньова та О.В. Царькової.

Метою даної статті є висвітлення дослідження параметрів переживання почуття провини серед осіб підліткового та юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні І.В. Ананової зазначається, що почуття провини – це емоційний стан, який виникає у людини внаслідок усвідомлення своєї відповідальності за якусь негативну подію або дію, яка може бути спричиненою власною поведінкою, рішеннями чи бездіяльністю, що супроводжується внутрішнім відчуттям невпевненості, обтяженості чи сорому перед собою або іншими особами [1].

Почуття провини може бути спричинене різними факторами, такими як порушення особистих моральних чи етичних стандартів, заподіяння шкоди іншим людям або невиконання обов'язків. Відчуття провини може мати різний ступінь інтенсивності, від легкого відчуття розгубленості до глибокого відчуття вини і сорому [2; 4].

Соціально-психологічні особливості підліткового та юнацького віку представляють собою складну мозаїку факторів, які визначають формування особистості та її взаємодію зі світом. У цьому періоді людина активно розвиває свою ідентичність та самосвідомість, шукає своє місце в суспільстві та намагається зрозуміти власні цінності й переконання [5].

Підлітки й молодь намагаються встановити глибокі соціальні відносини з однолітками та іншими членами суспільства, формуючи навички співпраці та вирішення конфліктів. Важливим елементом цього процесу є емоційний розвиток, який супроводжується інтенсивними переживаннями, стресом та пошуком власного місця у світі. Також у цьому віці спостерігається певна схильність до ризикованої поведінки, що може бути пов'язано з бажанням експериментувати та встановленням власної ідентичності [3].

Для емпіричного дослідження параметрів переживання почуття провини серед осіб підліткового та юнацького віку нами було обрано у якості психодіагностичного інструментарію методику «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней). Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Вимірювання почуття провини та сорому

Почуття	Високий рівень	Низький рівень
Підлітковий вік		
Почуття провини	83%	17%
Почуття сорому	54%	46%
Юнацький вік		
Почуття провини	39%	71%
Почуття сорому	45%	55%

На основі проведеного дослідження встановлено, що емоційні реакції та поведінкові тенденції суттєво впливають на соціальну взаємодію та внутрішній стан особистості. Високий рівень почуття провини, відмічений у 39% опитуваних, сприяє розвитку самосвідомості та емпатії, але може також призводити до підвищеної тривожності та самокритичності. У той же час, 71% підлітків з низьким рівнем почуття провини виявляють високу самовпевненість та незалежність, що свідчить про стійкість до стресу, але також може вказувати на можливі труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків через недостатню емпатію та відповідальність.

Щодо почуття сорому, 46% підлітків з низьким рівнем схильні до високої самовпевненості та оптимізму, що сприяє адаптації до нових умов, але може

призводить до ігнорування соціальних норм. У той же час, 54% осіб з високим рівнем почуття сорому можуть відчувати обмеження у саморозвитку та соціалізації через страх бути неприйнятими.

Подальші дослідження висвітленої у статті тематики можуть надати нові уявлення про вплив соціальних, культурних та психологічних факторів на формування почуття провини у особистості. Дослідження можуть охоплювати аналіз впливу сімейного та шкільного середовищ, впливу різноманітних культурних контекстів на розвиток почуття провини у підлітків та молоді.

Література:

1. Ананова І. В. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2022. Вип. 2(1). С. 13.
2. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології.* 2022. Вип. 37. С. 18.
3. Березовська Л. І. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 5. С. 12.
4. Крупник І.Р. Напрями роботи психолога під час окупації. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі». Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, 2023. С.102-104
5. Литвиненко О. О. Корекція почуття провини у молодших підлітків засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2022. Вип. 6. С. 94.

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ НА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

А.Г. Хаєцька

Херсонський державний університет, alyahaetskaya@gmail.com

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

Молодь є ключовим сегментом суспільства, і їхні мотиваційні фактори та досягнення визначають їхню подальшу траєкторію розвитку, а також впливають на соціально-економічний розвиток країни загалом. Особливості

мотивації молоді можуть бути різними, включаючи внутрішні (особисті цілі, інтереси, цінності) і зовнішні (соціальний тиск, вплив оточення, медіа).

Дослідження цієї теми може принести користь у розумінні того, як різноманітні мотиваційні фактори впливають на навчання, професійний розвиток, становлення особистості та участь у суспільному житті молоді. Вивчення цієї проблематики може допомогти в розробці ефективних педагогічних підходів, програм підтримки молоді та стратегій мотивації для досягнення більш високих результатів у навчанні та житті. Також важливо враховувати змінні умови сучасного світу, такі як технологічний прогрес, соціальна напруга, економічні ускладнення, що можуть впливати на мотивацію та досягнення молоді.

У психологічній науці визначається, що мотивація – це внутрішній або зовнішній стан, який підштовхує людину до певних дій, направляє її зусилля та енергію для досягнення певної мети або задачі. Вона визначається різними факторами, такими як особисті цілі, потреби, цінності, очікування та зовнішні впливи, такі як винагорода, визнання чи соціальний статус [2].

Рівень домагань відображає уявлення або очікування особи щодо своїх можливостей і досяжності певних цілей чи результатів. Соціальні очікування здатні виступати регулятором соціально-психологічної реальності [5; 6].

Рівень домагань може бути різним для кожної особи, і він визначається різними факторами, такими як особистість, соціальне середовище, культурні впливи та індивідуальні життєві обставини. Деякі люди можуть мати високі рівні домагань і завдання, бажаючи досягнути великих успіхів, тоді як інші можуть мати більш скромні цілі і бути менш амбітними [3].

Вплив особливостей мотивації на рівень домагань осіб юнацького віку є значущим, оскільки юнацький вік вважається періодом інтенсивного особистісного розвитку та формування життєвих поглядів і цінностей. Особливості мотивації можуть значно впливати на те, які цілі ставлять перед собою молоді люди та на якому рівні вони встановлюють свої очікування від життя і власних досягнень [1].

Деякі особливості мотивації, такі як внутрішня потреба досягнення, самореалізації, бажання бути визнаним або бажання створити себе у світі, можуть сприяти формуванню високих рівнів домагань у молоді. У той же час, зовнішні фактори, такі як соціальний тиск, очікування батьків чи оточення, також можуть впливати на те, які цілі ставить перед собою молодь [4].

Наприклад, якщо молодь оточена позитивними прикладами успіху або має підтримку з боку свого оточення у встановленні амбітних цілей, це може стимулювати їхню мотивацію досягати більш високих результатів. Навпаки, негативні мотиваційні фактори, такі як страх провалу, можуть пригнічувати рівень домагань та мотивацію.

Тому вивчення впливу мотиваційних особливостей на рівень домагань осіб юнацького віку може допомогти розуміти, які фактори сприяють або заважають досягненню успіху в цьому важливому періоді життя людини.

Серед перспектив подальших досліджень теми «Вплив особливостей мотивації на рівень домагань осіб юнацького віку» можна виокремити кілька напрямків, які сприятимуть більш глибокому розумінню цього питання.

По-перше, важливо дослідити роль соціального середовища у формуванні мотивації та рівня домагань молоді, що охоплює вивчення впливу сімейного оточення, школи, друзів, медіа та інших соціальних факторів на мотивацію та цілі молоді.

Другий напрямок полягає у розгляді психологічних аспектів мотивації, таких як самооцінка, внутрішня мотивація, стійкість та інші психологічні фактори, які можуть впливати на рівень домагань осіб юнацького віку.

Порівняльні дослідження мотивації та рівня домагань в різних культурах або соціальних групах також мають значний потенціал для розуміння варіацій у мотиваційних паттернах.

Дослідження впливу технологій, зокрема використання інтернету та соціальних мереж, на мотивацію та рівень домагань молоді є ще одним важливим напрямком, оскільки цифрові технології стають все більш важливим елементом життя сучасної молоді.

Розвиток ефективних стратегій мотивації та дослідження їхнього впливу на рівень домагань може допомогти розробляти більш ефективні програми та підходи до підтримки мотивації молоді.

Нарешті, дослідження довгострокових наслідків мотивації та домагань молоді на їхнє професійне та особистісне життя у подальшому може допомогти розуміти, які фактори впливають на успіхи та задоволення в різних сферах життя.

Література:

1. Боднар С. В. Психологічні особливості рівня домагань, самооцінки і навчальної мотивації молодших школярів. Вісник післядипломної освіти. 2020. Вип. 1(2). С. 29.
2. Павлик О. М. Самооцінка та рівень домагань вихованців футбольного клубу для дошкільнят. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 6(к). С. 62.
3. Перетяцько В. В. Професійна спрямованість як чинник підвищення мотивації вивчення хімічних дисциплін студентами першокурсниками різних спеціальностей. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2016. № 1. С. 157.
4. Юрчишин Ю. В. Ефективність формування мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 187.
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.
6. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176–180.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

К.С. Ходус

Херсонський державний університет, ekatirinahodus@gmail.com

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

Постановка проблеми. Висока динамічність змін сучасного суспільства зумовлює цілу низку вимог до життєдіяльності осіб юнацького віку. Важливими складовими успішного функціонування та адаптування до нових

умов є розвинені самооцінка і рівень емоційного інтелекту суб'єкта. Значущість означених психологічних конструктів не обмежується лише впливом на формування психологічних структур особистості, вона також проявляється в успішності параметрів діяльності, яку реалізує особа юнацького віку. Розвинена здатність до розуміння власних емоцій, почуттів, управління емоційним станом, трактування емоцій інших та наявність вміння адекватно оцінювати свої можливості сприяє ефективнішому розв'язанню конфліктних ситуацій, конструктивному міжособистісному спілкуванню та повній реалізації власного потенціалу.

