



МАУП
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 20

ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: теоретичні та практичні дослідження



Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ІНСТИТУТ
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України
Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ:
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

Випуск 20



Хмельницький - 2024

З 153 Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2024. Вип. 20. 375 с.

НДДКР УкрІНТЕІ: 0123U104488

У збірнику наукових праць «Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження» висвітлено актуальні соціально-психологічні проблеми: сучасні завдання і тенденції розвитку психології; актуальні проблеми психології особистості та індивідуальності; правова соціалізація особистості: соціально-психологічні аспекти; політичні процеси в політико-психологічному вимірі; трансформація сучасного українського суспільства: філософсько-психологічний аналіз; економічна сфера суспільства: психологічний аспект; практична психологія освіти XXI століття: сучасне бачення.

Рекомендовано науковцям, викладачам, учителям, студентам та всім, хто цікавиться психологічною наукою.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Білий Л. Г., кандидат педагогічних наук, доцент, директор Хмельницького інституту МАУП (головний редактор); **Парандій В. О.**, кандидат історичних наук, доцент; **Авсісвич А. В.**, доктор філософії в галузі права; **Берегова Н. П.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Вовк В. П.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Грись А. М.**, доктор психологічних наук, професор; **Гуменюк А. Ф.**, кандидат економічних наук, доцент; **Гуменникова Т. Р.**, доктор педагогічних наук, професор; **Ковтун О. С.**, кандидат соціологічних наук; **В. Д.**, кандидат історичних наук; **Любецька М. М.**, кандидат наук з державного управління; **Купчина О. А.**, кандидат психологічних наук; **Мотозюк Л. М.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Савчук Л. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Столяренко О. Б.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Тафінцева С. І.**, кандидат педагогічних наук; **Федорчук В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Чайковська О. М.**, кандидат психологічних наук; **Чорна Н. В.**, кандидат психологічних наук; **Олійник В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальна за випуск).

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Білошицький С. В., доктор політичних наук, доцент.
Мятвійчук Т. В., кандидат психологічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Хмельницького інституту Міжрегіональної академії управління персоналом
(протокол № 10 від 25 листопада 2024 р.)

© Хмельницький інститут
Міжрегіональної Академії управління персоналом, 2024
© автори статей

ЗМІСТ

Білий Л. Г.

СТРЕС ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН..... 10

Артемчук Н. В.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС
СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ
ПСИХОЛОГА..... 12

Ахмедзянова С., Лукашук М. А.

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ В ПЕРІОД ЮНОСТІ..... 20

Берегова Н. П., Циганська В. В.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ РОБОТИ З
РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ..... 27

Богач В. С., Старовойт І. Й.

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ:
ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ..... 37

Бондар О., Кондратюк С. Л.

КОНЦЕПТ ГЕНДЕРУ: СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО
ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СТЕРЕОТИПИ..... 44

Бондаренко В. В., Тафінцева С. І.

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 52

Буценко Д. С., Тафінцева С. І.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ З
СИНДРОМОМ ДАУНА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ..... 60

Вознюк Л. Р., Старовойт І. Й.

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ
ФЕНОМЕН..... 66

Герасимчук І. В.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 71

Гончарук К. Г. ІМІДЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	81
Григоровська А. В. СУЧАСНЕ ТА МАЙБУТНЄ ПОЗИТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	91
Данилишина В. В., Тафінцева С. І. ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС).....	95
Данько О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	100
Декалюк О. В., Кондратюк С. Л. ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ АРТ- ТЕРАПЕВНИЧНИМИ МЕТОДАМИ.....	106
Дика Л. Л., Голярдик Н. А., Броварська О. А. ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ.....	115
Дідик Ю. М., Чорна Н. В. ЕВОЛЮЦІЯ КРАСИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРАСИ В РІЗНІ ЕПОХИ.....	122
Дорога О. С. ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ І НАСЛІДКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	129
Іваніцький В. Д., Каспиркевич М. В., Джигун Л. М. МОВНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	136
Кисало І., Старовойт І. Й. ТРИВОГА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	141
Коваленко А. В. ТРАВМА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	149

Ковальчук Б. Р., Кондратюк С. Л. РОЛЬ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ.....	158
Колеснікова О. А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИТИНИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС).....	163
Кондратюк С. Л. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ЯК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ПРАЦЯХ НАУКОВЦІВ.....	170
Константинова В., Старовойт І. Й. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ДІТЬМИ.....	177
Константинова В. В., Старовойт І. Й. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	186
Коняга Т. О. РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ДО БОЙОВИХ УМОВ ОСОБОВИМ СКЛАДОМ....	194
Королькова О. А. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА БІЖЕНЦІВ.....	200
Костюк Ю. М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЖІНОК З РІЗНИМИ ТИПАМИ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	208
Коцюк О. О. РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ АБО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЛЯ.....	214

Купрій Я. В., Мотозюк Л. М. ПІДВИЩЕНА ТРИВОЖНІСТЬ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	217
Матафанова А., Старовойт І. Й. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....	226
Наумук О., Лукашук М. А. ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'Ї.....	233
Никитюк С. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВЖИВАННЯ АНГЛІЯНІЗМІВ.....	243
Нікітюк С. В., Старовойт І. Й. РОЗЛУЧЕННЯ, ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	245
Олійник А. В. ПОТЕНЦІАЛ ПРАКСЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	251
Олійник В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ: СУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ.....	259
Понось Д. В. ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ...	263
Прінц В. А. БІОСУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА.....	270
Романова Г. ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ І ЇЇ НАСЛІДКИ.....	275
Старовойт І. Й. СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНЦЕПТ.....	281

Стецюк В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	285
Стріхар Т. В., Олійник В. В. ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ.....	289
Тафінцева С. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ: ПОРАДИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ.....	293
Терещенко С. О., Тафінцева С. І. ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ.....	299
Троян В., Вовк В. П. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ.....	304
Федорчук В. В. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	309
Чередніченко О. ФЕНОМЕНИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА СУЧАСНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ.....	316
Чорний І. В., Прінц В. А. БІОСУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ З ОЗНАКАМИ ПТСР.....	323
Чорний І. В., Чорна Н. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВІЮВАННЯ: СУГЕСТІЯ ТА КОНТРСУГЕСТІЯ.....	329
Шокур Л. В. СІМ'Я ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	336

Шпорт Д. Д.	
ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ДБАЄМО ТА ПІДТРИМУЄМО» (АРТ-ВПРАВА «ДЕРЕВО СТІЙКОСТІ»)...	347
Штик К. В., Чорна Н. В.	
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ.....	362
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	370

СТРЕС ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Стрес є складним і багатограним феноменом, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти людського життя. Він виникає у відповідь на ситуації, які вимагають адаптації, мобілізації ресурсів або навіть переосмислення життєвих цінностей. Важливо розуміти, що стрес є не лише негативним явищем, його вплив може варіюватися від конструктивного до руйнівного залежно від інтенсивності, тривалості та способів подолання. Вивчення стресу як психологічного явища дозволяє глибше зрозуміти, як люди взаємодіють із навколишнім середовищем, і які механізми допомагають їм виживати у складних умовах.

Основою природи стресу є реакція організму на зовнішні подразники, які називають стресорами. Вони можуть бути різного походження: фізичними, наприклад, біль або шум, чи психологічними, такими як конфлікти, невизначеність або надмірні очікування.

Фізіологічна основа стресу полягає в активації симпатичної нервової системи, що викликає викид гормонів, таких як адреналін і кортизол. Ці гормони забезпечують швидку реакцію організму, готуючи його до дій «бийся або тікай». Проте тривала дія кортизолу може мати негативний вплив, спричиняючи порушення імунної системи, підвищення ризику серцево-судинних захворювань і навіть структурні зміни в мозку. Таким чином, хоча стрес є природною і необхідною реакцією, його тривала або надмірна форма може стати небезпечною.

Коли мова йде про вплив стресу на психічний стан, слід згадати феномен емоційного вигорання. Це стан, який характеризується постійним відчуттям втоми, зниженням мотивації та відчуженням. Вигорання часто зустрічається серед людей, які працюють у високостресових професіях, таких як медицина, освіта або управління. Психологи зазначають, що для попередження емоційного вигорання важливо своєчасно виявляти ознаки перевтоми і забезпечувати собі періоди відпочинку та релаксації.

У багатьох людей стрес супроводжується підвищеною тривожністю, почуттям безпорадності та емоційним вигоранням. Під його впливом когнітивні функції можуть порушуватися: знижується

здатність до концентрації, прийняття рішень та ефективного вирішення проблем. У деяких випадках тривалий стрес може стати причиною розвитку депресії, коли людина втрачає інтерес до життя і відчуває постійну емоційну виснаженість. Психологи зазначають, що особливу небезпеку становить хронічний стрес, який поступово порушує ресурси організму і психіки, залишаючи людину безсилою перед новими викликами.

Водночас стрес може бути джерелом зростання та розвитку. Так званий еустрес або позитивний стрес стимулює творчість, підвищує мотивацію і допомагає долати складні ситуації. Наприклад, підготовка до важливого іспиту чи виступу часто супроводжується стресом, але це також сприяє концентрації і мобілізації. Важливим є усвідомлення того, що не сам стрес є проблемою, а його неправильне сприйняття або відсутність ефективних стратегій подолання.

Ефективне управління стресом базується на кількох ключових принципах. По-перше, важливо навчитися розпізнавати його ознаки та джерела. Це може включати фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, головний біль або напруження м'язів, а також емоційні сигнали – дратівливість, тривога або втома. По-друге, слід звернути увагу на методи релаксації та відновлення. Практики медитації, дихальні техніки, йога або навіть прості прогулянки на природі можуть суттєво знизити рівень напруження. Крім того, фізична активність, наприклад, біг, плавання чи танці, сприяє зниженню рівня кортизолу та покращенню настрою.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у боротьбі зі стресом. Спілкування з близькими людьми, друзями допомагає подолати ізоляцію і знайти нові способи вирішення проблем. Важливо також навчитися управляти часом і розставляти пріоритети, щоб уникнути перевантаження. Раціональне планування і чітке визначення цілей дозволяють зменшити хаос і підвищити почуття контролю над ситуацією.

Підсумовуючи, можна сказати, що стрес є складовою людського життя, і його вплив залежить від нашої здатності адаптуватися і знаходити баланс. Розуміння природи цього феномену та впровадження ефективних стратегій управління допомагають зменшити його руйнівний вплив і використовувати як ресурс для особистісного зростання. Стрес – це виклик, але водночас і можливість стати сильнішим, гнучкішим і більш стійким перед обличчям життєвих труднощів.

Список використаних джерел та літератури:

1. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2015. 42 с.
2. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах // *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту*, 2021. №4 С. 113–117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22.
4. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

Н. В. Артемчук,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПСИХОЛОГА

Становлення професійної самоідентифікації психолога є складним і багатовимірним процесом, що включає поєднання особистісних, професійних та соціальних аспектів. На сучасному етапі, де психологія виконує важливу роль у підтримці психічного здоров'я та добробуту, формування чіткої професійної ідентичності є основою успішної кар'єри психолога. На цей процес впливають кілька ключових чинників, які формують особистість майбутнього фахівця та його здатність адаптуватися до професійних викликів.

Одним із найважливіших аспектів професійного становлення є особистісні характеристики студента. Мотивація до професійного розвитку, готовність до навчання, самооцінка та рівень рефлексії суттєво впливають на формування ідентичності. Мотивація визначає, наскільки свідомо людина обрала професію психолога, і чи є цей вибір результатом внутрішнього поклику, а не зовнішніх обставин. Самооцінка допомагає студенту вірити у свої здібності, тоді як рефлексія дозволяє аналізувати власний досвід і вчитися на ньому.

Крім того, важливу роль відіграє емоційна стійкість. Професія психолога вимагає високого рівня емпатії та терпіння, але водночас потребує здатності долати власні емоційні труднощі. Студенти, які

навчаються управляти стресом і будувати гармонійні стосунки, мають більше шансів на успішне становлення як професіонали.

Соціальне середовище також має значний вплив на процес професійного самовизначення. Позитивна атмосфера у навчальних закладах сприяє формуванню мотивації та впевненості в собі.

Родинне середовище відіграє двояку роль. З одного боку, підтримка сім'ї може сприяти впевненості у виборі професії. З іншого боку, тиск або незрозуміння з боку родини може викликати сумніви у власному професійному виборі.

Формування професійної ідентичності не є простим процесом. Студенти часто стикаються із сумнівами щодо вибору професії, страхами перед професійними викликами, а також із впливом стереотипів про психологію. Відсутність достатньої практичної підготовки чи негативний досвід можуть уповільнити процес становлення ідентичності. Тому важливо створити умови, за яких студенти отримуватимуть підтримку для подолання цих труднощів.

Психологи проходять спеціальну підготовку для роботи в контекстах психічного здоров'я: пацієнти можуть мати особливо складну та викликану поведінку та емоційний стрес, що потребує спеціальних способів роботи.

Особливо важливим є вимір – формування уявлень про майбутнє, минуле та сьогодення [2; 4].

Беннет підкреслює важливість комунікативних і когнітивних здібностей. Деякі з цих концепцій включають формулювання Локка і Кантіана, які вимагають наявності свідомості, раціональності, самосвідомості, інтелекту, моральних цінностей, досягнення правового статусу та особистих, тривалих інтересів у формуванні ідентичності. Те, що ці статичні рамки не враховують, так це динамічний вплив мінливих переконань, ставлень і сприйняття людини на прийняття рішень [1; 3].

Кільцева теорія особистості (RToP) Крішні та Алсувей, яка характеризує особистість як чотири взаємопов'язані кільця – вроджене, індивідуальне, реляційне та суспільне.

Вроджене кільце уособлює якості, які залишаються непохитними, наприклад генетичний склад людини та сім'ї, расу та стать, суспільство, культуру, релігію, у якій людина народилася. Хоча деякі особливості можуть змінюватися, вони впливають на розвиток людини і часто формують основу того, ким вона є як особистість [27].

Індивідуальне кільце символізує свідому функцію та здатність спілкуватися та демонструвати емоції. Вірування та цінності в цьому

кільці визначаються його конкретним вмістом. Релігійна особа, наприклад, має переконання, цінності та принципи, пов'язані з її релігійною позицією. Чим більше та рішуче людина підтримує їх, тим більше це впливає на її думки, рішення та дії [5].

Це підкреслює переплетену природу різних аспектів особистості та роль індивідуального кільця у формуванні ідентичності. Кільце стосунків зображує тісні особисті зв'язки між людьми, які вважаються важливими. Суспільне кільце містить більш віддалені стосунки, а також соціальні очікування, культурні норми, професійні стандарти та релігійні зобов'язання, покладені на людину. Сюди входять кодекси поведінки та практики, які очікуються від людини в силу її членства в суспільстві [6].

Таким чином, власне уявлення про ідентичність може впливати на еволюцію професійної ідентичності, існувати як її частина та інкапсулювати її.

Важливу роль у процесі становлення професійного самовизначення має мотиваційна сфера особистості. Р. Гуревич визначає мотивацію через «систему взаємопов'язаних і підпорядкованих мотивів діяльності особистості. Мотивація є рушійною силою будь-якої людської, а звідси, і навчально-пізнавальної діяльності людини» [9].

Для вирішення проблем професійної ідентичності, важливо приділити час і увагу самоаналізу та роздумів про свої цінності, інтереси та цілі. Також корисно спілкуватися та консультуватися з іншими професіоналами у своїй галузі та обмінюватися досвідом. Це дозволить кожній людині знайти своє місце у професійному світі та досягти повноцінного усвідомлення своєї професійної ідентичності [7].