Аналізування останніх досліджень та публікацій. Дослідження феноменів самооцінки та емоційного інтелекту ставало предметом наукових наробітків як українських, так і зарубіжних вчених, серед них О. Бойко, І. Головська, Г. Горун, Ю. Мартинюк, Л. Папітченко, Д. Почепцова, І. Попович, І. Тичина, М. Rosenberg, М. Sorensen (досліджували особливості самооцінки); С. Дерев'янка, Н. Коврига, О. Лящ, І. Матійків, Е. Носенко, Н. Gardner, J. Mayer, P. Salovey (вивчали параметри емоційного інтелекту).

Концепт самооцінки у психологічній науці переважно розглядають із позиції самостійного оцінювання суб'єктом власних фізичних, комунікативних, моральних, інтелектуальних якостей, можливостей, ставлення з боку представників соціального простору та свого становища у суспільстві [2, с. 327]. Частина дослідників наголошують на тісному взаємозв'язку між самооцінкою й емоційною сферою особистості.

Феномен емоційного інтелекту у розумінні української дослідниці О. Лящ постає інтелектуальною здатністю, яка пов'язана із трактуванням та регуляцією емоційних проявів особистості [1]. Дефініція означеного концепту полягає у вмінні адекватного розпізнавання, розуміння, оцінювання власних емоційних проявів, здатності суб'єкта породжувати почуття, які сприяють процесам мислення, трактування емоцій інших, а також регуляції емоцій та сприяння власному емоційному й інтелектуальному розвитку [3; 5].

Дослідники J. Mayer та P. Salovey при вивченні параметрів емоційного інтелекту дійшли висновку, що особа, у якої розвинений емоційний інтелект, володіє п'ятьма основними здібностями. Важливого значення набуває оперування першою здібністю – усвідомлення суб'єктом власних емоцій – оскільки усі подальші процеси, які пов'язані із емоційною сферою залежать саме від розуміння особистістю причин виникнення переживань. Низку окреслених здібностей доповнюють свідоме управління емоціями, мотивування себе до діяльності, розпізнавання та конструктивне тлумачення емоційних проявів інших людей і вміння підтримувати доброзичливі відносини із представниками соціального простору [4; 6].

Узагальнюємо, феномени самооцінки та емоційного інтелекту є важливими компонентами особистісного розвитку юнаків. Адекватна самооцінка та високий рівень емоційного інтелекту сприяють кращій соціалізації та реалізації діяльності особистістю юнацького віку.

Метою статті є демонстрування результатів емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні психологічних змістових параметрів взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку взяли участь 80 осіб віком 17–20 років. Вибірку складають 44 дівчини та 36 юнаків.

Для реалізації мети нашого дослідження було використано комплекс методик, який містив опитувальники «Тест самооцінки» (M. Sorensen) і «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (В. Зарицька).

Одержані результати досліджуваних за методикою «Тест самооцінки» (M. Sorensen), яка була спрямована на визначення загального рівня самооцінки осіб юнацького віку, представлено у табл. 1 за посередництва описових частотних характеристик середнього значення та середньоквадратичного відхилення.

Статистичні показники за методикою «Тест самооцінки» (M. Sorensen)

№	Шкала	Описові частотні характеристики	
		М	SD
1.	Рівень самооцінки	33,25	14,08

Визначені показники є свідченням превалювання у нашій вибірці респондентів із середнім або ж адекватним рівнем самооцінки, який розкривається крізь здатність до адекватного оцінювання юнаками своїх досягнень і невдач, власних характеристик особистості, вмінь та навичок. У випадку невдачі такі особи юнацького віку раціонально аналізують причини неуспіху, а не вдаються до самоприниження. Перейдемо до інтерпретування результатів за опитувальником «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька), які представлено у табл. 2.

Статистичні показники за методикою «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька)

№	Шкала	Описові частотні характеристики	
		М	SD
1.	Розуміння особистістю власних емоцій	27,31	12,93
2.	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	23,23	15,36
3.	Розуміння особистістю емоцій інших	21,01	11,58
4.	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	21,57	13,56
5.	Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	93,13	45,22

Як бачимо із табл. 2, переважна більшість опитаних осіб юнацького віку демонструє мінімальну межу середнього рівня розвитку як складових, так і загального показника емоційного інтелекту. Означені результати свідчать про помірну здатність юнаків до усвідомлення та розуміння як своїх емоційних проявів, так і емоцій інших, регулювання і контролювання почуттів, емоцій, а також вміння реалізовувати і покращувати окремі аспекти міжособистісного спілкування або діяльності за посередництва власних емоцій.

Основним завданням нашого дослідження є визначення психологічних змістових параметрів взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб

юнацького віку, для його реалізації нами було здійснено кореляційний аналіз одержаних даних за критерієм Пірсона. Результати кореляційного аналізу відображено у табл. 3.

Таблиця 3

Значущі кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку

Параметр	РЕ	СС	РІ	ЗЕ	ЕІ
Рівень самооцінки	0,295**			0,647**	0,258*

Примітка: * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,01$; РЕ – розуміння особистістю власних емоцій, СС – самоконтроль і саморегуляція емоцій, РІ – розуміння особистістю емоцій інших, ЗЕ – здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, ЕІ – загальний рівень розвитку емоційного інтелекту

З'ясовано, що на рівні статистичної значущості $P < 0,01$ показник рівня самооцінки осіб юнацького віку позитивно корелює із такими складовими емоційного інтелекту, як «розуміння особистістю власних емоцій» (0,295) і «здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні» (0,647). Тому ми можемо констатувати, що рівень розвитку здатності до адекватного самооцінювання власних можливостей обумовлює і одночасно залежить від вміння до усвідомлення своїх емоційних переживань, розуміння детермінант їх виникнення та розвиненої соціальної навички, яка розкривається через регуляцію власних емоцій, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії або виконуваної діяльності.

На рівні статистичної значущості $P < 0,05$ було виявлено достовірний взаємозв'язок між загальним рівнем самооцінки та рівнем емоційного інтелекту (0,258). Окреслений кореляційний зв'язок є підтвердженням гіпотези нашого дослідження, яка була розкрита у темі. Ми трактуємо визначений взаємозв'язок як залежність наявності конструктивної здатності до ідентифікування, використання, розуміння та керування власними емоціями від сформованих основ адекватної самооцінки, що передбачають відповідне реальності самоставлення до різних вимірів власної особистості суб'єктом юнацького віку.

Висновки. Отже, реалізовано емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб

юнацького віку. Визначено, що рівень самооцінки юнаків пов'язаний зі здатністю до розуміння власних емоцій, використання їх у діяльності й спілкуванні та загальним рівнем емоційного інтелекту. Ми пояснюємо окреслені взаємозв'язки необхідністю наявності конструктивної самооцінки для реалізації ідентифікування, регулювання та використання власних емоцій відповідно до поставлених цілей.

Література:

1. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 46 с.
2. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
3. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books. 1993. 304 p.
4. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.
5. Popovych I., Halian I., Pavliuk M., Kononenko A., Hrys A., Tkachuk T. Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(2). P. 337–345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02043>
6. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. *Philosophy. Psychology. Sociology*. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

А.С. Шаповал

Херсонський державний університет, shapovalalona160@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

В останні роки відбувається багато подій з якими варто стикатися людям. Через складність ситуацій сьогодення відбулося суттєве збільшення запитів до спеціалістів з галузі психології та психотерапії за запитом стресу та його розладів. Тему посттравматичного стресового розладу описували багато вчених і він давно розкритий, але разом з тим з'являються згадки про те, що ж відбувається з людиною після того, як вона стикнулася зі складною для себе задачею. За це взяли такі вчені як Р. Тедескі та Л. Калхоун. Вони дослідили як

наявність досвіду стикання з важкими викликами і стресами від них впливає на людину у подальшому життєвому шляху. Які новоутворення з'являються у особистості, як змінюються цінності тощо. Такий процес вони назвали посттравматичним зростанням.

Отже, *метою* дослідження буде дослідити посттравматичне зростання після дії травматичної події на людину, а *завданням* – опрацювати теоретичний матеріал з даної теми.

Спочатку треба зазначити поняття з чим стикається людина. За визначенням О.Л. Туриніної стрес – це стан організму при взаємодії з оточуючим середовищем або стрес – напружений стан сильніший за мотивацію [3]. За невеликої кількості цей стан корисний для людини бо змушує бути уважним, мотивованим, рухатися вперед вирішувати складнощі тощо. Наступним треба виділити відстрочену реакцію на стрес. Автор пише, що посттравматичний стресовий розлад – це комплекс психофізіологічних реакцій особистості на фізичний та психологічний стан, який травмуючий та викликає вкрай негативні почуття.

Термін «Посттравматичне зростання» ввели Р. Тедескі та Л. Калхоун та описують його як «зміни у людей, які вийшли за свої кордони навичок протидіяти стресу без ураження своєму психологічному стану [8] та можливість взяти позитивну частину зі складної ситуації»[1].

Це зростання може відбуватися різними шляхами [6]. В першому виділяють збільшення цінності життя. Тобто матеріальні речі можуть ставати не такими важливими як раніше, а надавати більше значення стосункам. У другому переоцінка відносин з людьми. Одні можуть отримати більшу важливість, а інші стати непотрібними. Збільшується рівень емпатійності та співпереживання до інших. У третьому варіанті людина зрозуміла де її слабкі сторони, де їй потрібна допомога інших, але і знаходження своїх переваг. Четвертим виділяють появу нового орієнтиру у житті (може бути робота, місце проживання). Разом з цими вченими погодився і С. Джозеф, пишучи, що після травматичного росту людина здобуває більш ефективний рівень

функціонування. Зміцнюється структура особистості та конгруентність нового і старого здобутого досвіду [7].

У свою чергу В.О. Климчук [2] застосовує термін «Психологічна відновлюваність». У нього автор вкладає гарну адаптацію при складнощах, небезпекою, стресорами тощо та пропонує шляхи відновлення які проходять більшість людей. Перше це створювати коло спілкування яке підходить саме цій людині. Людину не можна залишати сам на сам зі своїми складнощами. Цей же пункт підходить під пункт попередніх авторів про переоцінку свого оточення. Які стосунки кращі, а які втратили свою актуальність. Друге має під собою когнітивну переоцінку події. Тобто не думати про те яка ця подія жахлива, а обдумати як добре ви будете себе почувати коли подія завершиться.

Свою думку описала і Т.М. Титаренко [5] про реабілітаційний процес особистості. Вона вважає, що людині для повернення у нормальний стан потрібна самореалізація, а для неї треба відновити цікавість до життя, довгу мотивацію і творчість. Для відновлення комунікативних навичок потрібно активізувати вдалу співпрацю з людьми, навичку розуміти інших людей з відмінностями, навчитися емпатії та головне знову навчитися вирішувати конфлікти. Потім розвиток навички рефлексії, вміння користуватися часом та формування нових цінностей, на чому так само зазначали попередні автори.

Вчені Д.Д. Романовська та О.В. Ілащук [4] також зробили свій внесок і описали копінг стратегії які можна використати для корекції вже отриманого стресового стану і також зробити переоцінку яка на пряму стосується того ж самого зростання або профілактики виникнення.

Перша це конфронтація. Застосування агресивної поведінки. Ефективна у деяких випадках, але можна зайти у сварки зі своїм оточенням. Треба навчити людину коли саме доцільно застосувати таку поведінку бо її некероване використання буде мати погані наслідки. Друга відсторонитися від проблем. Можне бути корисна коли треба взяти паузу на спокій для переоцінки, але коли людину ігнорує все то будь – яка проблема стає все складнішою і складнішою. Тому треба увагу людини залучати до дій. Третя це самоконтроль. Намагання

контролювати усі свої емоції, дії, слова та імпульси. Корисна та зріла поведінка, але недолік її в тому, що викликає надмірну перенапругу та шкідлива якщо ситуація вимагає негайних дій. Четверта звертатися за допомогою. Має свої позитивні сторони. Легше переносити горе, втрати, але людина буде не самостійна та не вміти на одинці вирішувати свої проблеми. Занадто залежна позиція. Треба потроху вчити самостійно вирішувати свої проблеми. П'ята відповідальність. Спочатку може здатися доречною, але її недолік у тому, що люди занадто у неї заходять та вважають себе винними у тому, до чого не мають ніякого відношення. Важливо у такому випадку показати людині межу де її зона відповідальності, а де не її. Шоста планування. Дуже доцільна до попередньої, але також не працює там де особистість планувати не може. Сьома позитивна переоцінка. Найбільша частина посттравматичного зростання. Вміння шукати шляхи вирішення, позитивні сторони, пам'ятати наслідки та робити висновки, навчатися новим навичкам. Психолог може використовувати рефреймінг, що б пришвидшити процес. Це саме головне і основне, що являє собою переоцінку травмивного досвіду та зростання після нього.

Література:

1. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. : дис. канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія : навч. посіб. К. : Імекс- ЛТД, 2020. 125 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій : навч. посіб. К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. наук. – метод. посібник / уклад. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : навч. посіб. К. : Імекс - ЛТД, 2018. 160 с.
6. Тохтамиш О. М. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі / О. М. Тохтамиш // *Соціальна робота* : матер. наук. конф., м. Київ, 4 червня. 2018 р. Київ, 2018. С. 57 – 62.
7. Joseph S. Client-centred therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2004, 77, P. 101–119.
8. Tedeschi R., Calhoun L. The foundations of posttraumatic growth: New consideration. *Psychological Inquiry*. 2004, 15, P. 93 – 102.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ МІЖ СИБЛІНГАМИ І МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

І.Г. Шаповал

Херсонський державний університет, ilushashapoval7@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І Р. Крупник

Постановка проблеми. Обрана нами тема виводить на передній план зв'язок між міжособистісними відносинами у сім'ї та формуванням цінностей і морально-етичних переконань у підлітків. Дана проблема стає важливою, оскільки сімейне середовище впливає на формування особистості в ранньому віці, а спілкування з братами та сестрами може мати значний вплив на цей процес.

Основні аспекти проблеми включають дослідження взаємодії між сиблінгами, їхні міжособистісні відносини, а також розгляд впливу цього взаємодії на розвиток морально-етичних цінностей, переконань та поведінки у підлітків. Обрана тема може включати аналіз спільних досвідів, взаємодії та конфліктів між сиблінгами, а також дослідження впливу сімейного виховання на формування моральних цінностей та відповідальності у молоді.

Дослідження цієї проблеми може відкрити нові можливості для розуміння процесів формування особистості в сімейному контексті та розвитку морально-етичних цінностей у підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Роль сім'ї у становленні морально-етичних цінностей особистості є надзвичайно важливою і визначальною. Сім'я є першим середовищем, де дитина засвоює норми, цінності та моральні принципи, що визначають його поведінку та взаємодію з оточуючим світом.

Ю.О. Асєєва вказує: «Сім'я – це надзвичайно складно організована структура з різноплановими взаємовідносинами – відносинами між подружжям, між батьками і дітьми, між батьками подружжя та між старшим та молодшим поколінням» [1].

Перш за все, сім'я виступає важливим джерелом моделювання морально-етичних цінностей. Діти спостерігають за поведінкою батьків, старших сиблінгів та інших членів сім'ї і відтворюють ці зразки власної поведінки. Таким чином, якщо у сім'ї панують високі моральні стандарти, діти навчаються імітувати ці стандарти і використовувати їх у власному житті [2; 6].

Крім того, сім'я створює навколишнє середовище, де обговорюються та вирішуються моральні питання. Батьки можуть вести відкриті розмови з дітьми про правильне та неправильне, про важливість чесності, відповідальності та поваги до інших людей. Такі розмови допомагають дітям розуміти моральні аспекти життя та розвивати власні моральні переконання [5].

Також важливо враховувати роль емоційної підтримки у формуванні моральних цінностей. Здатність батьків проявляти турботу, розуміння та співчуття відіграє велику роль у розвитку дитячої емпатії та моральної чутливості [4; 6].

Сиблінги, тобто брати та сестри, відіграють ключову роль у формуванні морально-етичних цінностей особистості. Вони стають першими соціальними партнерами в житті дитини і впливають на її моральний розвиток через різноманітні механізми взаємодії [3].

По-перше, сиблінги можуть виступати як моделі для наслідування. Поведінка старших братів та сестер може стати прикладом для молодших, і якщо вона відповідає моральним стандартам, це сприяє усвідомленню правильних моральних зразків.

По-друге, взаємодія з сиблінгами навчає дітей різним соціальним навичкам, таким як співпраця, толерантність, взаємоповага та взаємодопомога. Зазначені навички є важливими для формування морально-етичної особистості. Крім того, спільне вирішення проблем та конфліктів між сиблінгами може сприяти розвитку морального мислення та аналізу ситуацій з етичної точки зору.

Наприклад, в обговоренні важливих моральних питань, таких як чесність, відповідальність та повага до інших, сиблінги сприяють розвитку моральних рефлексій та усвідомленню власних цінностей.

У разі конфліктів або складних ситуацій, сиблінги можуть підтримувати один одного та надавати емоційну підтримку, що сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок.

Результати емпіричного дослідження. Для проведення емпіричного дослідження нами було використано методику «Братсько-сестринський опитувальник» (The brothersister questionnaire; S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter) (модифікація М. Кравцової), методику діагностики сиблінгового спілкування (методика є модифікованим варіантом методики «Діагностика подружнього спілкування» (Ю.Є. Альшина, Л. Я. Гозман, Е.М. Дубовська), модифікація М.В. Кравцової), опитувальник «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (І.Г. Тимощук), методику «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч). На добровільній основі в опитуванні взяли участь 48 підлітків з різних областей України.

Результати за методикою The brothersister questionnaire; S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter (модифікація М. Кравцової) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати за методикою The brothersister questionnaire;
S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter (модифікація М. Кравцової)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емпатія	54,17%	20,83%	25%
Підтримка кордонів	50%	41,67%	8,33%
Подібність	20,84%	14,58%	64,58%
Примус	8,33%	31,25%	60,42%

Згідно результатів, висвітлених у таблиці високий рівень емпатії (54,17%) між сиблінгами свідчить про їхню високу зацікавленість та піклування один про одного. Вони виявляють співчуття та підтримку у важких ситуаціях та діляться особистими турботами та секретами. Значна підтримка кордонів (50%)

вказує на повагу до особистого простору та інтересів між сиблінгами. Вони не втручаються в особисті справи один одного та стараються підтримувати встановлені границі. Низький рівень схожості (64,58%) свідчить про відсутність спільних інтересів та життєвого досвіду між сиблінгами, що може означати значну диференціацію між ними, коли кожен має свої індивідуальні інтереси та життєвий шлях. Низькі показники примусу (60,42%) вказують на відсутність влади та контролю одного сиблінгу над іншим, а також на відсутність домінування в їхніх відносинах.