Сформована професійна ідентичність стає фундаментом для побудови кар'єри та досягнення успіху у вибраній сфері діяльності. Вона допомагає психологу усвідомити свої професійні цінності, вміння та навички, а також орієнтуватися у професійному середовищі. Завдяки цьому, психолог може краще зрозуміти свої професійні потреби та знаходити баланс між своїми особистими цілями та вимогами професії [8].

Процес самовизначення молоді складний, суперечливий і тривалий. Він потребує педагогічного супроводу. Уже в школі на всіх етапах освіти необхідна організація спеціальної науково-практичної діяльності педагогів з надання психолого-педагогічної допомоги школяреві в його життєвому, професійному та соціальному

самовизначенні. Можна не сумніватися, що професія людини визначає його спосіб життя, а спосіб життя впливає на вибір професії.

Показово, якщо раніше ідеальний образ професіонала багато в чому був пов'язаний з конкретними людьми і їх професійною «біографією», певними професійними цінностями, то зараз, на думку Артеменко Т. ідеальний образ професіонала зв'язується зі способом життя (американським, європейським, ін). Невизначеність ціннісних уявлень про саму професію зміщує орієнтири на вибір з її допомогою пріоритетного способу життя. Таким чином, професія стає засобом досягання цього способу життя, а не суттєвою частиною особистості. Зазначена тенденція впливає на вибір учнями професії і часом приводить до примітивності їх професійних переваг [2].

Особливої актуальності успішність професійного самовизначення набуває для підлітків, що традиційно відносяться до «групи ризику», у яких несприятливі макросоціальні впливи ускладнюються мікросоціальними проблемами і проблемами індивідуального розвитку.

Своєчасне включення студентів до цілеспрямованої діяльності з формування професійної відповідальності, моделювання майбутньої професійної діяльності у навчальній діяльності студентів є педагогічними умовами та педагогічним засобом формування відповідальності як професійно значущої якості майбутнього спеціаліста [9].

Педагогічна технологія формування соціально відповідального мислення студентів передбачає проектування та відтворення педагогічних дій, спрямованих на досягнення мети освіти – оволодіння правовими основами техносферної безпеки та професійними компетенціями. Вона включає систему реалізації змістовного та процесуального компонентів педагогічного процесу (форм, методів, критеріїв та засобів діагностики).

Мета педагогічної технології полягає у створенні умов для формування соціально відповідального мислення студентів. Опанування майбутнім фахівцем соціально відповідальним мисленням має допомогти йому розвивати здатність критично оцінювати реальну ситуацію і прогнозувати появу небезпеки, опанувати вміння творчо мислити, самостійно приймати рішення і нести відповідальність за результат своєї діяльності. Воно готує студентів до професійного спілкування та створює мотивацію до освоєння спеціальності [8].

Спроектовану педагогічну технологію характеризують: логіка процесу, цілісність, взаємозв'язок елементів; можливість діагностики цілепокладання, проектування процесу навчання та виховання, варіативність його форм і методів, поетапна оцінка якості підготовки кадрів. Логічна основа педагогічної технології складається з трьох основних елементів: її концептуальних основ, змістовного і процесуальних компонентів [9].

Концептуальною основою для спроектованої педагогічної технології стало уточнення визначення поняття «соціально відповідальне мислення студентів» та відповідного йому визначення поняття «формування соціально відповідального мислення студентів».

Стосовно психологічних характеристик компетентності майбутніх психологів, їх можна розділити на наступні етапи:

1. Під час формування компетентності фахівців-психологів шляхом аналізу визначалися такі психологічні характеристики, як комунікабельність, самовладання, впевненість у собі, соціально-свідома зрілість, сміливість, активність, наполегливість.

2. Визначено процес формування професійної компетентності майбутніх психологів у їх роботі, саморозвитку, стійкості їх професійних якостей і т.д.

Найбільш близьким до поняття «справжній професіоналізм» є поняття компетентність, що визначає рівень відповідності особистості вимогам професії. У сучасних роботах під компетентністю розуміють сукупність психічних якостей або психічний стан, якому людина діє самостійно та відповідально (ефективна компетентність), має здатність і здатність виконувати певні функції [10].

Важливу роль у процесі становлення професійного самовизначення має мотиваційна сфера особистості. Чернявська В. визначає мотивацію через «систему взаємопов'язаних і підпорядкованих мотивів діяльності особистості. Мотивація є рушійною силою будь-якої людської, а звідси, і навчально-пізнавальної діяльності людини» [11].

Потреби виступають основним джерелом активності людини. Саме вони провокують особистість діяти певним чином і в установленому напрямку. Потреба – це необхідність чогось об'єктивно важливого для забезпечення життєдіяльності та розвитку людини, соціальної групи. При досягненні цілі, потреба особистості може бути задоволена, частково задоволена або незадоволена.

Прищак М. виділяє такі групи мотивів вибору професії та перебування в професії: безпека (прагнення до фізичного

самозбереження та економічної безпеки), задоволення (прагнення можливості розслабитися, отримати задоволення), активність (проявити повніше себе у професійній діяльності, фізичних та інтелектуальних здібностях та можливостях (прагнення до самореалізації), впевненість у собі та самостійність (реалізація цих потреб у діяльності), домінування (прагнення перевищувати власні досягнення або інших), домінування (прагнення мати владу, можливість керувати іншими людьми), хвастощі (прагнення виділитися з групи, викликати захоплення), соціальний конформізм (прагнення погоджуватися з групою, спільнотою, суспільством), гуманізм (прагнення допомогти іншим, виявити до них свою любов і співчуття) та інші [7].

Для вирішення проблеми розвитку професійної ідентичності студентів необхідно враховувати особливості становлення професіонала. Особливості розвитку професійної ідентичності студентів - майбутніх психологів закономірно пов'язані з особливостями розвитку особистості. Про професійну ідентифікацію студента – майбутнього психолога можна сказати, що вона починається з «реальної зустрічі» людини та професії (реальної людини, професіонала своєї справи, поданої у вигляді книги або фільм). Професійна ідентичність майбутнього фахівця закінчується, коли людина закінчує вищу освіту і починає працювати психологом. Цей момент є початком розвитку професійної особи працюючого спеціаліста. Цей тип циклу зміни ідентичності починається знову, коли хтось закінчив роботу з однієї спеціальності, починає вивчати нову. Ця еволюція ідентичності може тривати протягом усього життя [3].

Спеціалісту-психологу властивий цілий набір якостей: освіченість (багатогранні знання, вміння, навички, інтелектуальні інтереси, бажання та вміння постійно збагачувати свої знання, кругозір); виховання (моральне, естетичне, фізичне, трудове, єдність слова та праці, постійна самовиховання); соціалізація (готовність до активної професійної та суспільної діяльності, розумного культурного відпочинку, інтеріоризації соціальних норм та цінностей, успішної самосвідомості); культура (культурні цінності людства, культура праці, культура спілкування); індивідуальність людини (індивідуальні творчі здібності, схильності, сприйняття, пам'ять, мислення, воля та емоційна сфери і т. д.) [11].

Серед навичок психолога зазвичай можна назвати такі: вміння розуміти інших та цілеспрямовано слухати; здатність виявляти

інформацію та збирати факти, необхідні для оцінки ситуації; здатність спостерігати та інтерпретувати вербальну та невербальну поведінку, застосовувати знання теорії особистості та методів діагностики; здатність створювати та розвивати відносини, які сприяють успішній професійній діяльності, що впливають на спілкування, відносини між людьми, ситуацію в мікросоціумі, спонукають та мотивують клієнта до занять певною діяльністю; здатність співпереживати клієнту, посилювати дії опікунів (окремих осіб, груп) щодо вирішення його проблем та завоювання його довіри; вміння позитивно емоційно обговорювати актуальні теми; здатність виявляти потреби та надавати терапевтичну підтримку, а також розробляти конструктивні шляхи вирішення проблем клієнта; в умовах неформального спілкування перебування «у тіні» та робота у позиції неформального лідера, помічника, консультанта [5].

Ініціативи допомагають виявити позицію клієнта як активного суб'єкта; вміння проводити дослідження або інтерпретувати результати досліджень та теоретичні положення, працювати із професійною літературою.

Отже, узагальнюючи теорії, слід вказати такі чинники, що обумовлюють професійне самовизначення:

1. Ситуація на ринку праці та стереотипи, що виникають там - зайнятість є відображенням соціальних установок, стереотипів, дискримінації певних груп, зокрема частково жінок, хоча значно більше впливає на етнічні меншини та іноземців. Незважаючи на динамічний розвиток організації та економіки, люди все ще віддають перевагу певним ознакам та дискримінації щодо інших. Багато компаній впроваджують програми рівності вже на етапі набору, але це не змінює соціального та економічного поділу, а створення двох ринків праці.

2. Професійні прагнення – вони ставлять перед собою професійні цілі та впливають на мотивацію їх досягнення шляхом подолання перешкод, а також реагування на невдачу.

3. Професійна мобільність – характер професійної мобільності та сприйняття її позитивних сторін насамперед сприяють переходам та кар'єрним шляхом.

4. Система цінностей – цінності відіграють важливу роль не тільки у професійній роботі, а й у непрофесійній діяльності особистості. Оцінка власної ієрархії цінностей є елементом стратегії визначення правильних життєвих виборів, вона служить для розвитку самосвідомості людини.

5. Здатність керувати власною кар'єрою – починаючи власну кар'єру, ви не повинні чекати нещасного випадку чи можливості, а планувати та вживати відповідних заходів самостійно. Плануючи кар'єру, використовуються навички приймати реалістичні рішення. Шлях до набуття цієї здатності веде за собою знайомство з собою та протистояння вашим сильним сторонам вимогам професій та ринку праці.

6. Ступінь адаптації виду та типу кваліфікації до вимог та очікувань роботодавця – освіта у галузях навчання, що дають можливість отримати компетентності, які шукаються на ринку праці, свідомий вибір напрямку навчання та навчання [4].

Таким чином, ідентичність є інтегративним феноменом, який виступає результатом когнітивно-емоційно-поведінкового процесу ототожнення себе з професією, професійною спільнотою та побудовою професійного майбутнього, а рівень її сформованості визначається рівнем розвитку показників її структурних компонентів.

Розвиток ідентичності починається вже на етапі знайомства з професією, на початку навчання за спеціальністю. Надалі розвиток ідентичності продовжується у професійній спільноті та безпосередньо у процесі здійснення професійної діяльності.

Набуття професійної ідентичності є надзвичайно важливою частиною становлення психолога. Сформована ідентичність є надійною системою координат для осмислення як професійного майбутнього, так і майбутнього поза кар'єрою.

Список використаних джерел та літератури:

1. Балл Г. О., Зливков В. Л., Копилов С. О. Становлення ідентичності фахівця: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.
2. Баранова С. В. Концепція особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Проблеми політичної психології: зб. статей / НАПН України*, Ін-т соціальної та політичної психології; заг.ред. М.М.Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5(19).С. 126–133.
3. Бубряк Т. Ю. Динаміка розвитку професійної самоідентичності майбутніх психологів : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології» Вип. 18. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 61–71
4. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 13–20.
5. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа», 2003. 320 с.

6. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної пси- хології*. 2020. № 1, Т. 2. С. 52–56.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
8. Левченко В.В. Психологічний супровід формування професійної ідентичності в умовах змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2019. 3(50), 196–207.
9. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2020. Т. 31 (70). №1. С. 45-52.
10. Остапівський О.І. Професійна ідентичність у становленні особистості. *Педагогічний пошук*. 2020. № 3. С. 14–18.
11. Павлов Ю А. Професіоналізм особистості як наукова проблема у професійній підготовці фахівців. *Зб. наук. пр. Вип. № 108*. 2012. С. 159–168.

С. Ахмедзянова,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: **М. А. Лукашук,**
доктор філософії; викладач кафедри психології
(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ В ПЕРІОД ЮНОСТІ

Юнацький вік є одним із найбільш важливих та відповідальних періодів становлення особистості. У ці роки (15–22 роки) відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньо особистісних структур, які в подальшому зумовлюватимуть особливості життєвого шляху людини, її життєві плани, рівень професійних досягнень, самосвідомість та ставлення до себе, готовність до сімейного життя. Йдеться про світогляд, систему ціннісних пріоритетів, ідентичність, професійне та моральне самовизначення. Але розвиток цих особистісних структур відбувається нерівномірно й відрізняється індивідуальністю своєрідністю.

Характеристика юнацького віку та його періодизація представлена в дослідженнях видатних вчених: Л. Божович, Л. Виготського, І. Кона, А. Петровського, В. Слободчикова, Д. Фельдштейна, Д. Ельконіна (В. Кутішенко, С. Ставицька) [5].

Сензитивність юнацького віку для етичного виховання, а також характеристика спільноти як ціннісно-сміслового об'єднання людей, роль цієї спільноти у формуванні особистості відмічені в роботах І. Беґа та І. Галяна [5].

Сучасні науковці, вивчаючи особливості особистості в юності, описують даний період як «шторм і стрес», а також надають особливого значення процесам перебігу кризи особистості, стресу й особистісним трансформаціям, моментам адаптації, які відбуваються у відповідь на стрес розвитку. Стреси періоду ранньої юності, а також характерний для цих періодів життя стиль реагування, відрізняються від реакцій дорослих людей [4].

Становлення людини як особистості через інтеграцію соціально значущих властивостей: здатності до співпереживання, до займання активної етичної позиції у ставленні до інших, самого себе і світу в цілому – завдання ранньої юності. Психологічний зміст цього етапу пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступом до дорослого життя [6].

Складні завдання, що стоять перед особистістю в ранньому юнацькому віці, за певних макро- або мікросоціальних умов можуть призводити до виникнення гострих психологічних конфліктів і глибоких переживань, до кризового перебігу юності. Але, розглядати кризу ранньої юності, як і інші типи криз, слід не тільки, як щось негативне і небажане, таке, що заважає спокійному життю, а як необхідну рушійну силу розвитку, що виявляється у невідповідності між власними потребами та реальними обставинами життя, які можуть суттєво обмежувати можливість їх реалізації, особливо в часи воєнного лихоліття.

Аналізуючи прояви кризи ранньої юності, пов'язані з формуванням ціннісно-сміслової сфери особистості, хочемо відзначити, що екзистенційна (духовна) криза може перемістити людину в маргінальну або нейтральну зону. Вхідження в зону духовних кризових станів відбувається у тому випадку, коли молода особа зустрічається з переживаннями, які за силою та тривалістю перевершують наявні психологічні регуляторні механізми їх подолання [2].

Так відбувається ще й тому, що звичні стереотипи мислення і поведінки вже не спрацьовують, а нові – ще не сформовані. Даний процес супроводжується порушенням психо-фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних адаптаційних механізмів індивіда в ранньому юнацькому віці [3].

Загально відомо, що головною подією в юнацькому віці є процес ідентифікації [3].

Як неодноразово зазначали С. Максименко, Е. Еріксон та В. Ядов, ідентифікація включає три основні компоненти: когнітивний, тобто усвідомлення структури і змісту зі всією сукупністю ознак об'єкту ідентифікації, емоційно-оцінний – ставлення, що емоційно переживається суб'єктом, і поведінковий, як відповідна реакція, що проявляється в поведінці [1].

На когнітивному рівні кризові переживання проявляються в порушенні концентрації уваги, пам'яті, зниженні здатності до рефлексії власних страхів і комплексів, відчутті уразливості, румінації – застряганні на обмірковуванні негативних думок, а також в інших патологічних реакціях [1].

До поведінкових проявів юнацької кризи дослідники відносять формування адиктивних розладів, зокрема, хімічних залежностей, пов'язаних зі зловживанням алкоголем та психоактивними речовинами, і поведінкових адикцій типу азартної, агресивної, саморуйнівної або ризикованої поведінки. Наслідком поведінкових девіацій стає погіршення міжособистісних стосунків, а також передчасне входження юнаків у доросле життя (н-д, залишили школу, уклали ранній шлюб та ін.) [1].

Емоційний спектр кризових переживань може бути представлений досить широко: від пригніченого настрою, субдепресії – і до глибокої дисфорії з ознаками дисфункційного горювання за тим, що не відбулося, не сталося або передчасно втрачено [3].

У філософсько-методологічному, культурологічному, соціально-психологічному та акмеологічному аспектах, під виходом з кризи вважається необхідна форма руху людини до особистісної зрілості [6].

Особистість у юнацькі роки залишається нестійкою. Нестійкість може проявлятися поведінково (зміна видів діяльності, відмова від навчання тощо), мотиваційно (втрата одних інтересів та поява інших тощо), емоційно (емоційна нестійкість), комунікативно (розрив відносин з друзями, рідними тощо) [5]. Особистість юнацького віку особливо схильна до фрустрації, і, як наслідок, демонструє низьку або нестійку резильєнтність до стресу [4].

Стресостійкість – загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим чинникам за певний, необхідний для організації нових безпечних життєдіяльності період часу (комфортних, оптимальних) умов [2].

Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молоді людини. В потенційно стресогенних ситуаціях повинні бути визначені і задіяні додаткові коупінг-механізми [1].

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження рівня стресостійкості молоді, відносять: підвищену тривожність; гнівливість, ворожість, аутоагресію; емоційну збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Знижують психологічну стійкість: труднощі з самореалізацією, сприйняття себе невдахою; внутрішньо-особистісні конфлікти, фізичні хвороби [4].

Вітчизняні науковці О. Кочарян і В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів, на думку дослідників, є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації переробки емоційних факторів тощо [4].

Молода людина може часто перебувати в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням рівня стресостійкості. Для виокремлення основних компонентів стресостійкості потрібно розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з наступних компонентів [3]:

- емоційний – полягає в умінні особи юнацького віку контролювати свій емоційний стан у передконфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту або програшу в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях);

- вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до інших, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій опонента;

- пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості; цей компонент включає вміння визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз

причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення;

- мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв'язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

- психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку [3]. В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості можна виокремити [2]:

- функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) молодих людей, які є необхідними умовами реалізації виходу із конкретної стресової ситуації;

- компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості молодої людини до підвищення рівня власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягнення вищого рівня стійкості до стресів;

- стильовий компонент – містить показники, які характеризують індивідуально-своєрідні прийоми переробки інформації про актуальну та стресову ситуацію;

- соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей «викривлення» молодою людиною інформаційного потоку, що відбувається за умов наявності ірраціональних та неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів;

- когнітивно-поведінковий компонент – характеризує стратегії дій людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінковий тип діяльності, що може сприяти виникненню стресових ситуацій [2].

Багато дослідників [4] вивчали поняття стресостійкості особистості юнацького віку, виокремивши наступні властивості резильєнтності до стресів: зв'язок стійкості зі зміною, адаптаційно-діяльнісним механізмом, регуляцією, захистом та ін.

1. Зв'язок стійкості зі зміною. Розглядаючи поняття «стійкість» як динамічну характеристику біологічних, психологічних, соціальних систем, можна зазначити, що вона пов'язана зі зміною

(конструктивною – розвиток; неконструктивною – уникнення або психологічний захист типу блокування; деструктивною – деградація).

2. Стійкість і адаптаційно-діяльнісний механізм. Г. Рішко розглядає стресостійкість як динамічний процес адекватного реагування, що постійно змінюється в залежності від ситуації, стресора й т.д. Стресостійкість молодого людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи високу ефективність і життєдіяльність. Адаптація може приймати форму протидії стресору, уникнення або пристосування до впливу стресу [2].

В. Корольчук у своїй психологічній концепції про єдність і взаємозв'язок властивостей людини як особистості й суб'єкта діяльності зазначає, що тип адаптації залежить від рівня сформованості діяльності. Молода людина може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо діяльність носить цілісний характер. Виділяють наступні функціональні компоненти цілісної діяльності: 1) цілеспрямованість, 2) інформаційний компонент, 3) прогнозування, 4) прийняття рішень, 5) організація виконання діяльності, 6) спілкування й комунікація, 7) контроль, 8) оцінка, 9) корекція [3].

Дану модель можна застосувати в аспекті підвищення стресостійкості в діяльності молодого людини, виділивши в оціночному компоненті самооцінку й акцентувавши увагу на цілісності процесу.

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому рефлексивна самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодого людини.

Основною складовою самосвідомості є самооцінка, яка виконує наступні функції: пізнавальну, прогностичну й регулятивну [9]. Адекватна самооцінка дозволяє молодій людині оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції, підвищує стресостійкість. У ситуації короточасної дії стресора завищена самооцінка при низьких інших якостях і вміннях може бути проявом механізму протидії стресовим факторам, а занижена дозволяє пристосовуватися до дії стресору без особистісних змін. При тривалій або сильній дії стресору викривлене сприйняття своїх можливостей перетворює стресову ситуацію в невирішену й збільшує дію стресору. Неадекватна самооцінка, на думку багатьох дослідників, пов'язана з низьким рівнем рефлексії, що перешкоджає подоланню деструктивного стресу [3].

3. Стійкість і регуляція. Як регулятор емоцій, що безпосередньо впливає на стійкість людини, може виступати воля.

При дестабілізуючому 14 впливі емоцій або різкому стимулюванні діяльності воляова участь спрямовується на її стримування, де воля виступає як стабілізатор. В інших випадках воля може, навпаки, стимулювати діяльність, підтримуючи певний рівень активності молоді людини й маючи позитивне емоційне забарвлення. Однак надмірна воляова напруга може привести до дезорганізації, зриву діяльності, проблем зі здоров'ям [4].

Регуляція й саморегуляція здійснюються в процесі взаємодії особистості й середовища й реалізується в різноманітних формах процесу адаптації. З регулятивною функцією пов'язана конструююча, яка визначає структуру й зміст стійкості, що потребує активності й самостійності. Під психічною активністю розуміють (С. Рубінштейн, А. Леонтьєв, Б. Ананєв та ін.) функцію регуляції, що реалізується через діяльність як у зовнішньому середовищі, так і у внутрішньому. Однак активність юнаків, викликана стресором, може проявлятися в агресивній поведінці.

4. Стійкість і механізми захисту. А. Фройд вважає, що юнацький вік характеризується високою захисною активністю. Існують різні точки зору щодо значення психологічних захистів. Зокрема, К. Хорні, А. Адлер, Е. Еріксон зазначають, що механізми захисту розвиваються як засоби компромісного співіснування індивіда й зовнішньої соціальної реальності, сприяють ефективній адаптації, зберігаючи організм від руйнування. З іншого боку, Ф. Василюк, В. Роттенберг вважають психологічний захист непродуктивним, шкідливим засобом через те, що він обмежує оптимальний розвиток особистості, її власну активність. Ціль у цьому випадку досягається шляхом поступок, самообману. Інші дослідники також вважають, що механізми захисту можуть на деякий час послабити тривожність людини. Їхнє використання для боротьби із тривогою, стресом можливе тільки тимчасово, оскільки поки що не знайдено більш раціонального способу подолання кризової ситуації [2].

Юнацький вік також тісно пов'язаний з навчально-професійною діяльністю у ЗВО, що часто супроводжується різними нормативними і ненормативними кризами, долаючи які, студент зростає у особистісному та професійному аспектах [2].

Однак, невміння майбутнього фахівця протистояти труднощам, вирішувати складні ситуації, віднаходити ресурси для боротьби зі стресом негативно позначаються як на його учбовій діяльності, так і на формуванні його професійно-рольової ідентичності [1].

«Основними особистісними ресурсами, що сприяють високій адаптації першокурсників, задоволеності вибором професії і обраним ЗВО, реалізації своїх здібностей в умовах професійного навчання, стають спрямованість на цінності самоактуалізованої особистості, на саморозвиток і самовдосконалення, а також високу самоповагу, відчуття власної цінності. Чим більше виражені ці якості, тим більше знань про здобувану професію має студент. Спрямованість на цінності самоактуалізованої особистості, мабуть, дозволяє знайти в умовах, що змінилися, джерела розвитку, а висока самоповага – зберегти відчуття власної цілісності, значимості в нових умовах», пише О. Чаркіна [6].

Але слід зазначити, що проблема формування стресостійкості студентів у навчальній діяльності на сьогодні є недостатньо дослідженою, дотепер не визначені стандарти освітнього процесу, щоби сприяли формуванню резильєнтності студентів до стресу в умовах війни.

Показники низької стресостійкості юнаків свідчать про можливе зіткнення бажань, прагнень і обмежень, що формують внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний зі ставленням до себе та «Я-концепцією» особистості [6]. У цьому віці ми можемо говорити про наявність такого виду тривожності як «прихована тривожність» (за термінологією А. Прихожан) – різною мірою неусвідомлювана тривога, що може проявлятися у надмірному спокої, коли реальне неблагополуччя не відчувається або навіть заперечується, або проявляється через специфічні, часто, девіантні форми поведінки. Юнаки та дівчата значно меншою мірою, ніж, підлітки, схильні демонструвати назовні те, що відбувається у їхньому внутрішньому світі [5].

Отже, можна зробити такі висновки: психологічна стійкість особистості є системним утворенням, що підтримує гармонійність внутрішнього світу людини у процесі подолання складних життєвих ситуацій, а також її психічну резистентність до несприятливих чинників оточуючого середовища. Вона забезпечується певними психічними процесами, цінностями, смислами, установками, досвідом особистості. Психологічна стійкість є найважливішим чинником успішності навчальної та професійної діяльності, адекватної, просоціальної поведінки.

Список використаних джерел та літератури:

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 «Психофізіологія». Київ, 2007. 38 с.

2. Бех І.Д. Виховання особистості: навчально-метод. видання. У 2-х книгах. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.

3. Воропаєва В.Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Філософія. Культурологія». 2012. № 2. С. 35–40.

4. Галецька І.І., Сосновський Т.І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

5. Галян І.М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: монографія. Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.

6. Гапоненко Л.О. Психолінгвістичний дискурс рефлексії у професійно-рольовій ідентичності студентів-психологів. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. № 5 (10) 2022, С. 21-38.

Н. П. Берегова,

кандидат психологічних наук, доцент

В. В. Циганська,

магістрантка

(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ РОБОТИ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ

Соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів є складним і багатогранним явищем, яке охоплює різні аспекти, що впливають на психологічне здоров'я та благополуччя цих родин. В умовах сучасної України, особливо в контексті війни, роль соціально-психологічної підтримки стає надзвичайно важливою.

Зарубіжні психологи надають значну увагу сімейній психотерапії у системі психологічної підтримки ветеранів війни. Деякі з них, як М. Стентон і Ч. Фіглі, вважають, що сімейна психотерапія може відігравати ключову роль у наданні психологічної допомоги ветеранам [5; 6].

За думкою Ч. Фіглі, психотерапевтична підтримка сімей ветеранів має ґрунтуватися на чотирьох основних принципах:

1) повага до особистих аспектів сімейного життя, її самовідданості під час війни та досвіду, пов'язаного з пережитими стресовими обставинами;

2) інформування сім'ї про можливі психологічні наслідки війни;

3) поєднання психологічної підтримки з соціальною допомогою сім'ї, зокрема через взаємодію з іншими родинами ветеранів;

4) психотерапевтичне втручання має базуватися на:

а) обережному аналізі джерел стресу в сім'ї;

б) визначенні, які способи подолання психологічних труднощів вже використовуються, а які ще ні;

в) інформуванні сім'ї про різні методи подолання наслідків травматичного стресу;

г) допомозі у створенні системи взаємної підтримки в родині;

д) сприянні мобілізації тих аспектів сімейних стосунків, які можуть зміцнити родину та допомогти вирішити психологічні проблеми [6].

С. Вільямс і Т. Вільямс визначають основні завдання психотерапевтичної роботи з сім'ями ветеранів, включаючи:

– подолання ідентифікації ветерана в родині з образом «пацієнта»;

– допомогу у виході з депресії, емоційної та соціальної ізоляції;

– подолання випадків насильства в сім'ї;

– роботу з прагненням ветерана до тривалої відсутності в родині;

– зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми;

– покращення взаємин між подружжям;

– психологічну підтримку дружинам ветеранів;

– формування системи взаємної підтримки в родині;

– вдосконалення навичок спілкування в родині [2].

На думку С. Вільямс і Т. Вільямс, найбільш ефективною є мультимодальна форма сімейної терапії, яка включає:

а) індивідуальне та сімейне консультування;

б) групову психотерапію для ветеранів та їхніх дружин окремо;

в) заняття у групах, що об'єднують кілька сімейних пар для підвищення комунікативної компетентності;

г) створення системи взаємної соціальної підтримки [4].

У контексті психологічної підтримки сімей ветеранів особливу увагу приділяють дружинам, які потребують професійної психологічної допомоги. Психологи вважають, що дружини учасників бойових дій однозначно потребують реабілітаційних заходів, насамперед психологічної підтримки.

Психотерапевтичні стосунки мають свої структурні компоненти, зміст яких визначається психологічними особливостями та потребами клієнта, специфікою запиту і методами роботи [3; 5].

До чинників, що впливають на ефективність психотерапевтичної допомоги дружинам ветеранів, належать:

- а) психологічні потреби жінок;
- б) характеристики взаємин між психологом і жінками;
- в) зміст спілкування [4].

Насамперед привертають увагу потреби дружин у розумінні, співчутті, підтримці та позитивній оцінці їхніх зусиль щодо турботи про сім'ю загалом. Для дружини ветерана надзвичайно важливо відчувати, що психолог розуміє її емоційний стан, виявляє інтерес до її внутрішнього світу та не залишається байдужим до її тривог і турбот. Важливо, щоб психолог приймав складний і часто драматичний досвід дружини, її переживання, не засуджував її за суперечливі почуття чи вчинки, і поважав її право на власну думку. Жінці важливо бачити в психологові надійну і стабільну фігуру — людину, якій можна довірити свої тривоги, сумніви, надії та радощі; з якою можна говорити як про повсякденні речі, так і про глибоко особисті та сокровенні теми [2].

Особливо важливо, щоб психолог, працюючи з українськими дружинами ветеранів, розумів і вмів відповідати на їхню потребу у визнанні мужності та зусиль, проявлених під час важких випробувань, які випали на долю їхніх родин: підтримки чоловіка під час війни; неймовірної тривоги за нього під час служби; турботи про дітей і сім'ю, коли чоловік був на фронті; а також у визнанні того, що завдяки своїй підтримці чоловіка-воїна, вони також робили свій внесок у добробут усіх українців [1].

Спілкуючись із дружиною ветерана, психолог повинен враховувати її потребу в повазі, визнанні труднощів, з якими вона зіткнулася, а також повазі до її внутрішньої стійкості в подоланні життєвих викликів. Він має підтримувати її самооцінку, позитивний образ себе та зусилля, які вона докладає для адаптації чоловіка після демобілізації.