За отриманими результатами за методикою діагностики сиблінгового спілкування (методика є модифікованим варіантом методики «Діагностика подружнього спілкування» (Ю.С. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська, модифікація М.В. Кравцової) встановлено наступне: легке та природне спілкування між сиблінгами переважає (3,1), що свідчить про теплі та відкриті відносини, де вони відчуваються комфортно та вільно. Високий рівень довіри в спілкуванні помітний (2,8), що означає, що вони відчуваються безпечно ділячись особистими таємницями. Психотерапевтичне спілкування між сиблінгами також є важливим (2,8), де вони підтримують один одного в складних життєвих ситуаціях.

На основі методики «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (І.Г. Тимощук) виявлено, що половина респондентів (50%) має високий рівень морально-етичної відповідальності, проявляючи повагу до моральних норм та цінностей, відчуваючи себе відповідальними за свої дії та їхні наслідки. У 43,8% опитаних спостерігається середній рівень моральної відповідальності, коли особа має усвідомлення моральних норм, але може порушувати їх час від часу. Для 6,3% респондентів характерно низький рівень морально-етичної відповідальності, відзначається відсутністю усвідомлення моральних норм та відповідальності за свої дії.

У ході проведення опитування нами було визначено, що морально-етична відповідальність підлітків може впливати на їх міжособистісні взаємини та вибір цінностей. Високий рівень морально-етичної відповідальності

асоціюється з емпатією та особистісним розвитком, у той час як середній рівень може сприяти легкому спілкуванню та успішності у справах.

Отже, взаємодія з сиблінгами впливає на морально-етичний розвиток особистості через моделювання поведінки, навчання соціальним навичкам, спільне розв'язання проблем та підтримку в складних ситуаціях. Такі взаємини створюють основу для формування моральних цінностей і переконань, які можуть впливати на поведінку і відношення до інших у подальшому житті.

Висновки. У ході дослідження взаємозв'язку між спілкуванням сиблінгів та морально-етичними цінностями особистості було виявлено кілька ключових висновків. Зокрема, виявлено, що рівень морально-етичної відповідальності підлітків суттєво впливає на їх міжособистісні відносини та вибір цінностей. Високий рівень морально-етичної відповідальності пов'язаний з емпатією та особистісним розвитком, що підкреслює важливість розвитку міжособистісних навичок для формування моральної особистості. З іншого боку, середній рівень морально-етичної відповідальності може сприяти легкому спілкуванню та ефективності у справах, що свідчить про більш різноманітні та динамічні взаємини зі сиблінгами. Вказані висновки підкреслюють важливість сімейного середовища для формування моральних цінностей та підкреслюють роль родини як основного соціального контексту для передачі цінностей та моральних уявлень.

Література:

1. Асєєва Ю. О. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах. *The III International Scientific and Practical Conference «Modern challenges to science and practice»*, January 24–26, Varna, Bulgaria. P. 502.
2. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. № 9*. Луцьк, 2010. С. 56.
3. Дьоміна Г. А., Киличаслан Т. А. Чинники розвитку міжособистісних стосунків сиблінгів у дорослому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції*. М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2023. С. 121-123.
4. Корженко А. С. Ціннісні орієнтації молоді. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т»*. Харків, 2021. С. 432-434.
5. Лук'яненко М. М. Ціннісна сфера особистості як проблема філософської та психологічної науки. *Теорія і практика сучасної психології, №2*. Загальна психологія, історія психології. 2018. С. 145.

6. Krupnyk I. R. The comparative analysis of the longitude research results of idea peculiarities of the children from complete functional and labor migrants' families. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип.1. С. 111-118.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У КОНТЕКСТІ СИТУАЦІЙ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

О.Ю. Шевченко

Херсонський державний університет, galena.shevchenko17@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

Н.І. Тавровецька

Актуальність тематики. Ситуація невизначеності, особливо коли вона пов'язана з вимушеним переселенням, суттєво впливає на життєві перспективи і плани індивідів. Вимушені переселенці часто втрачають стабільність, пов'язану з домівкою, родинними зв'язками, роботою та соціальним середовищем, що призводить до втрати відчуття безпеки та відповідного планування майбутнього.

Економічна нестабільність внаслідок втрати роботи та джерел доходу, а також необхідність почати спочатку в новому місці, може суттєво змінити перспективи щодо фінансового благополуччя та кар'єрного зростання. Психологічний стрес, пов'язаний з втратою домівки, розривом зв'язків з рідними та адаптацією до нового середовища, може спричинити зміни в психологічному стані та довір'ї до майбутнього. Соціальна ізоляція через відсутність підтримки родини та друзів у новому місці, а також мовні та культурні бар'єри, також може стати фактором, що впливає на життєві перспективи.

Метою проведеного нами теоретичного аналізу є визначення впливу ситуацій невизначеності вимушених переселенців на їхні життєві перспективи та виокремлення перспектив подальших досліджень обраної тематики.

Виклад основного матеріалу. На думку Н.Д. Володарської, життєві перспективи визначаються як індивідуальні уявлення, цілі, плани та очікування щодо майбутнього. Вони відображаються у поглядах людини на власне життя, включаючи професійні, особисті, сімейні, соціальні та інші аспекти. Життєві перспективи можуть включати такі аспекти, як кар'єрний розвиток, освіта, відносини з близькими, матеріальне благополуччя, здоров'я та задоволення від життя [3].

Життєві перспективи формуються під впливом різноманітних факторів, таких як особистість, досвід, оточуюче середовище, культурні та соціальні умови, економічні можливості та події в житті. Вони можуть змінюватися протягом часу внаслідок нових життєвих обставин, досягнень або втрат.

Життєва перспектива виконує кілька важливих функцій, які спрямовані на керування життєвим шляхом та досягнення успіху [1]:

1. Регулювання – це можливість встановлювати цілі та плани, а також контролювати свої дії для досягнення цих цілей.

2. Прогнозування передбачає можливі результати та наслідки дій, що допомагає приймати обдумані рішення.

3. Пізнавальна функція сприяє розвитку розуміння себе, власних цілей та оточуючого світу.

4. Транзитивна функція допомагає структурувати дії та ресурси для досягнення мети.

5. Оціночна функція дозволяє оцінювати власні досягнення та виробляти стратегії для подальшого розвитку.

6. Адаптаційна функція допомагає адаптуватися до змін та пошуку нових можливостей у непередбачених обставинах.

Для багатьох людей, особливо для вимушених переселенців, життєві перспективи можуть бути вкрай важливими, оскільки вони можуть допомогти зберегти віру в майбутнє та знайти сенс у складних життєвих обставинах. Однак ситуація невизначеності, з якою зіштовхуються вимушені переселенці, може значно ускладнити формування та досягнення цих перспектив.

А.Ю. Швалб зазначає, що ситуація невизначеності – це стан, коли існують несподівані, невизначені або неясні обставини, які ускладнюють прийняття рішень або передбачення подальших подій та результатів, що може охоплювати різні сфери життя, включаючи економічні, соціальні, політичні або особисті аспекти [4].

У дослідженнях Л.М. Балабанової та І.В. Пономаренко вказується, що доцільно виокремлювати три характеристики невизначеної ситуації: новизну, складність та нерозв'язність. З цим у зв'язку, визначають три типи невизначених ситуацій: перша – це нова, невідома та нестандартна ситуація, яка виникає через недостатню кількість або відсутність стимулів або подразників; друга – це комплексна ситуація, що включає в себе велику кількість стимулів або подразників; третя – це суперечлива ситуація, яка містить суперечливі стимули або подразники [2].

Висновки. У ситуаціях невизначеності переселенці зазнають змін у своїх життєвих перспективах через втрату стабільності, невизначеність статусу, соціальну ізоляцію та економічну нестабільність, що вимагає від них перегляду цілей та стратегій адаптації для забезпечення стабільності та успіху у невизначеному середовищі. Подальші дослідження в галузі життєвих перспектив вимушених переселенців можуть зосередитися на різних аспектах їхнього досвіду, що включає психологічні наслідки невизначеності на їх емоційний стан та психічне здоров'я, процеси соціальної інтеграції та формування нових соціальних мереж, а також економічні стратегії та перешкоди у процесі працевлаштування та матеріального благополуччя.

Додатково, важливим аспектом є аналіз процесу отримання статусу біженця та його вплив на подальшу адаптацію та життєві перспективи. Необхідно також вивчити ефективність та доступність психосоціальної підтримки для переселенців у складних життєвих обставинах.

Література:

1. Абаніна Г. В., Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №2 (66). 2022. С. 157-164.

2. Балабанова Л. М., Пономаренко І. В. Толерантність до невизначеності рятувальників при нестандартних ситуаціях. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VII всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Харків, 29 листопада 2021 року). Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2021. С. 9-11.
3. Володарська Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи*. №11 (17). 2021. С. 353
4. Швалб А. Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції* (13 травня 2022 року, Київ). 2022. С. 70.

ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

М.В. Шишацька

Херсонський державний університет, mashashyshatskaia@gmail.com

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

Постановка проблеми. Проблема гендерного виміру психологічного благополуччя постає однією із найбільш актуальних у науковому полі сучасної психології і вимагає інтенсифікації розроблення. Сьогодні, незважаючи на значний науковий, законодавчий та соціальний прогрес у питанні гендерної рівності, ми почасти стаємо свідками реалізації гендерних стереотипів у різних сферах життєдіяльності. Необхідність гендерних досліджень психологічного благополуччя студентської молоді зумовлена сенситивністю періоду юнацького віку для формування гендерної ідентичності та засвоєння основних компонентів гендерної культури.

Аналізування останніх досліджень та публікацій. Поняття гендеру у сучасних наукових наробітках розкривається із позиції соціально-психологічної статті, яка обумовлена двома типами детермінант: соціальними та особистісними. Соціальний тип детермінант представлений поєднанням соціальних очікувань, стереотипів та норм стосовно реалізації гендерних ролей людиною [5; 6], при цьому особистісний тип детермінант насамперед регулюється особистісними переконаннями та уявленнями суб'єкта про його

соціально-психологічні параметри статі [1, с. 3]. Іншими словами, не варто зводити гендерний вимір суто до розподілу за біологічною статтю, а опиратися на приналежність суб'єкта до фемінного, маскулінного чи андрогінного типу соціально-психологічної статті.

Теоретичну основу концепту психологічного благополуччя складає теорія N. Bradburn, оскільки автор першим використав термін «психологічне благополуччя» у науковому вжитку і розкривав його змістове наповнення крізь призму відчуття задоволеності життям та особистісного щастя. Проте, не всі його послідовники поділяли означений гедоністичний погляд на трактування концепту психологічного благополуччя. Через це було висунуто ідею розуміння психологічного благополуччя як здатності особистості до самоактуалізації, розвитку та реалізації власного потенціалу, така думка об'єднувала представників евдемоністичного підходу.

Аналізуючи сучасні українські наукові джерела із проблеми психологічного благополуччя, приходимо до висновку, що лєвова частка науковців розглядають концепт психологічного благополуччя крізь призму загального теоретико-методологічного підходу, із використанням конструктів життєдіяльності та життєтворення. Так, дослідниця Т. Титаренко тлумачить психологічне благополуччя як «...переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого» [3, с. 113]. Доцільно зауважити, що представлене трактування психологічного благополуччя переплітається із загальновідомою концепцією С. Ryff, яка насамперед пов'язувала переживання психологічного благополуччя із самореалізацією та розвитком особистості [7].

Актуальними векторами дослідження української студентської молоді стало вивчення змістових параметрів їх психологічного благополуччя в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану [4]. У наробітку Н. Савелюк обґрунтовано відмінності змістового наповнення психологічного благополуччя для представників студентства у період пандемії та війни. Авторка зазначає, що

студенти в умовах воєнного стану здебільшого переживають психологічне благополуччя крізь призму підвищення автономності, у той час як для здобувачів у період COVID-19 психологічне благополуччя розкривалося через управління середовищем [2].

Мета статті полягає у представленні результатів теоретичного та емпіричного дослідження гендерного виміру психологічного благополуччя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Для цілісного вивчення гендерного виміру психологічного благополуччя студентської молоді було здійснено констатувальне емпіричне дослідження із використанням комплексу методик: «Маскулінність – фемінність» (автор S. Bem), «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової), «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten). Вибірка емпіричного дослідження представлена студентами Херсонського державного університету, у кількості 100 осіб. Вік опитаних респондентів – 18-23 роки, статевий розподіл складає 47 осіб чоловічої статі та 53 особи жіночої статі.

Із метою визначення гендерної приналежності опитаних студентів було використано методику «Маскулінність – фемінність» (S. Bem). У результаті проведеного психодіагностичного тестування було виявлено, що серед студентів чоловічої статі 81,00% (n=38) транслюють маскулінний тип гендерної приналежності, при цьому 19,00% (n=9) здебільшого ідентифікують свій гендер як фемінний. Серед осіб жіночої статі 77,0% (n=41) сприймають свій тип гендеру як фемінний, а 23,00% (n=12) – як маскулінний. Представлені дані дають підстави вести мову про домінування тенденції гендерної приналежності відповідно до статевої ідентифікації представників студентської молоді.

Наступним етапом констатувального емпіричного дослідження стало аналізування гендерних відмінностей складових психологічного благополуччя. Підібрані методики відбивають два основні підходи до трактування концепту психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний, таке

поєднання діагностичного інструментарію, на нашу думку, дасть змогу цілісно охарактеризувати предмет нашого дослідження.

Для визначення гендерних відмінностей компонентів психологічного благополуччя ми використовували t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок за умови передбаченої рівності дисперсій. У табл. 1 представлено змістові параметри психологічного благополуччя, за якими було виявлено гендерні відмінності у представників студентської молоді.

Як бачимо із табл. 1, було виявлено статистично значимі гендерні відмінності між такими компонентами психологічного благополуччя, як «особистісне зростання» та «самоприйняття». Означені результати свідчать про домінуютьну важливість для представників маскулінного типу гендеру у контексті переживання психологічного благополуччя знаходження у постійному процесі саморозвитку, зростання, відкриття для себе чогось нового, самопізнання, вдосконалення та повної реалізації власного потенціалу.

Таблиця 1

Параметри аналізування	Середнє значення		Значення t-критерія Ст'юдента		
	Маскулінний тип (n=50)	Фемінний тип (n=50)	t	df	Рівень значимості
Особистісне зростання	43,60	34,18	3,368	98	P=0,001
Самоприйняття	53,58	40,88	3,847	98	P=0,001
Психологічне благополуччя	288,72	262,42	2,586	98	P=0,01
Загальний фон настрою	4,00	5,44	-5,493	98	P=0,001

Також маскулінна студентська молодь здебільшого переживає психологічне благополуччя крізь призму позитивного самоствавлення до різних вимірів та аспектів власної особистості, такі суб'єкти повністю задоволені своїм минулим і не прагнуть в ньому щось змінити.

Зауважимо, що статистично значимі гендерні відмінності виокремлено і за параметром загального рівня психологічного благополуччя. Так, для маскулінних представників студентської молоді психологічне благополуччя розкривається крізь самореалізацію їх особистості у конкретних умовах

життєдіяльності та здатність до раціонального синтезування вимог соціального простору із розвитком особистісної індивідуальності. Узагальнюємо, що маскулініним студентам, на відміну від фемінних, властиве розуміння концепту психологічного благополуччя у рамках трактування евдемоністичного підходу, оскільки вони проживають стан психологічного добробуту за посередництва особистісного зростання, власної самореалізації та позитивного самоствавлення до різних сторін своєї особистості.

При порівнянні показників шкали «загальний фон настрою» за методикою «Індекс задоволення життям» (В. Neugarten) було виявлено статистично достовірні відмінності за критерієм гендеру. Визначено, що саме для фемінних представників студентської молоді важливого значення набуває загальний фон настрою, як компонент задоволеності життям. Такі студенти переважно розкривають психологічне благополуччя крізь призму відсутності емоційної напруги, тривожності, відчуття у моменті психологічного комфорту та задоволення, означене трактування здебільшого відповідає розумінню концепту психологічного благополуччя у рамках гедоністичного підходу.

Висновки. Отже, представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження гендерного виміру психологічного благополуччя студентської молоді. Окреслено, що представникам студентської молоді властива тенденція до усвідомлення власного гендеру відповідно до статевої приналежності. Виокремлено основні гендерні відмінності складових психологічного благополуччя студентської молоді, зазначено, що для маскулініних представників студентської молоді психологічне благополуччя розкривається через процес саморозвитку, самовдосконалення та позитивного ставлення до різних аспектів своєї особистості, у той час як фемінні представники студентства більшого значення надають емоційній складовій проживання психологічного благополуччя.

Література:

1. Барчій М. С., Воронова О. Ю. Ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти та їх гендерні аспекти. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства* : матер.

- XV Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Дніпро, 24 червня 2022 р. Дніпро: вид-во СНУ імені В. Даля, 2022. С. 3-4.
2. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322-340.
 3. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1. С. 112-119.
 4. Khmiliar O., Popovych I., Hrys A., et al. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*. 2020, 7(SI), P. 289–306. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1760>
 5. 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. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
 6. Hudimova A., Popovych I., Savchuk O., Liashko V., Pyslar A., Hrys A. Research on the relationship between excessive use of social media and young athletes' physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(6). P. 3364–3373. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06456>
 7. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

О.В. Шкіря

Херсонський державний університет, oksanaskira439@gmail.com

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

Життєві стратегії особистості є складними багатокomпонентними явищами людського життя. Вони відображають рівень суб'єктності людини, цілісність життєвого світу індивіда, його скерованість на власне майбутнє та здатність людини до зміни власного життя задля цього майбутнього. Проте, через складність цього феномену у сучасній психологічній науці немає єдиного визначення поняття «життєва стратегія».

Життєва стратегія розглядається як сукупність програм та планів особистості, що утворені на основі її уявлень про майбутнє, сьогодення, минуле, про себе, про власні життєві цілі, соціальні очікування, самоочікування, сподівання, надії, потреби, прогнози, про власну модель життя, можливості її побудови з урахуванням власних цілей та співвідношення власних цілей з суспільними і можливостями їх здійснення [4; 5].