Ці потреби жінок можуть бути найкраще задоволені за умови належного ставлення психолога до них, яке включає: прийняття, розуміння, прояв емпатії та визнання; партнерські, шанобливі, доброзичливі, уважні, безпечні та довірчі стосунки; вселяння впевненості та надії; турботливе зацікавлення психолога в загальному благополуччі жінки [6].

Розглянемо докладніше позитивні аспекти партнерського стилю спілкування психолога з дружинами ветеранів. По-перше, спілкування на рівних підтримує та зміцнює психологічні ресурси жінки, такі як віра в себе та свої можливості. Це підвищує її стійкість і допомагає спиратися на внутрішню позицію «активного дорослого», а не на роль «залежної від обставин жертви». По-друге, партнерське спілкування дозволяє жінці освоїти цей стиль взаємодії та використовувати його у стосунках із чоловіком. Це, в свою чергу, підсилює впевненість і почуття партнерства, що є важливим ресурсом для ресоціалізації чоловіка, гармонізації його життя, а також життя сім'ї в цілому [2].

Партнерська позиція дружини стосовно чоловіка-військовослужбовця дозволяє їй уникати ролі «матусі», яка піклується про чоловіка в його слабкості, а також не перетворюватися на авторитарну господиню-лідера, яка вирішує всі питання в сім'ї самотійно, без участі чоловіка. Уміння будувати партнерські стосунки може допомогти жінці уникнути позиції «жертви» у випадку, якщо близька людина виявляє неадекватність або агресію [5].

Основні теми, які хвилюють жінок, що звертаються до психолога, включають:

а) дружини ветеранів потребують розуміння змін, які відбулися з ветеранами під час їхнього перебування в зоні бойових дій, а також впливу бойового досвіду на поведінку чоловіків.

б) жінкам важливо освоїти специфіку спілкування з демобілізованими, навчитися орієнтуватися в особливостях динаміки різних процесів у сім'ї (структурних, ієрархічних, комунікативних тощо), які виникають після повернення чоловіка додому.

в) жінкам необхідно навчитися розуміти себе та свої реакції на різні сімейні ситуації, а також оволодіти навичками емоційної регуляції, розширити спектр комунікативних умінь і навчитися піклуватися про себе [2].

Ці питання можуть обговорюватися з жінками у форматі психоедукації.

Психоедукація – це інформаційна підтримка у формі пояснювальних моделей і рекомендацій, які допомагають зорієнтуватися в складній ситуації та отримати уявлення про можливі способи дій у важкі моменти [4].

Розуміння того, що відбувається, а також теоретична підготовленість до різних варіантів сприйняття, інтерпретації та реагування на проблемні аспекти сімейного життя, знижують рівень

тривожності та напруження. Це сприяє поверненню відчуття контролю над ситуацією і відновлює надію на благополучне вирішення труднощів, які виникли в родині. Якісно проведена психоедукація допомагає психологу встановити контакт з дружиною ветерана, створюючи атмосферу довіри, що є добрим стартом для подальшої психологічної роботи [3].

Багато досліджень як закордонних, так і українських науковців і практиків демонструють, що сімейні проблеми можуть бути ефективно вирішені в груповому форматі. Варто зазначити, що численні сімейні програми реалізуються саме у цій терапевтичній модальності.

Сила групи підсилює відчуття єдності серед побратимів і дозволяє ділитися цим з власними сім'ями. У членів групи є схожий досвід, тому важливо використовувати силу взаємодопомоги, виживання і згуртування в терапевтичному процесі.

Група сприяє обміну прикладами радості та активної взаємодії. Весела атмосфера у групі часто контрастує із симптомами травми, що забезпечує лікувальний ефект. Це має велике значення, оскільки гумор є важливим елементом для виживання та адаптації. Терапія стає не лише безпечним простором для зцілення, а й групою, де панує радість, що моделює первинне середовище для відновлення. Надією залишається, що військові сім'ї перенесуть досвід з цієї модульованої групи у своє повсякденне життя [1].

Зважаючи на принципи сімейної терапії, важливо розуміти, що терапія для сім'ї має відбуватися, в першу чергу, у домашніх умовах. Хоча відпочинок і санаторні програми для сімей можуть бути корисними, для досягнення стабільних позитивних змін у стосунках терапія повинна проводитися в природному сімейному середовищі, тобто вдома [4; 5].

Особливості психологічної підтримки для сім'ї демобілізованого залежать, насамперед, від: особистих якостей членів сім'ї; специфіки життєвого та травматичного досвіду кожного з них; родинних цінностей; характеру посттравматичних наслідків; суспільних процесів і рівня суспільної підтримки; професійної реалізації дорослих членів сім'ї тощо [2].

У очікуванні повернення близької людини з зони бойових дій, члени родини часто створюють ідеальний образ майбутніх стосунків, вважаючи, що «найгірше вже позаду».

Невідповідність між цим ідеальним образом і реальністю часто призводить до агресії у сімейних стосунках, поглиблення

залежностей та спотворення комунікації між чоловіком і жінкою, а також між батьками і дітьми.

Через змінені обставини ветеранські сім'ї часто розпадаються (за даними ЗМІ, до 70%), оскільки їм важко самотійно впоратися з проблемами та адекватно оцінювати конфліктні ситуації. Під час суперечок вони часто вдаються до взаємних звинувачень, не бачать шляхів вирішення конфліктів і не знають конструктивних способів їх подолання.

Навіть наявність знань не гарантує подружжю продуктивної взаємодії. Поки ці знання не стануть частиною їхніх дій, вони залишаються лише науковими фактами, які не застосовуються в повсякденному житті. Тому для формування конструктивної взаємодії в подружжі необхідно не тільки надати їм знання про основи психосоціальної та психосексуальної взаємодії, але й забезпечити, щоб ці знання стали стійким елементом їхнього особистого життєвого досвіду [4].

Більшість родин потребує лише психологічної підтримки. Однак у випадках кризових міжособистісних стосунків необхідна психотерапевтична інтервенція. Групове та сімейне консультування, а також групова і сімейна психотерапія дають можливість не тільки працювати над особистими і міжособистісними труднощами конкретної родини, але й отримувати відгуки з боку групи на певні дії, а також спостерігати за деструктивними проявами власної поведінки через призму інших учасників, що, у свою чергу, забезпечує, з одного боку, усвідомлення своєї невинятковості в переживанні труднощів, а з іншого – сприяє отриманню додаткових ресурсів для їх подолання [1].

У процесі підтримки родини ветерана або військовослужбовця важливо створити умови для глибокої терапевтичної роботи, необхідної для зцілення травми.

Врахування соціально-психологічного контексту взаємодії з родинами ветеранів підкреслює потребу в спеціалізованій підготовці для психологів. Вони повинні бути готові до розуміння специфічних труднощів, з якими стикаються ветерани та їхні родини, а також уміти застосовувати ефективні методи підтримки.

Таким чином, соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів є критично важливим аспектом, що вимагає глибокого усвідомлення специфічних потреб цих родин. Психологи, які працюють у цій галузі, повинні володіти необхідними знаннями та навичками для ефективного надання допомоги, враховуючи всі

чинники, які впливають на психологічне благополуччя ветеранів і їхніх близьких.

Підсумовуючи все вищеописане, виділимо методи подолання психологічних проблем у ветеранів та їхніх родин:

1. Психотерапія. Психотерапія є одним з найбільш ефективних методів допомоги ветеранам та їхнім родинам. Одним з основних завдань психолога є надання індивідуальної підтримки ветеранам, допомога їм у подоланні психологічних наслідків війни, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, агресія та інші розлади. Психолог працює над тим, щоб допомогти ветерану інтегрувати травматичний досвід, знайти способи ефективного управління стресом і розвинути навички, необхідні для адаптації до мирного життя [1].

Індивідуальна психотерапія може включати різні методи, такі як сімейна терапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія EMDR (десенсибілізація і переробка травм за допомогою руху очей), техніки релаксації та медитації, що допомагають зменшити симптоми ПТСР і тривожності.

Групова терапія є ефективним засобом підтримки як для ветеранів, так і для їхніх родин. У групах ветерани можуть ділитися своїми переживаннями з іншими, хто має схожий досвід, що сприяє почуттю підтримки і зменшенню відчуття ізоляції. Групова терапія може також включати роботу з родинами, де вони можуть обговорювати свої труднощі та знаходити підтримку у інших родин [2].

2. Реабілітаційні програми. Реабілітаційні програми, спрямовані на фізичне та психологічне відновлення ветеранів, є важливим елементом підтримки. Такі програми можуть включати фізичну терапію, спортивні заходи, навчання новим навичкам, що допоможуть ветеранам відновити своє місце в суспільстві та повернути відчуття контролю над своїм життям.

3. Психологічна підтримка родин.

Психологічна підтримка має охоплювати не тільки ветерана, але й усіх членів родини. Психолог допомагає родині зрозуміти психологічні зміни, що відбулися з ветераном, і навчитися ефективно взаємодіяти у нових умовах. Родинам надаються рекомендації щодо того, як підтримувати ветерана, зберігаючи при цьому своє власне психічне здоров'я [6].

Психотерапія для родин може включати сімейні консультації, де обговорюються конфлікти, які можуть виникати внаслідок

повернення ветерана, а також методи їх вирішення. Це дозволяє родині краще розуміти один одного і створювати більш сприятливу атмосферу для адаптації.

4. Психоосвіта. Психолог має надавати психоосвітні послуги, які допоможуть родинам ветеранів зрозуміти, що відбувається з їхніми близькими, і як вони можуть допомогти у процесі адаптації. Психоосвіта може включати тренінги, лекції, семінари та інші заходи, що сприяють підвищенню обізнаності щодо проблем, з якими стикаються ветерани і їхні родини [1].

Психоосвіта допомагає зменшити тривожність і страх перед невідомим, які часто виникають у родин ветеранів. Вона також сприяє розвитку навичок самодопомоги, що дозволяє родинам краще підтримувати один одного в процесі адаптації.

5. Соціальна підтримка та реінтеграція. Психолог також відіграє важливу роль у сприянні соціальній реінтеграції ветеранів і їхніх родин. Це може включати роботу з громадськими організаціями, які надають допомогу ветеранам, підтримку у пошуку роботи або навчання, а також допомогу у встановленні соціальних контактів. Психолог може виступати посередником між ветеранами та різними соціальними службами, забезпечуючи доступ до необхідних ресурсів.

Соціальна реінтеграція є ключовим аспектом адаптації, оскільки вона допомагає ветеранам знайти своє місце в суспільстві, відновити соціальні зв'язки і повернути відчуття належності до спільноти. Це, в свою чергу, зменшує ризик ізоляції та сприяє покращенню психічного здоров'я як ветеранів, так і їхніх родин [5].

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у реабілітації ветеранів і їхніх родин. Державні програми, спрямовані на забезпечення медичної допомоги, психологічної підтримки, а також соціальної адаптації, можуть значно знизити рівень стресу та полегшити інтеграцію ветеранів у мирне життя. Важливими є також ініціативи громадських організацій та волонтерів, які надають допомогу ветеранам та їхнім родинам [2].

Одна з головних проблем, з якою стикаються психологи, що працюють з родинами ветеранів, це недостатність ресурсів. Недостатнє фінансування, брак спеціалістів та обмежений доступ до послуг психічного здоров'я можуть ускладнювати процес надання допомоги. Це може призводити до збільшення навантаження на психологів і зниження якості наданої допомоги.

У суспільстві існує значна стигматизація психічних проблем, що може перешкоджати ветеранам та їхнім родинам звертатися за

допомогою до психологів. Страх бути засудженими або незрозумілими може затримувати звернення за допомогою, що призводить до поглиблення проблем і ускладнення процесу адаптації.

Психологи, які працюють з ветеранами і їхніми родинami, часто стикаються з високим рівнем стресу і емоційного вигорання через складність і емоційне навантаження своєї роботи. Це може негативно впливати на їхню здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки і вимагати додаткової підтримки для самих психологів.

Роль психолога в адаптації родин ветеранів до мирного життя є надзвичайно важливою. Психолог забезпечує комплексну підтримку, допомагаючи ветеранам подолати наслідки війни, а їхнім родинам – адаптуватися до нових умов життя. Завдяки індивідуальній, сімейній і груповій терапії, психоосвіті та соціальній підтримці, психологи допомагають ветеранам і їхнім родинам знаходити нові способи взаємодії, відновлювати емоційний баланс і інтегруватися в суспільство. Попри існуючі виклики, такі як брак ресурсів і стигматизація психічних проблем, психологи продовжують відігравати ключову роль у процесі адаптації родин ветеранів до мирного життя, сприяючи їхньому благополуччю і гармонії.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Харків: Фоліо, 1996, 130 с.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004, 205 с.
3. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : тези доп. міжвідомчої наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80–83
4. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців // Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2015. С. 76–84.
5. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції. Тези доп. міжвідомчої наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. академія внутрішніх справ, 2016. С. 161–164.
6. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.

В. С. Богач,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
І. Й. Старовойт,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Проблема механізмів психологічного захисту є надзвичайно актуальною в сучасному світі, особливо в умовах соціальних конфліктів, високих темпів змін, невизначеності, підвищеної тривожності та стресу. Психологічний захист є важливим механізмом захисту психіки від різних стресорів, що можуть порушити її стан і призвести до розвитку різних психічних розладів, вони допомагають людині підвищити свою самооцінку, захищаючи її від негативних емоцій, забезпечують певну форму збереження психічної стабільності. Ці механізми допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій, зменшуючи негативні наслідки для психічного стану особистості. Функції психологічного захисту зазвичай описуються в літературі як набір специфічних прийомів, які особистість використовує для зменшення рівня негативних емоцій. Однак історичний аспект цього питання не отримав достатньої уваги в психологічних дослідженнях, що обумовило необхідність його вивчення.

Психологічний захист є однією з ключових концепцій психології, що досліджує механізми, які захищають психіку від негативних впливів зовнішнього середовища, а також від внутрішніх конфліктів та невирішених проблем. Механізми психологічного захисту є складними операціями і діями, за допомогою яких особистість прагне подолати і переробити зовнішні та внутрішні чинники, що порушують стан її внутрішньої рівноваги. Зовнішніми чинниками, що включають механізми захисту, можуть бути психологічні стресори, фрустрації, тобто психологічно важкі для особистості ситуації і явища, які перешкоджають її самоактуалізації, а також різноманітні міжособистісні конфлікти. До внутрішніх чинників належать насамперед негативні емоційні стани – напруження, душевний дискомфорт, пригніченість, відчуття провини, тривоги, страху, туги та ін. Це можуть бути також різні неприйнятні для особистості тенденції, спонукання, потяги, нереалізовані прагнення і мотиви, потреба в самоактуалізації, внутрішні конфлікти, необхідність

підтримки і збереження відчуття самоповаги в ситуаціях, що так чи інакше ображають особистість [1].

Психологічний захист має складну структуру:

1. Спрямованість - пов'язана з виявленням особливостей «ідеалізованого «Я» суб'єкта.

2. Мета – пов'язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.

3. Цінності – визначають, які умовні цінності головними для функціонування захисту.

4. Засоби – сукупність технік захисту.

5. Результати – те, що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети [5, с. 816].

Номенклатура захисних механізмів є неоднозначною і персонально специфічною. Немає єдності і в термінології. Проте існування захисних механізмів вважається незаперечним і експериментально підтвердженим [2].

У психологічній науці особливий внесок у дослідженні проблеми механізмів психологічного захисту належить З.Фройд, А.Фройд, К. Роджерсу, Р.Плутчику, Г. Келлерману тощо.