О. Мударян трактує життєві стратегії особистості як певною мірою усвідомлений спосіб конструювання індивідом власного життя відповідно до властивої йому системи цінностей, цілей та сенсу життя. Науковиця наголошувала на регуляторній функції життєвих стратегій. З точки зору О. Мударян, життєва стратегія є своєрідним регулятором соціальної поведінки особистості, що визначає спосіб буття індивіда, зосереджує цілісність життєдіяльності та являє собою найвищий критерій зрілості особистості та психологічного благополуччя [3].

Ф. Хоппе, зазначає у своїх наукових працях, що життєва стратегія особистості є способом визначення шляху отримання результату, а цілепокладання виступає як визначення конкретного маршруту на цьому шляху. Також вчений зазначав, що за необхідності досягнення певного результату особистість використовує дві крайні стратегії: стратегії уникнення невдач (максимально спрощені, обережні, гарантовані дії) та стратегії досягнення успіху (бажання отримати відразу максимально можливий результат, не звертаючи увагу на можливі ризики). Усі інші поведінкові стратегії, на думку автора, є лише комбінаціями цих двох провідних стратегій.

О. Злобіна та В. Тихонович розуміють життєву стратегію особистості як повторювальну в головних сферах життєдіяльності поведінкову активність людини, що опирається на моделі пристосування, подолання або уникнення перешкод, які виникають під час досягнення поставлених цілей. Науковці виокремлюють два типи життєвих стратегій особистості: стратегію життєвого творення та стратегію виживання [1].

Взагалі, в сучасній науковій літературі наявні різні типи життєвих стратегій особистості залежно від вибору підстави. Таким чином, систематизуючи різні підстави, можна класифікувати життєві стратегії наступним чином: за спрямованістю змін, що відбуваються в особистості – регресивні та прогресивні (конструктивні, деструктивні); за ступенем усвідомлення індивідом – несвідомі та свідомі; за локусом контролю – інтернальні та екстернальні (екзогенні, ендогенні); за ступенем збігу з

завданнями та цілями суспільства – асоціальні, просоціальні та антисоціальні; за характером активності індивіда – пасивні, реактивно-адаптивні, активні; за ступенем реалізації – неефективні, малоефективні та ефективні (ціледосягаючі); за способом сприйняття умов життя – засновані на почутті відповідальності й обов'язку та гедоністичні; за способом та характером самореалізації – стратегії маніпуляції та самоактуалізації; за пріоритетністю в соціальному обміні – такі, що віддаються, або збалансовані (гармонійні), й такі, що привласнюються; за характером співвідношення раціональності та емоційності – когнітивні та афективні; за наявністю елемента творчості – повсякденні (звичайні) та креативні або стратегії виживання (остання – за Н. Наумовою); за «базисними тенденціями» (Ш. Бюллер) – стратегії адаптивного самообмеження, задоволення потреб, встановлення внутрішньої гармонії та творчої експансії; за типом активності – благополуччя, успіху та самореалізації (за Ю. Резнік та Т. Резнік); за ступенем афіліації – колективістська та індивідуальна; за типом ставлення до часу та його особистісної організації (В. Ковальов) – споглядально-рефлексивна, буденна, творчо-перетворююча та функціонально-дієва стратегії життя особистості [3].

Вибір життєвих стратегій обумовлений рівнем розвитку культури в суспільстві, його соціально-економічним станом, приналежністю до певної соціальної когорти, окреслюється способом виробництва та відносинами власності, якістю та рівнем життя, визначається впливом ідеалів, цінностей, традицій, що превалюють у суспільстві в сьогоденні. Також можна припустити, що вибір життєвих стратегій обумовлений віком, статтю, соціальним статусом, національністю та іншими соціально значущими ознаками.

З метою дослідити особливості життєвих стратегій, сенсу життя осіб юнацького віку, їх смисложиттєвих орієнтацій застосовували методику діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик в україномовній адаптації О.С. Колесніченко. Автор пропонує три смисложиттєві орієнтації: задоволеність самореалізацією, цілі в житті, насиченість життям.

Дослідження проводилося зі студентами першого курсу Херсонського державного університету, факультету психології, історії та соціології, віком від 18 до 19 років. Загальна кількість досліджуваних – 35 осіб.

Емпірично встановлено, що у більшості осіб юнацького віку (46% досліджуваних осіб) превалює смисложиттєва орієнтація на задоволеність самореалізацією. Отримані результати зображені на рис. 1. Ця стратегія характеризується прагненням до самовдосконалення, до особистісної автономії та плюралізму життєвої позиції та прагнення до творчості. Виявлено, що ще у 34 % досліджуваних осіб юнацького віку домінує стратегія – цілі в житті. Для цієї стратегії більш притаманно висока цілеспрямованість у житті, спрямованість на часову перспективу, орієнтовані на цілі на власне майбутнє.

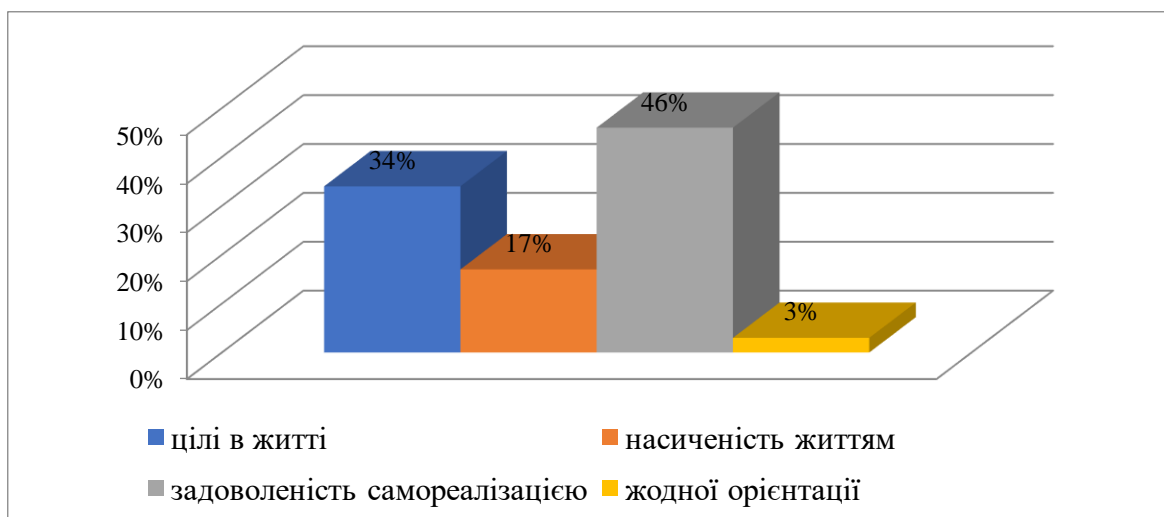


Рисунок 1 – Розподіл досліджуваних за смисловими життєвими орієнтаціями

У 17,00% досліджуваних осіб юнацького віку превалює смисложиттєва стратегія «насиченість життям», що свідчить, що для них є більш властивим орієнтація на діяльне, активне, насичене подіями життя, прагнення до громадського визнання, забезпечення власного матеріального становища, досягнення професіоналізму, високої майстерності в обраній професійній сфері, важливість досягнення успіху за допомогою самодисципліни, організованості, діловитості та власної підприємливості.

Крім цього слід зазначити, що ще 3,00% досліджуваних осіб юнацького віку взагалі не встановлено переважаючої життєвої стратегії. Отримані результати вказують на те, що для цих досліджуваних осіб властиво не обдумувати власного майбутнього наперед, вони не хочуть докладати зусиль, затрачати власну енергію для постановки доленосних цілей та приймати відповідальність за власні рішення, вважають не доцільним самостійно планувати та будувати своє життя. З огляду на це, ми можемо припустити, що вони ще остаточно не вирішили, які життєві цілі перед собою ставити та яким чином їх досягати.

Висновки. Отже, життєві стратегії особистості можна представити як динамічну систему уявлень індивіда про його майбутнє життя, що реалізується в щоденній поведінці за допомогою відповідних ресурсів та способів. Їх можна класифікувати за різними типами, що обумовлені різними підставами, проте в цілому їх можна поділити на декілька головних типів: стратегії досягнення успіху, стратегії самореалізації та звичайні (повсякденні) стратегії. Таким чином, об'єктивуючись в реальну діяльність та поведінку людей, життєві стратегії визначають життєвий шлях особистості. А від рівня їх ефективності залежить цілковита реалізація особистісного потенціалу людини, її самоактуалізація та самореалізація, та взагалі задоволеність життям.

Емпірично встановлено, що у більшості осіб юнацького віку домінує смисложиттєва орієнтація на задоволеність самореалізацією. Тобто, для молоді юнацького віку більш притаманна стратегія на самовдосконалення, прагнення до особистої автономії та творчого стану, плюралізму життєвої позиції.

Література:

1. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 237 с.
2. Мілютіна К. О. Психології зміни життєвої стратегії особистості: дис. ... докт. псих. наук: спец. 19.00.01 : загальна психологія, історія психології. К., 2013. 430 с.
3. Мударян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін : соціологічний аналіз. *Соціологічні студії*. № 1. 2013. С. 49-54.
4. 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.
5. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. *Philosophy. Psychology. Sociology*. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

ГЕНДЕРНА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРСТВА

В.С. Яловіцький

Херсонський державний університет, jalovitskij1245@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. У сучасному світі роль сім'ї та психологічні аспекти її функціонування набувають особливого значення. Сімейні відносини, співжиття партнерів, виховання дітей – це лише деякі з аспектів, які вивчають психологи. Подолання конфліктів, збереження гармонії та здорового розвитку родини є актуальним завданням в умовах сучасного суспільства. Однак, для успішного вирішення цих завдань необхідно мати глибоке розуміння психологічних аспектів сімейного життя.