З. Фройд одним із перших наголосив на важливості дослідження феномена психологічного захисту, який він відносив до найвагоміших понять. Вони «відіграють величезну роль в утворенні Я», а також мають істотне значення у виробленні того, що ми називаємо своїм характером . Зигмунд Фройд є основоположником концепції психологічного захисту, яку він вперше описав в рамках свого психоаналітичного підходу. Він розглядав психологічний захист як несвідомі механізми, які допомагають особистості справлятися з внутрішніми конфліктами між Воно, Его і Супер-Его. Его намагається відновити рівновагу, використовуючи захисні механізми, коли ми використовуємо захисні механізми, ми не усвідомлюємо цього. Далі вони діють різними способами, які спотворюють реальність. За словами Фрейда, всі ми використовуємо механізми захисту , але надмірне їх використання може бути проблематичним. [3]

Фройд виділив такий захисний механізм, як репресія, яка блокує тривожні спогади, наприклад, якщо автомобіль ламається, ви вмикаєте радіо, щоб не чути шуму. У психіці спогади можуть пригнічуватись, що викликає симптоми. Інший механізм – формування реакції, коли людина демонструє поведінку, протилежну своїм реальним бажанням. Регресія проявляється, коли індивід

поводиться значно молодшим свого віку. У проекції людина не визнає свої почуття, а приписує їх іншим. Також до механізмів психологічного захисту Фройд включив раціоналізацію, переміщення та сублімацію.

Він стверджував, що зменшення напруження – головний стимул для більшості людей і що таке напруження переважно спричинюється тривожністю. Він розрізняв три різновиди тривожності.

1. Тривожність перед реальністю – страх перед реальним світом, подіями, що можуть статися. Наприклад, коли людина, опинившись поруч із загрозливим на вигляд собакою, боїться, що тварина її вкусить. Найкращий спосіб зменшити напруження у зв'язку з тривожністю перед реальністю це уникнення відповідних ситуацій.
2. Невротична тривожність – несвідомий страх перед втратою контролю над пориваннями Воно, що може взяти гору та призвести до покарання.
3. Моральна тривожність – страх перед порушенням моральних принципів і цінностей, що призводить до виникнення почуття провини й сорому. Джерелом такої тривожності є Супер-Его. [9, с. 28]

Послідовниця З. Фрейда, його донька – А. Фройд, розглядає захисні механізми як один з механізмів адаптації та інтеграції особистості. На думку А. Фрейда, механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані внутрішнім конфліктом. А. Фройд зробила спробу узагальнити і систематизувати знання про механізми психологічного захисту, що були накопичені до середини 40-х років ХХ століття.

У 1936 році Анна Фройд опублікувала, мабуть, свою найвпливовішу книгу: Его і механізми оборони (А. Фройд, 1936/1966). Вона зазначала, що багато психоаналітиків зосереджуються на імпульсах Воно, нехтуючи Его, хоча саме Его частково доступне свідомості. Его контролює імпульси Воно відповідно до соціальних вимог, а в конфлікті з'являється тривога. Щоб впоратися з нею, Его використовує захисні механізми, які допомагають зберегти конфлікт у несвідомому. Психоаналітик має завдання виявити несвідоме.

Анна Фройд, власне, визначила конкретні захисні механізми, якими послуговується Его для зменшення напруження, такі як :

1. Заперечення – відмова визнавати або усвідомлювати, що певна подія відбувається або відбулася.
2. Виміщення – перенесення власних почуттів або емоцій на щось або когось, що видається менш загрозливим.

3. Інтелектуалізація – оцінка ситуації холодним, об'єктивним поглядом, що дозволяє уникнути концентрації на стресовій або емоційній складовій.

4. Проекція – присвоєння власних неприємних почуттів іншій людині та відповідне переконання, що ця людина відчуває щось замість вас.

5. Раціоналізація – пошук правдоподібних, однак фальшивих виправдань людиною, яка уникає справжніх причин виникнення певного почуття або поведінки.

6. Формування реакцій – протилежна поведінка для приховання справжніх почуттів.

7. Регресія – повернення до дитячої поведінки (Анна Фройд стверджувала, що людина практикуватиме певні моделі поведінки на основі тієї стадії психосексуального розвитку, на якій зациклилася: наприклад, людина, яка застрягла в оральній стадії, може почати переїдати, курити або вживати нецензурну лексику).

8. Витіснення – відсунення думок, що викликають відчуття незручності, до підсвідомості.

9. Сублімація – приведення неприйнятної поведінки до більш прийнятної форми (наприклад, охоплена гнівом людина боксиє для емоційного полегшення; на думку Зігмунда Фрейда, сублімація ознака зрілості) [9, с. 29].

Захисні механізми не всі доступні окремій особі одночасно. Як спочатку запропонував її батько, Анна Фройд вважала, що захисні механізми розвиваються зі структурами особистості.[4] Психологиня також визнала, що хронологія психічних процесів залишається невизначеною і пропонувала детально вивчати ситуації, що потребують захисту.

Концепція недирективної психотерапії К. Роджерса, яка в багатьох аспектах протистоїть психоаналізу, також охоплює поняття психологічного захисту. Однією з важливих особливостей теорії Роджерса є феноменологічний підхід до особистості, згідно з яким, основою особистості виступає психологічна реальність, тобто суб'єктивний досвід, відповідно до якого інтерпретується дійсність. Визначальну роль у поведінці людини відіграє її здатність пізнавати світ і створювати на цій основі суб'єктивну реальність, тобто реальність свідомо сприйняту особистістю в даний момент часу. Прибічники феноменологічного підходу заперечують, що довколишній світ існує як об'єктивна реальність сама по собі, незмінна для всіх [6].

Роджерс запропонував лише два механізми захисту, які використовуються для мінімізації усвідомлення невідповідності всередині Я або між Я і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення.

Перекручення сприйняття, або раціоналізація – переживання сприймається свідомістю, проте його істинний зміст залишається незрозумілим. Заперечення – зустрічається значно рідше, ніж перекручення, людина зберігає цілісність своєї структури, повністю втікаючи від усвідомлення загрозливих переживань. Заперечення може через це призвести до параної, марення та інших психічних захворювань.

У випадках, коли між «Я» і переживаннями є значна невідповідність, то захист «Я» може бути неефективним. У такому беззахисному стані «Я-концепція» руйнується, з'являються особистісні розлади і психопатологія. Поведінка таких людей видається для оточення дивною, нелогічною, нерозумною [7].

Також класикою щодо дослідження психологічних захистів у психології є концепція Р. Плутчика, вона концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій. Плутчик розглядав емоції не як пасивні реакції, а як активні адаптивні механізми, що допомагають організму взаємодіяти з навколишнім світом. За теорією Роберта Плутчика (1979), захисти – це похідні від базових емоцій. Коли людина стикається зі стресовою ситуацією або емоційним дискомфортом, вона несвідомо використовує різні психологічні механізми, щоб зменшити негативні емоції та відновити внутрішню рівновагу. Ці механізми і є психологічним захистом. Він виділяє такі захисні механізми: формування реакції, заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація [2].

Була також створена методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), описана в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчика та структурної теорії особистості Х. Келлермана, яка дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного [8].

У сучасній науці виокремилися певні напрями в дослідженні механізмів психологічного захисту: 1) залежно від предмета захисту (що захищається – внутрішньо особистісні мішені, індивідуальний або соціальний суб'єкт); 2) залежно від характеру загрозливих факторів (від чого захищається – фруструючі фактори, міжособистісні маніпуляції, інформаційно-психологічний вплив мас-медіа); 3)

залежно від суб'єкта захисту (хто захищає – внутрішньо особистісні структури – Я-концепція, самооцінка, самосвідомість; особистість; соціальна спільнота).

На сьогодні вчені дотримуються думки, що однією з основних функцій психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від негативних травмуючих особистісних переживань. У широкому розумінні, психологічний захист – це сукупність несвідомих механізмів, які запускаються у відповідь на загрозу для психіки. Вони можуть проявлятися у вигляді різних форм поведінки, мислення та емоцій, таких як заперечення, проекція, раціоналізація тощо. Ці механізми допомагають нам зберегти психічну рівновагу, але можуть також призводити до спотворення сприйняття реальності та ускладнення міжособистісних стосунків. У вузькому розумінні, психологічний захист призводить до зміни змісту свідомості, що у свою чергу запускає різного роду механізми захисту [10].

Тому, основне завдання психологічного захисту полягає у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових свого переконання, утворення додаткових джерел позитивної психоенергії – вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань [5, с. 814].

На думку В.Л. Зливкова, зміст феномену психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме [5, с. 815].

Інколи «психологічний захист» розуміють тільки як фільтр свідомості (наприклад, у працях Т.С. Яценко). У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Наприклад, підліток, який потрапив у злочинне угруповання, може бачити в такій поведінці романтичний виклик, який він кидає звичайним людям, що не визнають його «чеснот». Насправді ж він лише пригнічує свій страх та очікування кари, у чому ні собі, ні іншим зізнатися не хоче. Така поведінка може спричинити в нього значну агресію щодо тих, хто цей страх у нього зумовлює [5, с. 815].

Український психолог Т.С. Яценко головною функцією психологічного захисту вважає недопущення людиною до власної

свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. Американський психолог Т. Шибутані доводить, що не біологічний організм, а особистість оберігає себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів.

Психологічний захист часто сприяє тому, що суб'єкт спотворює інформацію задля збереження в собі відчуття послідовності та логічності своєї поведінки, а також позитивної оцінки оточення. Загальними наслідками такого психологічного захисту (як зазначає Т. Шибутані) є упередженість в оцінках, ігнорування нового досвіду, патологічне бажання нав'язати свою думку. Але попри всі ці відхилення від істини, людина переконана у своїй об'єктивності й неупередженості [5, с. 817].

Отже, історичний розвиток поглядів на психологічні захисні механізми відображає зміни в розумінні природи особистості та її взаємодії з навколишнім середовищем; підкреслює, як змінювалося розуміння механізмів психологічного захисту у різних культурних і наукових контекстах. Ми бачимо, що поняття захисних механізмів пройшло значну еволюцію від концепцій Фрейда та класичного психоаналізу до сучасних моделей. На нашу думку, найбільш глибоким є погляди Роберта Плутчика на поняття механізмів психологічного захисту. Адже Плутчик встановив прямий зв'язок між базовими емоціями та захисними механізмами, стверджуючи, що останні є наслідком спроб людини впоратися з негативними емоціями, що дозволяє розглядати людську психіку як складну систему, де емоції та психологічні захисти взаємопов'язані. Також цей підхід дозволяє більш глибоко розуміти, чому людина обирає той чи інший захисний механізм у конкретній ситуації. Варто зазначити, що теорія емоцій, де побудована методика «Індекс життєвого стилю», отримала міжнародне визнання та використовувалася у розкритті інфраструктури групових процесів, дозволяла сформувати уявлення про внутрішньо-особистісні процеси особистості та механізми психологічних захистів.

Список використаних джерел та літератури:

1. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О.В.Федик. 2010. 27 с. // <https://studfile.net/preview/5258467/>
2. Захисні механізми психіки. [Електронне джерело] URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%BA%D0%B8

3. Вступна психологія (OpenStax) // Фрейд та психодинамічна перспектива. [Електронне джерело] URL:: <https://ukrayinska.libretexts.org>
4. Теорія особистості в культурному контексті (Kelland) // Анна Фрейд та психологія Его.
5. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій. [3-тє вид.]. Київ : Центр учб. літ-ри, 2009. 814с.
6. URL: <https://studfile.net/preview/5259411/page:45/>
7. URL: <https://studfile.net/preview/9246662/page:7/>
8. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/
9. URL: Kleinman P. Psych 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More! / Paul Kleinman. Avon, Massachusetts: Adams Media, a division of F+W Media, Inc., 2012. 288 p.
10. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. Київ : Вид. дім «Ін Юре», 2008. 416 с.

О. Бондар,
здобувачка освіти спеціальності 053 «Психологія»
С. Л. Кондратюк,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

КОНЦЕПТ ГЕНДЕРУ: СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СТЕРЕОТИПИ

Гендер відображає соціальне сприйняття чоловіків і жінок, обґрунтовуючись на їхніх ролях у суспільстві. Це поняття належить до соціальної сфери, на користь від статі, яка має біологічне підґрунтя. Гендер охоплює обов'язки, функції та ролі, що закріплюються суспільством як типи для людей певної статі [4]. Гендерні ролі можуть значно варіюватися залежно від історичної епохи та культурного середовища. Вони не є фіксованими і постійно перебувають під впливом соціальних змін, розвитку суспільства та індивідуальних переосмислень. У сучасному світі концепція гендеру стає більш гнучкою, що дозволяє людям виражати себе поза традиційними рамками чоловічого та жіночого.

Гендер є культурним і соціальним поняттям, яке визначає риси та поведінку, що вважаються типовими для чоловіків і жінок у конкретному суспільстві. У багатьох культурах жінки часто асоціюються з турботливістю, м'якістю та почуттям, тоді як чоловікам приписують риси лідерства, впевненості та стриманості. Однак реальна поведінка людини може як відповідати цим виявам, так і

виходити за їх межі. Наприклад, чоловіки можуть бути одночасно сміливими й турботливими, а жінки – ніжними та рішучими. Це абсолютно природно. Більш того, поєднання в одній особистості як традиційно чоловічих, так і жіночих рис робить її більш гармонійною та ефективною в різних життєвих ситуаціях, оскільки вона не обмежується шаблонними проявами про роль статі [6].

Основними гендерними характеристиками особистості є [7, с. 34]: гендерна ідентичність – це усвідомлення суб'єктом своєї статевої приналежності; гендерний стереотип – це стандартні уявлення про типову поведінку та риси характеру для чоловіків та жінок; маскуліність (фемініність) – це нормативні уявлення про фізичні, психічні і поведінкові характеристики чоловіків та жінок; гендерна установка – це неусвідомлена готовність до прийняття гендерної ролі; гендерна роль – це соціальна роль, яку особистість виконує у суспільстві відповідно до своєї статі.

Часто поняття “гендер” плутають із поняттям “стать”. Стать визначає, чи є людина чоловіком або жінкою, і обґрунтовується на біологічних особливостях, зокрема генетичній структурі. Фізичні особливості, пов'язані зі статтю, включають репродуктивні органи, можливість виконання ролі матері або батька, а також інші характерні риси. До таких належать пропорції тіла – наприклад, зріст, ширина плечей і стегон, – розподіл жирової тканини, кількість волосся на тілі й обличчі, особливості статевого дозрівання, сила м'язів, витривалість, тембр голосу, риси обличчя, а також міміка та хода. Ці статеві характеристики починають розвиватися з моменту початку й продовжують формуватися до досягнення статевої злості [6].

Ознаки статі є [6]: з'являються самі собою (без зовнішнього впливу); є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей); ніколи не змінюються в історичному процесі; властиві лише одній статі. Ознаки гендеру [6]: є культурною традицією; істотно відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального прошарку); можуть змінюватися з часом; властиві людям різної статі.

У сучасному суспільстві бінарна гендерна система, яка поділяє людей на чоловіків і жінок, залишається дуже розповсюдженою. Однак, якщо бути переконаними, що є лише чоловік та жінка, можна швидко випустити важливі аспекти: до якого гендеру або гендерів людина відчуває себе причетною. Значення термінів “бути жінкою”, “бути чоловіком”, “бути небінарною особою”, “бути трансгендером” є різним для кожного. Отже, гендер завжди є особистісним і

індивідуальним. Навіть у біології гендерна ідентичність може бути різноманітною. Важливо позбавлятися стереотипів і очікувань, які можуть суперечити особистим уявленням [1].