Виклад основного матеріалу. З метою розкриття психологічних вимірів молодій сім'ї та її функціонування, було проведено аналіз та узагальнення результатів досліджень у вищезазначених джерелах. Мушкевич М.І. та співавтори у своїй монографії докладно розглянули різні аспекти психології молодій сім'ї, звертаючи увагу на важливість розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі стосунків між членами родини (Мушкевич М.І.) [1]. Столярчук у своєму навчальному посібнику про психологію сім'ї досліджує різноманітні аспекти сімейних відносин та виховання дітей. Столярчук О.А. звертає увагу на подружескі конфлікти як один з ключових аспектів вивчення психології сім'ї (Столярчук О.А.) [2]. Нарешті, Федоренко Р.П. у своєму навчальному посібнику розглядає психологічні аспекти сімейного життя, детально аналізуючи сучасні підходи до розв'язання проблем сімейного конфлікту та зміцнення взаємин у сім'ї (Федоренко Р.П.) [5].

Настає нова ера відносин, де вибір партнера не обмежується лише функціональністю шлюбу для об'єднання власності та виховання дітей. Сьогодні кожен має можливість знайти співрозмовника, який розумітиме вас,

допоможе відчутти себе потрібним та коханим. Це той, хто завжди буде на вашому боці, з ким можна будувати майбутні плани, зростати та виховувати дітей. Сімейне життя – це динамічний процес, в якому кожен внесок цінується, і всі разом створюють повноцінну картину. Однак, не дивлячись на відмінності та конфлікти, важливо брати на себе відповідальність за своє власне щастя, проявляти увагу до себе та до близьких, вміти спілкуватися, домовлятися і знаходити час для власного розвитку. Згідно з думкою американського соціолога К. Кіркпатріка, ключовою для первинної адаптації молодої родини є узгодження сімейних поглядів і очікувань партнерів, а також міжособистісна адаптація, яка передбачає взаємне пристосування до особистісних особливостей один одного. Ці процеси адаптації забезпечуються двома механізмами: ідентифікацією і рефлексією. Присутність патологічних рис особистості може ускладнити та погіршити адаптацію в молодій родині. Сучасна сім'я відрізняється можливістю вступу до шлюбу на основі власного вибору, демографічною малодітністю, автономією та урівнюванням ролей чоловіка та жінки, які переважно стають партнерами. Партнерство в цьому контексті означає не лише спільну діяльність, але і бажання зберегти свободу, емоційну близькість і теплоту у відносинах (Kirkpatrick С.) [2].

Згідно з К. Кіркпатріком, існують три основні типи подружніх ролей: традиційні, товариські і партнерські. У сім'ях з переважно традиційними подружніми ролями існує чіткий розподіл обов'язків між чоловіком і жінкою. При товариських ролях подружжя спрямоване на збереження цікавих романтичних відносин. На відміну від попередніх типів ролей, в партнерській сім'ї відповідальність поділяється рівними частками між обома партнерами. (Kirkpatrick С.) [2].

Проте сучасна молодь у своїх очікуваннях поєднує риси традиційної та партнерської моделей сім'ї. Більшість юнаків орієнтується на традиційну модель, де чоловік займає лідерську позицію, але без особистої відповідальності за матеріальне забезпечення, тоді як дівчата обирають поділ побутових обов'язків, але не готові ділити роль годувальника зі своїм

партнером. Ця сплутаність часто призводить до непорозумінь в парі. Не стільки важливо, яку модель рольової взаємодії обирає пара, скільки важливо, щоб це рішення було прийняте обома сторонами. У зв'язку з тим, що модель традиційної сім'ї, де чоловік є головним забезпечувачем, є більш зрозумілою, у випадку, коли доходи дружини значно перевищують доходи чоловіка, останній може зіткнутися з рядом стереотипів. Це може призвести до втрати самооцінки та тривоги, особливо якщо дружина постійно нагадує про своє право бути «головою у домі». Це може призвести до погіршення відносин у парі та в сексуальній сфері.

Іноді фінансова нестабільність чоловіка свідчить про проблеми у стосунках, наприклад, коли деякі жінки самі стимулюють таку ситуацію з власних причин. Але існують і сім'ї, де діють принцип "якщо у тебе це виходить краще, тоді ти цим і займайся". Все це дуже індивідуально.

Якщо ж повернутися до запитання, чи готові чоловіки зараз взяти «жіночі» обов'язки на себе, то останні роки помітно, що у великих містах досить поширено, коли в декретну відпустку йде той, хто менше заробляє, оскільки це більш вигідно для фінансового становища сім'ї. У деяких європейських країнах чоловіки юридично зобов'язані якийсь час перебувати в декретній відпустці, у тому суспільстві це вважається нормою.

Якщо хтось із партнерів не бажає займатися суто веденням домашнього господарства і за наявності фінансової можливості, можна користуватися допомогою сучасної техніки та професійних помічників.

Кожна людина в житті стикається з ситуацією, коли задоволення її бажань і потреб утруднено чи блоковано. Стан дефіциту визначається як депривація, що, в свою чергу, викликає стан психологічної напруги і часто може приводити до дуже негативних наслідків як для самого члена сім'ї, так і для його оточення. Павлюк М.М., та Архипенко Н.М., виділяє фактори, які лежать в основі сімейних конфліктів і пов'язані з деякими незадоволеними потребами партнерів:

Потреба в збереженні і підтримці почуття власної гідності.

Потреба в довірливо-дружніх стосунках і спілкуванні всієї сім'ї.

Потреба в сексуальному задоволенні (Павлюк М.М., Архипенко Н.М.,)
[4].

Самооцінка у чоловіків і жінок влаштована більш-менш однаково. Низька самооцінка – це нездатність людини високо оцінювати себе і свої досягнення. Як правило, рівень самооцінки формується ще в дитинстві і сильно залежить від поведінки батьків. Однак багато людей з віком вирішують свої психологічні проблеми і стають більш впевненими в собі. Самооцінка впливає на всі сфери життя – самореалізацію, особисте життя, кар'єру та фінансовий достаток. Кожна людина хоче перемог у соціальній сфері та безумовного прийняття в сфері душевній. А різниця між чоловіками і жінками полягає в тому, які засоби вони використовують для досягнення внутрішнього спокою. У цьому відношенні чоловіки зазвичай проявляють більшу самодостатність – вони здатні самостійно вирішувати внутрішні конфлікти, наприклад, шляхом зосередження на кар'єрі, захопленнях і чоловічій дружбі. З іншого боку, жінки частіше виявляють схильність до залежності, яка допомагає їм заспокоїти внутрішню тривогу; для них важливі стосунки з чоловіками. Без підтримки чоловіка жінка може відчувати неповноцінність. І, хоча ця жіноча залежність може не бути вродженою рисою, вона може виникати внаслідок соціальної обумовленості. Проте глибина та енергетичний заряд цієї програми настільки великі, що за масштабом своїх проявів цілком порівнянні з психологічними інстинктами. У чоловіків і жінок існують різні уявлення про ідеальний тип сім'ї та гендерний розподіл сімейних ролей. Жінки не завжди розуміють чоловічу логіку та справжні бажання.

Чоловіки мають свої очікування від стосунків, і перш за все вони прагнуть до схвалення та захоплення від своєї половинки. Кожен чоловік, незалежно від різноманітних аспектів свого життя, хоче бачити себе у ролі героя в очах своєї жінки, це підтримує його самооцінку і сприяє гармонії в стосунках.

Чоловіки також бажають бути захищеними та обереженими, тому іноді жінка може виграти його серце, демонструючи свою потребу в захисті. Це стимулює в нього інстинкт захисника і робить його більш впевненим у собі.

У той же час чоловікам не завжди цікава інформація про минуле партнерів своєї жінки, і вони уникають порівнянь. Вони також цінують повагу та визнання від своєї партнерки, і важливо для них чути слова підтримки та заохочення.

Чоловіки, як правило, більш прихильні до відкритості та прямої комунікації, вони не розуміють натяків і хочуть бути впевнені в тому, що все зрозуміло і відверто. Їм важливі нормальні, лише людські стосунки, без надмірної драматичності.

Найбільшою радістю для чоловіка є щаслива жінка поруч, і її щастя стає його власним джерелом щастя.

Жінка хоче щоб її любили. Справжнє кохання приносить їй відчуття задоволення і гармонії життя. Звичайно, почуття це дуже важливо, але тут може бути небезпека «перейти» в залежні стосунки. Основна суть залежних стосунків в тому, що залежна людина відчуває себе неповноцінною, нереалізованою, неуспішною невпевненою у собі, у своїх здібностях і їй необхідно заповнити себе іншою людиною.

Залежність у відносинах може принести багато негативних наслідків, як для самої особи, так і для її партнера.

Залежні відносини зазвичай виникають з невпевненості, страху самотності та бажання мати когось, хто б заповнив їхнє внутрішнє пустка. Однак, це надмірна залежність може призвести до втрати особистої незалежності, порушення психологічних меж, а навіть до насильства.