Гендерна ідентичність – це відчуття людиною своєї статі незалежно від того, чи є вона біологічно жінкою або чоловіком. Формування гендерної ідентичності відбувається в процесі соціалізації та виховання. У віці двох років діти, як хлопчики, так і дівчинка, вже усвідомлюють свою стать, хоча до кінця ще не розуміють її значення. З часом, підростаючи, діти починають вміти розрізняти стать навколишніх людей за зовнішніми ознаками, такими як одяг, зачіски та риси обличчя. До семи років вони усвідомлюють, що їхня біологічна стать залишається незмінною, і починають формувати свої власні гендерні установки [6].

У підлітковому віці дитяче дозрівання, зміна тілесних форм, романтичні почуття та еротичні бажання активно впливають на розвиток гендерної ідентичності. У цей час відбувається затвердження соціальної норми і формування особистості під впливом очікувань суспільства. Хлопці-підлітки, намагаючись продемонструвати свою мужність, займаються спортом, проявляють рішучість і силу, а також цікаво відкриватися дівчатами та сексуальними стосунками. Якщо ж підліток уникає таких інтересів і демонструє “дівчачі” риси, це може стати причиною насмішок з боку однолітків. У цей період дівчата активно піклуються про свій зовнішній вигляд та привабливість для хлопців. Вони помічають, що їх “слабкість” та “безпорадність” часто привертають увагу молодих людей, які прагнуть визначити свою силу і стати захисниками [6].

Підлітки починають орієнтуватися на поведінкові стереотипи, що панують в їхньому соціальному середовищі та популяризуються масовою культурою. Сьогодні сильна, успішна та самодостатня жінка стала новим ідеалом для дівчат. Все рідше чоловіче домінування в романтичних стосунках, сім’ї та суспільстві сприймається як норма. Молодь сучасності є більш ліберальною у своїх поглядах на гендерні ролі та сексуальність. Процес формування гендерної ідентичності не завершується в юності, а триває протягом усього життя. Людина постійно адаптується до нових суспільних тенденцій про те, як має виглядати належна гендерна поведінка, і підходить під нові соціальні очікування та правила [6].

Формування гендерної ідентичності є процесом, що нерозривно пов’язаний із розвитком особистості протягом її онтогенезу і включає в себе такі аспекти [7, с. 34-35]: Засвоєння

психосексуальних установок та орієнтацій. Оволодіння відповідними навичками та стилем поведінки, які відповідають певній статевій ролі. Розвиток гендерної самосвідомості, що включає усвідомлення своєї схожості та відмінності від представників власної статі у порівнянні з протилежною. Усвідомлення особистістю своєї статевої приналежності.

Існує безліч видів гендерної ідентичності, у даній статті буде наведено декілька найбільш розповсюджених [1]:

1. Андрогінність (androgyn). Люди з андрогінною ідентичністю поєднують або не визнають традиційні риси маскулінності та фемінності. Характеризується відсутністю відчуття приналежності до будь-якої статі, а також самоусвідомленням поза межами традиційних гендерних категорій.

2. Цисгендерність (cis). Цисгендерні люди ідентифікують себе з тією статтю, яка була дана їм при народженні. Вони не відчують внутрішнього конфлікту між своїм біологічним статусом та гендерною ідентичністю. Цей термін позначає людей, чий гендер відповідає загальноприйнятим стандартам.

3. Гендерна флюїдність (genderfluid). Люди з гендерною флюїдністю можуть відчувати зміни у своїй гендерній ідентичності з часом. Вони можуть ідентифікуватися як більш чоловічі, більш жіночі або ж взагалі без сексуальної прив'язки в різні моменти життя. Це може відбуватися спонтанно або змінюватися під впливом внутрішніх чи зовнішніх факторів.

4. Гендерквір (genderqueer). Цей термін використовується для людей, які відмовляються від традиційного поділу на чоловічий і жіночий гендер. Вони можуть визнати себе поза бінарними межами або мати унікальну ідентичність. Гендерквір підкреслює свободу від гендерних очікувань та норм, прийнятих у суспільстві. Для сексуальної орієнтації цей термін також означає таке розуміння розмаїття.

5. Інтерсексуальність (inter). Інтерсексуальні люди можуть мати фізичні характеристики, які не повністю відповідають типовим проявам про чоловіче чи жіноче тіло. Це може стосуватися хромосом, гормонів тощо. У багатьох країнах інтерсексуальні особи можуть вибрати третю гендерну категорію в офіційних документах.

6. Нейтра (neutrois). Люди з ідентичністю нейтра відчують себе нейтральними, коли йдеться про гендер. Вони можуть прагнути до мінімізації ознаки своєї біологічної статі або взагалі уникати

гендерних категорій. Для них важливо відчувати гармонію між своєю внутрішньою ідентичністю та зовнішнім самовираженням.

7. Небінарність (non-binär). Небінарні люди не визнають поділ на чоловіків і жінок як єдині варіанти гендерної ідентичності. Вони можуть відчувати себе поза цими рамками або поєднувати риси обох статей. Небінарність підкреслює різноманітність гендеру, яка виходить за межі бінарних норм.

8. Трансгендерність (trans). Трансгендерні люди відчують, що їх справжній гендер не збігається зі статтю, визначеною при народженні. Вони можуть зробити трансгендерний перехід для узгодження своєї зовнішності з внутрішнім відчуттям статі, але це не обов'язково.

Гендерна ідентичність складається під впливом існуючих у суспільстві стереотипів, які розвиваються в контексті культури та історії. Тлумачення цих стереотипів змінюється під впливом різних соціальних факторів, таких як класова належність, вік, раса або етнос. Гендерні стереотипи представляють собою колективні уявлення, які відображають моделі поведінки та особистісні риси, зумовлені статевою приналежністю. Іншими словами, це концепції того, яким чином слід вести себе чоловікам і жінкам у суспільстві, і які очікування існують щодо їхньої поведінки відповідно до статі [3, с. 55].

Гендерні стереотипи відображають те, що властиво людям певної статі, проте вони ігнорують індивідуальні особливості кожної людини. Наприклад, емоційність традиційно приписується жінкам, тоді як стриманість – чоловікам. Проте, існує чимало випадків, коли чоловіки виявляють почуття, а жінки залишаються стриманими [6].

Стереотипи, прийняті в суспільстві, не лише формують навчання та діяльність хлопців і дівчат, а й впливають на їхні стосунки, включаючи інтимні. Вони також регулюють, як молодь поводить себе до вступу у шлюб, хто ініціює стосунки, та хто несе відповідальність за непередбачувані наслідки, такі як вагітність. Чимало гендерних стереотипів допомагають дітям адаптуватися до майбутніх соціальних ролей, як-от ролі матері чи батька, чоловіка чи дружини. Однак деякі з цих стереотипів виникли в давні часи та сьогодні вже не відповідають сучасним умовам, часто обмежуючи можливості людей [6].

Гендерні стереотипи можна поділити на чотири групи залежно від їх характеру та спрямованості [3, с. 56]:

Стереотипи, пов'язані з характером праці: вони визначаються відмінностями у типах діяльності, які сприймаються як типові для

жінок або чоловіків. Жіноча сфера частіше вважається емоційною та експресивною, тоді як чоловіча сфера частіше асоціюється з творчою та керівною працею. Стереотипи маскулінності/фемінності: ці стереотипи визначають певні психологічні характеристики та особливості поведінки для чоловіків і жінок. Інструментальні якості, пов'язані з впливом на світ, частіше приписують чоловікам, тоді як експресивність, що включає емоційне функціонування, частіше асоціюється з жінками.

Стереотипи, що визначають сімейні та професійні ролі: вони встановлюють соціальні ролі в залежності від статі. Жінки частіше пов'язуються з сімейними ролями, такими як материнство, тоді як чоловіки оцінюються за професійними успіхами. Стереотипи, пов'язані з привабливістю: вони визначають стандартні критерії привабливості для чоловіків та жінок. Наприклад, чоловік частіше асоціюється з масивною мускулатурою, тоді як жінка частіше асоціюється з граційною фігурою. Нижче наведено деякі способи, якими гендерні стереотипи можуть вплинути на психоемоційний добробут людини [2]:

Стрес і труднощі самоідентифікації: Стереотипи можуть викликати стрес у тих, хто відчуває дискомфорт у виконанні гендерної ролі. Наприклад, особа, яка не ідентифікує себе зі стереотипними ознаками своєї статі, може відчути себе загубленою і неприйнятною, що може призвести до розвитку тривоги і депресії. Понижена самооцінка: Стереотипи можуть сприяти виникненню низької самооцінки у тих, хто не відповідає традиційним очікуванням для свого гендеру. Наприклад, жінки, які відчувають тиск “статичними матеріями” або “красунями”, можуть відчувати себе некомфортно й незадоволено, якщо вони не відносяться до цих стандартів.

Соціальна ізоляція: Стосунки, що базуються на гендерних стереотипах, можуть призвести до ізоляції та дискримінації. Люди, які не відповідають цим проявам, можуть відчувати відчуження і неприйняття з боку суспільства, що в своєму періоді відчуває почуття самотності, страху і тривоги. Обмежені можливості: Гендерні стереотипи можуть звучати як можливості для самореалізації. Наприклад, чоловіки можуть знати стрес і невдоволення, якщо вони не віддають перевагу стереотипам “сильного лідера” або “годувальника”. Це обмежує їхню здатність проявляти і розвивати інші аспекти своєї особистості.

Нерівність і соціальний тиск: Гендерні стереотипи сприяють збереженню нерівності в шкільних ролях і очікуваннях, що

викликають соціальний тиск. Наприклад, жінці може бути важко досягти своїх кар'єрних амбіцій через традиційні уявлення про їхню роль у сім'ї, що сталося до стресу та незадоволення своїм становищем.

У дослідженні "Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві" 2007 року, проведеного в межах виконання "Програми рівних можливостей", яку впроваджує Програма розвитку ООН (ПРООН) в Україні зібрано думки наших громадян щодо таких питань: "Чи існує гендерна нерівність в Україні?" "Чи залежить можливість посісти місце у керівних органах управління державою від статі людини?" "Чи існує нерівність у розподілі владних повноважень між чоловіками та жінками у різних сферах повсякденного життя?" тощо.

Думки населення України з приводу існування гендерної нерівності в країні (утиски прав представників однієї зі статей): спостерігається тенденція до збільшення кількості громадян, які вірять у розвиток утисків жінок або чоловіків, пропорційно зростанню їх освітнього рівня. Наприклад, серед осіб з неповною середньою освітою лише 28% вважають, що права чоловіків чи жінок в Україні підлягають утискам. Однак серед людей з вищою освітою цей показник майже підвищується і досягає 51–55%. Це може свідчити про те, що особи з низьким рівнем освіти, як правило, займають менш престижні посади, де прояви дискримінації за гендерною ознакою можуть бути менш помітними [5, с. 33].

Якщо вважати загальну оцінку можливих утисків для представників різних статей, більшість громадян України вважає, що саме жінки стаються з порушеннями своїх прав. Цікаво, що понад 60% українців заявляють про утиски прав жінок, тоді як лише 6% говорять про утиски прав чоловіків. Приблизно 19% опитаних вважають, що права та можливості і жінки, і чоловіки втискаються, проте цей відсоток значно менший у порівнянні з тими, хто впевнений у порушенні прав жінок. Можна помітити певну кореляцію між відповідями на запитання: "Які шкільні групи стикаються з утисками?" та статевою приналежністю респондентів. Чоловіки рідше вважають, що дискримінація за статевою ознакою пов'язана з тиском жінок: 52% чоловіків у порівнянні з 68% жінок. Водночас чоловіки частіше говорять про дискримінацію щодо обох статей (25% проти 16%) та про утиски, які стосуються чоловіків (9% проти 3%) [5, с. 34].

"Чи залежить можливість посісти місце у керівних органах управління державою від статі людини?": Жінкам важче збільшитися кар'єрними сходами. 42% опитаних вважають, що можливість

зайнятості керівної посади не залежить від статі, лише 2% стверджують, що саме чоловікам складніше будувати кар'єру. Представництво жінок у владних структурах не відповідає їхньому вмісту та потенціалу. Жінки песимістичніше оцінюють свої шанси на отримання керівної посади, ніж чоловіки: 53% жінок вважають, що їх статі важливо потрапити на такі позиції, проти 40% чоловіків. Чоловіки часто вважають, що кар'єрне просування не залежить від статі (48% серед чоловіків проти 37% серед жінок) [5, с. 35-36].

Відмінності у відповідях чоловіків і жінок на запитання: “Чи існує нерівність у розподілі владних повноважень між чоловіками та жінками в таких сферах повсякденного життя як...?” Спостерігається, що з підвищенням рівня освіти громадяни все більше вірять у домінування чоловіків у робочій та соціально-політичній сферах, тоді як жінки частіше залишаються в сімейних ролях. Це пов'язано з вертикальною мобільністю, де жінки стикаються з явною і прихованою дискримінацією, що веде до невпевненості жінок-керівників. Вони усвідомлюють, що їм доводиться долати опір з боку колег та начальства. Корпоративна культура еліти закритих, що ускладнює вхід нових членів, особливо жінок. Жінки, які створюють у владні структури, змушені адаптуватися до чоловічих правил. Це надає чоловікам більше ресурсів для впливу. Чим вищий рівень освіти, тим більше людей переконані, що чоловіки володіють більшою матеріальною цінністю [5, с. 38].

Отже, гендер є складним соціальним конструктивом, що формується під впливом культурних, історичних та соціальних факторів. Визначення різних типів гендерної ідентичності, таких як цисгендерність, трансгендерність, гендерна флюїдність та інші, демонструє різноманіття людських ідентичностей, які виходять за межі традиційних бінарних категорій. Гендерні стереотипи, які сформувалися в суспільстві, відіграють важливу роль у формуванні очікувань і моделей поведінки, що, в свою чергу, може призводити до психологічних труднощів, таких як знижена самооцінка, соціальна ізоляція та обмеження можливостей самореалізації. Негативні наслідки гендерних стереотипів впливають не лише на індивідуальне життя, а й на суспільні структури, створюючи перешкоди для досягнення рівності. Гендерна нерівність в Україні формується під впливом стереотипів і соціальної структури, що ускладнює обмеження можливостей, особливо для жінок. 62% населення вважають, що жінки знають більше утисків, тоді як лише 6% стосуються чоловіків. Стереотипи також впливають на освіту: люди з

вищою освітою частіше визнають проблему гендерної нерівності. Жінки стикаються з труднощами в досягненні керівних позицій, тоді як чоловіки менше усвідомлюють цю проблему.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гендерна ідентичність. Хто я? Liebes Leben. URL: <https://www.liebesleben.de/ua/genderna-identichnist/> (дата звернення: 24.10.2024).

2. Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури. МОЗ України. URL: moz.gov.ua/uploads/ckeditor.pdf (дата звернення: 13.07.2024)

3. Мудрик А. Гендерна компетентність особистості: теорія, діагностика, розвиток: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 204 с.

4. Радченко Я. Що потрібно знати про гендер, коли тобі 16? *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/feminism-in-detail/shcho-potribno-znaty-pro-gender-koly-tobi-16.html> (дата звернення: 30.07.2024).