Насправді здорові стосунки базуються на взаємному повазі, довірі, автономності і спільному розвитку. Люди у здорових стосунках прагнуть до того, щоб їхні партнери були щасливими, сприяють їхньому самореалізації і підтримці.

Висновок:

Стаття висвітлює ключові аспекти здорових та нездорових відносин між чоловіками та жінками. Вона підкреслює, що залежні відносини, які базуються на недостатньому самовизначенні та невпевненості, несприятливо впливають на емоційний стан і розвиток кожної з осіб у парі. Здорові стосунки, натомість, побудовані на взаємному повазі, довірі, автономності та спільному розвитку. Вони забезпечують кожного партнера можливістю вираження своєї індивідуальності, а також сприяють емоційному зростанню та підтримці.

Стаття закликає до усвідомлення та розвитку здорових відносин, які дозволять кожній особі в парі розвиватися як особистість, відчувати себе повноцінною та щасливою. Вона підкреслює важливість взаємного розуміння, поваги та сприяння партнерові в досягненні його чи її потенціалу. Відносини, побудовані на цих принципах, створюють основу для стабільного та гармонійного партнерства, яке зміцнюється з часом та переживає всі випробування життя.

У здорових відносинах партнери поважають особисті межі один одного, діляться інтимністю і думками, але при цьому кожен зберігає свою автономію і незалежність.

Дуже важливо розвивати у своїх стосунках емоційну зрілість і вміння бачити партнера як самостійну особистість, зі своїми власними потребами, цілями і бажаннями. Такі взаємини дають можливість обом партнерам розвиватися, відчувати підтримку і відчувати себе щасливими та задоволеними.

Література:

1. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодії сім'ї: монографія: Луцьк. Вежа-Друк, 2018. 235 с.
2. Kirkpatrick C. What Science Says About Happiness in Marriage, Minneapolis, Burgess Pub. Co., 1947.
3. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с
4. Павлюк М. М. Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
5. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Навчальний посібник, 2021, 480 с.

ПАРАМЕТРИ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Д.Ф. Яновський

Херсонський державний університет, danilanovskij6@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О.В. Шелестова

Постановка проблеми. В умовах постійних змін у суспільстві та розвитку міжнародних відносин уміння вирішувати конфлікти є ключовими для успішного функціонування в суспільстві. Студенти, як майбутні лідери та учасники суспільного життя, повинні мати не лише академічні знання, але й практичні навички у сфері конфліктології.

Дослідження параметрів конфліктологічної компетентності студентів може сприяти розробці та впровадженню ефективних освітніх програм та методик, спрямованих на розвиток цих навичок. Аналіз таких параметрів, як рівень емпатії, навички медіації, уміння управляти конфліктами та співпрацювати в команді, дозволить визначити сильні та слабкі сторони в конфліктологічній компетентності студентів і відповідно налаштувати навчальний процес.

З урахуванням того, що конфліктологічна компетентність є необхідною не лише у сфері міжособистісних відносин, але й у професійній діяльності, її вивчення та розвиток серед студентів важливий для підготовки кваліфікованих фахівців у різних галузях.

Аналіз публікацій та досліджень. Вивченням явища конфліктологічної компетентності займалися такі дослідники як: М.С. Барчій, К.В. Мучичка, В.В. Білецька, Л.П. Матяш-Заяц, Я.С. Білик, М.О. Голубева, О.М. Катасанов, Л.О. Котлова, М.С. Кутас, І.І. Тітаренко, С.С. Філь та ін.

Формування цілей та завдань дослідження. Дане дослідження мало на меті визначити особливості конфліктологічної компетентності за допомогою

теоретичного аналізування та інтерпретації результатів опитування. У відповідності до визначеної цілі нами були визначені наступні завдання:

- на основі наявних наукових концепцій визначити підходи до поняття конфлікту та конфліктологічної компетентності;
- зазначити місце конфліктологічної компетентності у студентському житті;
- дослідити параметри конфліктологічної компетентності студентів за допомогою низки діагностичних методик.

Викладення основного матеріалу дослідження. Конфлікт є ситуацією, коли дві або більше сторін мають протиріччя у своїх інтересах, цілях, цінностях або поглядах, і це приводить до напруження або непорозуміння між ними. Конфлікти можуть виникати в різних сферах життя, включаючи особисті відносини, робоче оточення, політику, економіку та інші. Вони можуть мати різні причини, такі як розбіжності у цінностях або потребах, конкуренція за ресурси, непорозуміння або недостатня комунікація.

На думку Л.В. Єременко: «Конфлікт – одна з форм взаємодії людей і груп, при якій дії однієї сторони, зіткнувшись з інтересами іншої, перешкоджають реалізації її цілей» (Єременко Л.В.) [2].

Конфлікти можуть бути конструктивними, коли вони сприяють вирішенню проблем та покращенню взаємин, або деструктивними, коли вони призводять до шкоди або загострення протиріч. Управління конфліктами включає в себе розуміння причин конфлікту, пошук компромісу, співпрацю та використання конструктивних методів вирішення конфліктів, таких як медіація чи переговори.

І.А. Власенко вказує, що конфліктологічна компетентність описується як комплексна здатність особи ефективно вирішувати вимоги та проблеми, що виникають у повсякденному житті, особливо в конфліктних ситуаціях. Вона включає в себе здатність забезпечувати психічне благополуччя та виявляти це у взаємодії з іншими людьми та оточуючим середовищем (Власенко І.А.) [1].

О.М. Катасанов у своєму дослідженні розглядає конфліктологічну компетентність як сукупність різних аспектів, зокрема: ціннісно-змістовний

компонент, когнітивний компонент, способи саморегуляції, самооцінки, самоорганізації та самовиховання (Катасанов О. М.) [3].

Конфліктологічна компетентність відіграє важливу роль у студентському житті, оскільки студентський період часто є періодом значних викликів та може супроводжуватися різноманітними конфліктними ситуаціями. Студентська спільнота часто включає у себе різноманітні групи та колективи, де можуть виникати конфлікти між студентами через різницю у поглядах, стилів життя, потреб чи цінностей. Конфліктологічна компетентність допомагає студентам вирішувати конфлікти конструктивно та ефективно, зберігаючи позитивні стосунки з оточуючими (Мухіна Л.) [5].

У навчальному середовищі студенти можуть стикатися з конфліктами, пов'язаними з навчальними завданнями, методами викладання, груповими проектами тощо. Конфліктологічна компетентність допомагає студентам ефективно вирішувати конфлікти, які можуть виникати у процесі навчання, та забезпечує оптимальний навчальний процес (Мухіна Л.) [5].

Участь у студентських органах, гуртках, спортивних командах чи проектах спільного управління може створювати ситуації конфліктів, які вимагають навичок співпраці, медіації та управління конфліктами. Конфліктологічна компетентність допомагає студентам бути успішними лідерами та ефективними учасниками групових проектів (Кутас М.С.) [4].

Для визначення параметрів конфліктологічної компетентності студентів нами було використано методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель), методика «Виявлення провідного типу поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас і Р. Кілман, в адаптації Н.В. Гришиної), методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, Х. Петерсен).

На основі проведення емпіричного дослідження серед студентів Херсонської, Миколаївської, Одеської та Київської областей (50 осіб) нами було визначено, що високі показники конфліктності зазвичай співвідносяться з

низькими показниками компетентності у вирішенні конфліктів, що є характерною рисою для осіб, які віддають перевагу стратегії суперництва.

У той же час, обираючи стратегію компромісу, особи частіше мають високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів, що відповідає середньому рівню конфліктності.

Отже, можна зробити висновок, що вибір стратегії управління конфліктами залежить, у більшій мірі, від рівня конфліктності та компетентності особистості.

Висновки. На нашу думку, важливо дослідити вплив різних освітніх програм на розвиток конфліктологічної компетентності, щоб визначити найбільш ефективні методи навчання. Крім того, слід дослідити, які особистісні характеристики, такі як емоційний інтелект та стиль комунікації, впливають на здатність студентів вирішувати конфлікти.

Другим важливим аспектом є розробка інструментів для вимірювання рівня конфліктологічної компетентності у студентів, що дозволить об'єктивно оцінити їхні навички у цій сфері. Також слід дослідити практичні застосування отриманих результатів та розробити програми з розвитку конфліктологічної компетентності, які можна впровадити в освітніх та позашкільних закладах.

Узагальнюючи, можна сказати, що подальші дослідження у цій області сприятимуть покращенню міжособистісних відносин та соціальній гармонії шляхом розвитку навичок управління конфліктами серед студентів.

Література:

1. Власенко І. А. Конфліктологічна компетентність студентів: умови та програма формування. *Теорія і практика сучасної психології*. №1.1. 2020. С. 155-160.
2. Єременко Л. В. Конфліктологія: навчальний посібник. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ, 2018. С. 32.
3. Катасанов О. М. Особливості конфліктологічної компетентності особистості та підходи до її формування. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2017. Т. ІХ., Вип. 10. С. 88 – 94.
4. Кутас М. С. Необхідність розвитку асертивності як складової конфліктологічної компетентності педагога. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вип. 24. Київ, 2016. С. 261-266.
5. Мухіна Л. Структура конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2016. №1 (16). С. 142–146.

Наукове видання

**Соціально-психологічні технології розвитку особистості
Збірник наукових праць**

Відповідальна за випуск *Тавровецька Н.І.*

Умовн. друк. арк. 21,5. 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.