5. Сасенко Ю., Амджадин Л., Васильчук М., Герасименко Г., Голюк І., Дмитрук Н., Лаврінченко Н., Лисенко О., Олійник М., Посесор Л., Сапелкін Ю., Трофименко О., Харченко О., Ходорівська Н. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві. Інститут соціології НАН України: Центр соціальних експертиз. Київ, 2007. 145 с.

6. Стат'я і гендер. *Основи здоров'язбережної компетентності: курс підготовки вчителів*. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/96> (дата звернення: 19.10.2024).

7. Токарева Н., Макаренко Н., Шамне А. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

В. В. Бондаренко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: С. І. Тафінцева,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема розвитку креативності є однією з актуальних тем сучасної психологічної та педагогічної науки. Креативність, або здатність до творчого мислення, забезпечує людині можливість адаптуватися до нових умов і пропонувати оригінальні рішення в

різних життєвих ситуаціях. У дітей молодшого шкільного віку розвиток креативності відбувається на основі формування уяви, емоційного самовираження та здібностей до пошуку нових рішень у межах пізнавальної діяльності.

Креативність (від англ. *Creative* – створювати, творити) – здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Серед інтелектуальних здібностей виділена в особливий тип [11, с. 225].

Слід наголосити, що природа такого мислення і поведінки є конструктивною і складною. На відміну від творчості, креативність проявляється по-різному. Це оригінальність і швидкість мислення, здатність знаходити несподівані рішення у, здавалося б, безвихідній ситуації, багата уява, почуття гумору та оригінальність ідей і продуктів. Креативність – це вроджена або набута здатність, яка проявляється в одному або декількох споріднених видах діяльності. Креативність проявляється у творчому процесі – процесі створення матеріальних цінностей і творів мистецтва, відкриттів у науці тощо [2, с. 92].

До кінця XIX століття склалися всі основні галузі сучасної фундаментальної психології, зокрема й психологія здібностей. Поняття «креативність» у межах психологічного знання набуло значення тільки в середині XX століття. Концепція креативності як універсальної творчої здібності сформувалася в роботах Дж. Гілфорда та Е. Торренса.

Дж. Гілфорд розумів креативність як сукупність здібностей і особистісних рис, тобто на перше місце було поставлено якості особистості, рівень інтелекту і тип мислення. Його концепція креативності ґрунтувалася на фундаментальній відмінності між типами мисленнєвих операцій – конвергентним і дивергентним. Конвергентне мислення використовується для вирішення проблем з єдиним правильним рішенням, в той час як дивергентне мислення дає можливість знайти безліч оригінальних і несподіваних способів вирішення проблеми. На основі цієї теорії Дж. Гілфорд розробив батарею тестів з 10 субтестів на вербальну креативність і 4 на невербальну креативність [13, с. 465]. Тести отримали широке розповсюдження і активно застосовуються в сучасній діагностиці креативності в різних адаптованих версіях.

Гілфорд також запропонував модель інтелекту, в якій креативність відіграє ключову роль у процесі вирішення проблем. Він вважав креативність багатокомпонентним процесом, який включає

оригінальність, гнучкість і швидкість мислення. Дж. Гілфорд виокремив такі способи стимуляції творчої активності [14, с. 375]: забезпечення сприятливої атмосфери. Доброзичливість з боку вчителя, його відмова від виставлення оцінок і критики на адресу дитини сприяє вільному прояву дивергентного мислення; збагачення довкілля найрізноманітнішими новими для неї предметами та стимулами з метою розвитку її допитливості; заохочення висловлювання оригінальних ідей; забезпечення можливостей для вправ і практики. Широке використання запитань дивергентного характеру стосовно найрізноманітніших сфер як навчального, так і позанавчального характеру; використання особистого прикладу творчого підходу до розв'язання проблем; надання дітям можливості активно ставити запитання.

Концепція дивергентного мислення Д. Гілфорда отримала подальший розвиток у дослідженнях Е. Торренса. Торренс визначав креативність як «виникнення чутливості до проблем, пов'язаних з нестачею знань, розпізнавання труднощів, процес здогадок і висунення гіпотез» [17, с. 195-199]. Е. Торренс зробив значний внесок у розвиток психометрії творчості, розробивши батарею тестів, спрямованих на кількісну оцінку дивергентного мислення. Його підхід, що базується на концепції творчості як здатності до генерування оригінальних і нестандартних ідей, знайшов широке застосування в педагогічних і психологічних дослідженнях. Торренс підкреслював роль освітнього процесу в культивуванні креативності, виокремлюючи такі фактори, як стимуляція когнітивної гнучкості, створення атмосфери психологічної безпеки та надання можливостей для самореалізації. До складу батареї Е. Торренса входять 12 тестів, об'єднаних у три групи: вербальні, образотворчі (фігурні) і звукові, що діагностують словесне, образотворче, словесно-звукове творче мислення [16]. На відміну від тестів Гілфорда, тести Торренса мають ширшу сферу застосування, оскільки призначені для всіх вікових категорій. Результати лонгітюдних досліджень П. Торренса щодо ролі навчання у формуванні креативності свідчать: характер культури впливає на тип креативності та процес її розвитку; розвиток креативності не визначається генетично, а залежить від культури, в якій виховувалася дитина; не існує безперервності у розвитку креативності, спад у її розвитку можна пояснити за рахунок того, наскільки вираженими є нові вимоги і стресові ситуації, з якими стикається дитина; спад у розвитку креативності можна зняти в будь-якому віці шляхом проведення тренувань та навчання; занепад у

розвитку креативності можна зняти у будь-якому віці шляхом проведення тренувань.

Сучасні зарубіжні дослідники, такі як М. Рунко, підкреслюють взаємозв'язок між креативністю та мотивацією. Автори дослідження підкреслюють ключову роль внутрішньої мотивації як першопричини креативного процесу. Вони також розглядають зовнішні стимули як амбівалентний фактор, який може як стимулювати, так і пригнічувати прояв творчих здібностей. Рунко висуває гіпотезу про універсальність креативності, стверджуючи, що кожна людина має потенціал до творчого мислення, який може бути реалізований за умови створення сприятливих умов [12].

У контексті вітчизняної психології, О. Скрипченко розглядав розвиток уяви як фундамент для формування творчих здібностей. Зокрема, він показав, що успішне засвоєння навчального матеріалу, особливо гуманітарних дисциплін, безпосередньо залежить від здатності дитини створювати яскраві та деталізовані образи. Дослідник підкреслює, що розвиток уяви сприяє глибшому розумінню текстів, ефективнішому запам'ятовуванню інформації та розвитку творчого мислення [10, с. 246]. На думку науковця, уява молодших школярів – це динамічний процес, який постійно розвивається. Від простих образів, що базуються на безпосередньому досвіді, діти переходять до створення складних і деталізованих уявних світів. Цей розвиток тісно пов'язаний з розвитком мовлення, мислення та інших пізнавальних процесів.

Психолог В. Дружинін вважає, що креативність є властивістю, яка актуалізується лише тоді, коли це дозволяє навколишнє середовище [3, с. 14-16]. Для формування креативності, на його думку, необхідні такі умови: відсутність зразка регламентованої поведінки; наявність позитивного зразка творчої поведінки (насамперед на розвиток здібності впливає спілкування дітей із дорослими людьми, які мають розвинені креативні здібності); створення умов для наслідування творчої поведінки; соціальне підкріплення творчої поведінки.

Олександра Видра наголошує, що бурхливий розвиток уяви в молодшому шкільному віці – це не просто гра фантазії, а важливий етап становлення особистості. Саме в цей період закладаються основи творчого мислення, формується здатність до самостійного вирішення проблем та генерування нових ідей. Крім того, розвиток креативності сприяє формуванню критичного мислення та здатності до

самонавчання, що є особливо важливими в сучасному світі [1, с. 67-68].

У роботах Т. Дуткевич було детально досліджено розвиток уяви як ключового компонента креативності. Авторка підкреслювала, що уява молодшого школяра демонструє значний розвиток, стаючи більш керованою та реалістичною. Саме цей розвиток відкриває широкі можливості для застосування арттерапевтичних методів. Адже стимулюючи творчу уяву, арттерапія сприяє формуванню оригінальних ідей та нестандартних підходів до вирішення завдань, що є суттєвою складовою креативності [4, с. 367].

Відомо, що з погляду педагогіки і психології, дитинство - унікальний період інтенсивного біологічного, соціального і психічного розвитку, творчі здібності та задатки не є винятком [11, с. 4-5].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що розвиток креативності є цілеспрямованим процесом, який вимагає створення певних умов. Особливо важливу роль відіграють сензитивні періоди, коли пластичність нервової системи забезпечує максимальну сприйнятливність до зовнішніх впливів. Д. Богоявленська на підставі експериментальних досліджень довела, що становлення творчих здібностей не відбувається лінійно, а має у своєму розвитку два піки: найяскравіший сплеск їхнього прояву відзначається до 3 класу (вік 10 років), а другий припадає на юнацький вік. Низка дослідників (В. Дружинін, О. Солдатова та ін.) навпаки, вважають сензитивними періоди дошкільного та молодшого шкільного віку [5, с. 254].

Молодший шкільний вік – це період бурхливого розвитку пізнавальних процесів. Діти активно освоюють нові знання, вчаться аналізувати, порівнювати, узагальнювати. Саме цей когнітивний стрибок створює сприятливий ґрунт для розвитку креативності. Уява в цей період особливо активна, що дозволяє дітям створювати нові образи, ідеї та рішення. Одним із важливих чинників, що сприяють розвитку креативності у цьому віці, є гра та художня діяльність.

Дослідження свідчать про те, що діти молодшого шкільного віку вирізняються підвищеною чутливістю до нових вражень і легко засвоюють творчі види діяльності. Такі методи арттерапії, як малювання, ліплення та казкотерапія, активно стимулюють їхню уяву і сприяють розвитку нестандартного мислення для розв'язання завдань. У молодшому шкільному віці важливо створювати умови для творчої діяльності, які допомагають дитині виражати свої думки та почуття через різні форми мистецтва.

Оригінальність мислення дітей цього віку зростає також завдяки активній участі в колективних іграх, під час яких вони мають змогу експериментувати з різними ролями та поведінковими моделями. У процесі творчих занять діти вчаться виражати свої емоції, розвивають соціальні навички та почуття впевненості у власних силах [7, с. 265-268].

Досвід психологічної практики, спрямованої на розвиток креативності у дітей молодшого шкільного віку, демонструє важливість використання спеціальних методик, які стимулюють творче мислення та сприяють розширенню можливостей уяви. У психологічній практиці виділяються різноманітні підходи до розвитку креативності, зокрема арттерапія, казкотерапія, рольові ігри, методи активізації уяви та проєктивні техніки. Психологи та педагоги активно впроваджують ці методи для розвитку творчих здібностей дітей, оскільки молодший шкільний вік вважається критичним періодом для формування їхнього креативного потенціалу.

На сьогодні існує безліч методик, спрямованих на розвиток креативного мислення у дітей. Одним із найбільш поширених методів розвитку креативності в психологічній практиці є арттерапія. Арттерапія, яка передбачає застосування різних форм образотворчого мистецтва, сприяє тому, що діти можуть вільно виражати свої думки та емоції. До важливих складових цього методу належать малювання, ліплення, створення колажів і робота з глиною, які дозволяють дітям передавати свої емоційні переживання через художні образи. Арттерапевтичні підходи розвивають не лише творчі здібності, але й емоційний інтелект і здатність до самовираження.

У психологічній практиці арттерапія застосовується як ефективний інструмент для зниження психологічного стресу, сприяння вирішенню внутрішніх конфліктів у дітей та розвитку їхніх соціальних навичок. Крім того, під час творчої діяльності діти вчаться знаходити нові рішення, що розвиває їхню здатність до дивергентного мислення. Такі заняття сприяють підвищенню рівня самооцінки, що особливо важливо для дітей, які стикаються з труднощами в соціалізації або навчанні [9, с. 8-10].

Казкотерапія також є важливим методом розвитку креативності у психологічній практиці. Діти в молодшому шкільному віці мають яскраву уяву, і розповіді казок або створення власних історій стають ефективним засобом стимуляції творчих здібностей. Казкотерапія дозволяє дитині не лише створювати власні сюжети, але

й розвивати фантазію, опановувати нові соціальні ролі та засоби вирішення проблем.

У психологічній практиці казкотерапія використовується для розвитку мовлення, формування емпатії та стимулювання креативного мислення у дітей. Завдяки створенню нових казкових світів, діти навчаються висловлювати свої думки і почуття, вирішувати конфлікти у фантазійному середовищі, що допомагає їм у реальному житті. Досвід показує, що казкотерапія особливо корисна для дітей, які мають труднощі у взаємодії з однолітками або стикаються з особистісними проблемами, оскільки вона допомагає їм зрозуміти свої емоції та знайти внутрішню рівновагу [6, с. 7].

Іншим важливим методом стимулювання креативності у дітей молодшого шкільного віку є рольові ігри та ігрова терапія. В рамках психологічної практики рольові ігри допомагають дітям розвивати творчі здібності через експериментування з новими соціальними ролями та ситуаціями. Діти створюють уявні світи, обирають героїв та фантазують на різні теми, що сприяє розвитку креативного мислення та уяви [12].

Ігрова терапія є одним із основних засобів психотерапевтичної роботи з дітьми, що має безпосередній вплив на розвиток їхньої креативності. Важливою частиною цього підходу є можливість вільної гри, де дитина може експериментувати з різними підходами до вирішення проблем. Це дає можливість дітям проявляти гнучкість мислення та розвивати здатність до генерації нових ідей. Вільна гра допомагає не тільки у розвитку креативності, але й у формуванні соціальних та емоційних навичок [7, с. 125].

Проективні методи також займають важливе місце в психологічній практиці роботи з дітьми. Проективні техніки, такі як створення малюнків або складання історій за малюнками, дозволяють дитині висловити свої підсвідомі думки та почуття, що сприяє розвитку їхньої креативності. Такі техніки широко використовуються для діагностики та розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку [15, с. 123].

Проективні методи надають дитині можливість вільно виражати свої емоції та думки, що дозволяє психологам краще зрозуміти внутрішній світ дитини та стимулювати її до творчого пошуку нових рішень. Оскільки ці методи не мають жорстких рамок, вони дозволяють дитині діяти вільно, що особливо важливо для розвитку креативного мислення [13, с. 195-199].

У сучасній освітній практиці все більше уваги приділяється розвитку креативності через інтеграцію творчих завдань у навчальний процес. Зокрема, проекти, що передбачають розробку творчих рішень, стимулюють креативне мислення і допомагають дітям проявляти індивідуальність. Наприклад, уроки мистецтва, де діти малюють або створюють різні твори, дозволяють їм експериментувати з кольорами, формами та техніками, розвиваючи творчу свободу.

Інтеграція арттерапевтичних технік у шкільний навчальний процес, таких як малювання, створення колажів або проектів, також сприяє розвитку креативності. Такі підходи дають можливість дітям виявляти інтерес до нових знань та застосовувати їх у творчій діяльності.

Список використаних джерел та літератури:

1. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
2. Волобуєва Т. Б. Розвиток творчої компетентності школярів. Харків, 2005. 159 с.
3. Дружинін В. В. Вікові аспекти динаміки розвитку креативності. Матеріали *Міжнарод. наук.-практ. конф. «Perspektywiczne opracowania nauki i techniki – 2007»*. Перемишль, 2007. 16 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Мельниченко А. Концепції креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності у теоріях медіакомунікацій. *ОСВІТА РЕГІОНУ*. 2013. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1045> (дата звернення 16.09.2024)
6. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка: наук.-метод. журнал*. Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с. С.120-131.
7. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
8. Rogozina V. O. Особливості методики розвитку творчих здібностей молодших школярів. *Мистецтво та освіта*. 1997. № 2. С. 8-10.
9. Савченко О. Виховання розумної особистості, яка вміє самостійно вчитися. *Початкова школа*. №8. 2007. С. 1-5.
10. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., Булах І. С., Зелінська Т. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ: Просвіта, 2004. 413 с.
11. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.
12. American Art Therapy Association. [(accessed on 16 October 2017)];

13. Guilford, J. P. (1967). The nature of human intelligence. New York: McGraw-Hill.
14. Guilford, J.P. (1959) Three Faces of Intellect. American Psychologist, 14, 479.
15. Rubin, J. A. (2016). Child Art Therapy (25th Anniversary Edition). John Wiley & Sons.
16. Torrance, E. P. (1974). Torrance Tests of Creative Thinking. Bensenville, IL: Scholastic Testing Service.
17. Torrance, E. Paul (1968). A Longitudinal Examination of the Fourth Grade Slump in Creativity. Gifted Child Quarterly. 12 (4): 195-199. doi:10.1177/001698626801200401. ISSN 0016-9862.

Д. С. Буценко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: С. І. Тафінцева,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ З СИНДРОМОМ ДАУНА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасному суспільстві питання підтримки дітей з особливими освітніми потребами набуває особливої актуальності, адже забезпечення рівних можливостей для їхнього розвитку є не лише педагогічним завданням, а й важливим аспектом гуманізації освітнього простору. Діти з порушеннями розвитку, зокрема ті, хто має синдром Дауна, стикаються з численними бар'єрами, які обмежують їхню соціальну інтеграцію та потенціал для самореалізації. Відповідно, корекційно-розвивальна робота стає фундаментом для подолання цих бар'єрів і створення умов для повноцінного розвитку, де центральним принципом є визнання індивідуальних можливостей кожної дитини. Цей процес потребує багаторівневого підходу, який поєднує педагогічні, психологічні та соціальні методи з новітніми технологіями і науковими дослідженнями, спрямованими на підтримку дітей із різними особливостями розвитку.

Вітчизняні та закордонні дослідження підтверджують значущість інклюзивного підходу, що надає змогу дітям з особливими потребами навчатися разом із своїми ровесниками. Водночас, сучасні інформаційно-комунікаційні технології та інноваційні методи надають змогу створювати індивідуальні програми навчання, які враховують особливості кожної дитини, сприяють формуванню комунікативних

здібностей та розвитку незалежності. Важливим елементом цієї роботи є підтримка емоційно-вольової сфери, адже діти із синдромом Дауна та іншими порушеннями розвитку потребують спеціальних методів для розвитку навичок емоційного самоконтролю та самовираження, що сприяє їх соціалізації та підвищує якість життя.

Корекційно-розвивальна робота з дітьми, які мають порушення розвитку, є складною і багатогранною сферою, що вимагає міждисциплінарного підходу. Це комплексна діяльність, яка спрямована на подолання або пом'якшення наслідків порушень розвитку, забезпечення соціальної інтеграції та адаптації дітей із різними особливостями до умов життя і навчання в суспільстві. У світовій та вітчизняній педагогічній науці сформувалися різні підходи до організації та реалізації корекційно-розвивальної роботи, засновані на вивченні як індивідуальних особливостей розвитку дитини, так і соціальних умов, у яких вона перебуває.

Корекційно-розвивальна робота – це комплекс заходів, спрямованих на розвиток та корекцію когнітивної, емоційно-вольової та соціальної сфер дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Науковці з різних країн підходять до проблеми корекційно-розвивальної роботи через призму власних освітніх систем та культурних особливостей. У вітчизняній науці особлива увага приділяється питанням інтеграції та інклюзивної освіти, що забезпечує право кожної дитини на якісну освіту незалежно від її можливостей. Водночас закордонні вчені активно досліджують методи ранньої інтервенції, використання сучасних технологій та інновацій у педагогіці, що дозволяють максимально розкрити потенціал дітей з ООП.

Проблематика корекційно-розвивальної роботи полягає в складності та багатоаспектності роботи з дітьми, які мають різні типи порушень. Основні труднощі виникають через необхідність поєднання індивідуального підходу до кожної дитини з загальними освітніми стандартами, а також через відсутність універсальних методик, які б ефективно працювали для всіх дітей з різними формами порушень. Педагоги, психологи та інші фахівці стикаються з проблемою забезпечення безперервної підтримки розвитку дитини на кожному етапі її навчання, від дошкільного до шкільного періоду, що потребує постійного моніторингу та корекції освітнього процесу. Сучасна педагогічна наука приділяє велику увагу пошуку нових методів та підходів до роботи з дітьми з ООП, зокрема з дітьми із синдромом Дауна, розладами аутистичного спектра, мовленнєвими порушеннями

тощо. Аналіз наукових підходів вітчизняних і зарубіжних учених допомагає виявити основні тенденції та інновації у сфері корекційно-розвивальної роботи, а також визначити перспективи її розвитку.

Питання створення всебічних умов для успішного розвитку дітей із синдромом Дауна є актуальним викликом, з яким стикаються соціальні, медичні, психологічні та педагогічні працівники. Незалежно від наявних порушень, кожна дитина має право на якісну освіту. Перед педагогами постає завдання розробки та впровадження цілісної технології освітнього, соціального та психологічного супроводу таких дітей. Цей підхід повинен поєднувати медичні, соціальні, педагогічні та психологічні заходи, що забезпечують комплексний вплив на розвиток дітей із синдромом Дауна. Такий системний підхід дозволяє не лише підвищити середню тривалість життя таких дітей, а й сприяє розвитку їхнього інтелектуального та емоційного потенціалу, поліпшенню їх соціалізації та інтеграції в суспільство.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що проблема педагогічного супроводу дітей із синдромом Дауна є об'єктом низки учених. Серед них можна виокремити В. Бондаря [1], В. Бочелюк [3], І. Михновецьку [4], О. Мілевську [5] та ін., які досліджують аспекти організації навчального процесу та корекційних занять для таких дітей та впровадження інклюзивної освіти. Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема розвитку мовлення та комунікативних навичок у дітей із синдромом Дауна є предметом численних наукових досліджень. Зокрема, І. Михновецька, А. Міненко, Н. Пахомова, Є. Рудницька та інші українські дослідники вивчали різні аспекти розвитку мовленнєвих здібностей у дітей з порушеннями інтелекту. Вітчизняні дослідники зосереджуються на питаннях соціально-емоційної адаптації таких дітей та розробці методик, спрямованих на формування комунікативних навичок у рамках інклюзивного навчання [4, с. 84].

Окрему увагу заслуговують дослідження О. Мілевської, яка підкреслює важливість розвитку альтернативних комунікативних навичок, таких як невербальні засоби спілкування. У її дослідженні розглядаються сучасні науково-методичні підходи, спрямовані на розвиток комунікативних здібностей дітей із синдромом Дауна за допомогою візуальних підказок і глобального читання. Науковець акцентує увагу на тому, що такі діти мають потенціал для навчання, але для цього необхідна правильна організація психологічного та педагогічного супроводу [5, с. 127].

Важливу роль у корекційно-розвивальній роботі відіграють різні методики, спрямовані на розвиток когнітивних і соціальних навичок дітей із синдромом Дауна. Так, Н.Тертична у своїх дослідженнях аналізувала результати роботи з дітьми в умовах інклюзивного навчання, показуючи позитивний вплив тривалого виховання в інклюзивних групах на розвиток комунікативних навичок [6, с. 251].

Значний внесок у дослідження феномену синдрому Дауна здійснили В.Бочелюк та Р.Ковтун, яка детально проаналізувала організацію та методи дослідження комунікативних здібностей у дітей і підлітків із синдромом Дауна. У своїй праці вона висвітлила важливість комплексного підходу до корекції та розвитку комунікативних здібностей таких дітей [3].

У вітчизняній педагогіці та психології корекційна робота з дітьми з ООП базується на кількох ключових наукових підходах, які відображають багаторічний досвід та дослідження в цій галузі. В.Бондар, один із провідних українських учених у сфері корекційної педагогіки, підкреслював важливість індивідуалізації навчального процесу для дітей з порушеннями розвитку. Він наголошував на необхідності врахування як інтелектуальних, так і фізичних особливостей дитини. Бондар розробив систему педагогічних методик, спрямованих на забезпечення комплексного підходу до розвитку особистості дитини, де ключове значення має спільна робота педагогів, психологів, лікарів та соціальних працівників [1].

Однією з основних ідей В.Бондаря [1; 2] було те, що корекційно-розвивальна робота має ґрунтуватися на індивідуальних планах навчання та розвитку дитини. Це дозволяє максимально враховувати її особливості та потреби. Педагогічні інтервенції, за його переконанням, повинні поєднувати різні методи – від традиційних до інноваційних, зокрема ігрові методики, арт-терапію та сучасні технології.

Одним із відомих західних науковців, які досліджували проблему мовленнєвого розвитку у дітей із синдромом Дауна, є S. Buckley. Її дослідження показали, що діти з синдромом Дауна мають потенціал для розвитку мовлення, але потребують спеціальних методик. Вона розробила методику, яка включає використання візуальних підказок і карток для розвитку мовленнєвих навичок у дітей з порушеннями. Її система PECS (система обміну картками) широко використовується для стимуляції комунікативних навичок у дітей з мовленнєвими порушеннями [9].

Німецький учений G. Bird у своїх дослідженнях зосереджує увагу на розвитку моторних функцій у дітей з синдромом Дауна. Він виявив, що затримка у розвитку моторики, особливо дрібної моторики, негативно впливає на когнітивний розвиток дитини. Bird пропонує спеціальні вправи для поліпшення моторних навичок, що сприяють загальному розвитку дітей [8].

У США значний вплив на розвиток корекційної педагогіки мали дослідження Лорі Унгара. Його підхід, заснований на когнітивно-поведінковій терапії, дозволяє розвивати соціальні та когнітивні навички у дітей з розладами аутистичного спектру та інтелектуальними порушеннями, включаючи синдром Дауна. Унгар вважав, що позитивне підкріплення та систематичне навчання є ключовими для успішного корекційного процесу. Він також наголошував на важливості сімейного супроводу в процесі корекції, вважаючи, що батьки відіграють вирішальну роль у формуванні поведінкових та соціальних навичок дитини [10].

Отже, хоча синдром Дауна є генетичним порушенням, яке призводить до затримки розвитку та певних інтелектуальних і фізичних особливостей, проте діти із синдромом Дауна мають значний потенціал для навчання та розвитку за умов створення правильних умов для їхнього психолого-педагогічного супроводу.

За даними досліджень українських [1-7] та закордонних [8; 9] учених, діти із синдромом Дауна проходять ті ж стадії розвитку, що й нормотипові діти, але роблять це повільніше через наявність додаткової хромосоми. Одним із ключових завдань корекційної роботи є розвиток когнітивної діяльності, рухових навичок та комунікативних здібностей цих дітей. Українські дослідники, такі як Н. Тертична та Г. Головань [6], вивчали емоційний стан і афективну сферу дітей із синдромом Дауна. Вони відзначають, що такі діти часто мають труднощі з емоційною регуляцією, що потребує додаткової корекційної роботи для розвитку їхніх емоційно-вольових якостей. Особливо важливим є використання арт-терапії та ігрових методик для розвитку емоційної стійкості у дітей із синдромом Дауна.

Значний прогрес у корекційно-розвивальній роботі був досягнутий завдяки використанню сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Вони дозволяють активізувати пізнавальну діяльність дітей із синдромом Дауна, розширювати їхній кругозір та розвивати комунікативні здібності.

Методика ТАН-Содерберг, що базується на застосуванні інтерактивних технологій, допомагає дітям із синдромом Дауна

взаємодіяти з навколишнім світом через спеціальні комунікативні планшети та технічні засоби. Ці технології не тільки поліпшують мовленнєві навички дітей, але й сприяють їхній соціалізації та інтеграції в суспільство.

Таким чином, корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливими освітніми потребами, зокрема з дітьми із синдромом Дауна, потребує комплексного підходу, який охоплює розвиток когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Залучення сучасних технологій, ігрових методик, арт-терапії та індивідуальних планів навчання підвищує ефективність цього процесу. Завдяки систематичній роботі педагогів, психологів і медичних працівників діти мають можливість покращити свої комунікативні здібності, адаптуватися до навчальних умов та реалізувати свій потенціал у соціумі. Інтеграція цих дітей у загальноосвітній простір є важливим аспектом інклюзивної освіти, що сприяє їхньому всебічному розвитку й соціалізації.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бондар В. І. Від рівних прав до рівних можливостей. Соціальна і життєва практика дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів: Практично зорієнтований посібник / За ред. І. Г. Єрмакова та ін. Дніпро: «Інновація», 2018. С. 32-41.
2. Бондар В. І., Синьов В. М. С. Волкову, І. Іванову, Т. Євтухову, А. Капську, А. Колу, Л. Дольнікову, О. Берянич, В. Ляшенко, О. Савченко, О. Столяренка та А. Шевчука, Освітня інтеграція учнів з інтелектуальними порушеннями. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 398с.
3. Бочелюк В. Й., Ковтун Р. А. Психологія прояву комунікативних здібностей дітей з особливими потребами : монографія. Класич. приват. ун-т Запоріжжя, 2012. 223 с.
4. Михновецька І. Структура та зміст програми формування взаємовідносин старших дошкільників із синдромом Дауна. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2019. № 3. С. 84-94.
5. Мілевська О. П. До проблеми розвитку комунікативних умінь у молодших дошкільників із синдромом Дауна. *Вісник Кам'янець-Поділь. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Корекц. педагогіка і психологія*. 2011. Вип. 3. С. 127-133.
6. Тертична Н. А. Розвиток комунікативних навичок у дітей із синдромом Дауна в умовах інклюзивної освіти в дошкільних навчальних закладах. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 251-260.
7. Інноваційні технології в корекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посібник/ за заг. ред. Л. Галенко. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 110 с.
8. Bird, G., Buckley, S. *Reading and Writing for Infants with Down Syndrome (0-5 years)*. 9. Buckley, S. California, 2012. 25 p.

9. Buckley, S., Burgoyne, K., Loveall, S., eds. Speech, language, and literacy development in individuals with Down syndrome. Lausanne: Frontiers Media SA, 2024.

10. Ungar L. The Resilience Program: Standard Manual for Educational Settings. Evaluation and Training Institute, 2019. 73 с.

Л. Р. Вознюк,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
І. Й. Старовойт,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Сімейні конфлікти є невід’ємною частиною будь якої родини, що виникають через відмінності цінностей або думок, поглядах та інтересах членів сім’ї. Як соціально-психологічний феномен, сімейні конфлікти відображаються як унікальні психологічні особливості кожного з членів сім’ї, так і вплив суспільних норм та навколишнього середовища. Поглиблене вивчення цієї теми допомагає краще зрозуміти причини виникнення конфліктів, їхню структуру, динаміку та можливі шляхи вирішення даної проблеми. Аналізуючи конфлікти в сім’ї, можна також дослідити, як вони впливають на особистісний розвиток кожного з членів родини.

Дослідження сімейних конфліктів дозволяє зрозуміти, як соціальні, економічні, культурні та політичні чинники впливали на стосунки всередині сім’ї. Аналіз конфліктів у родинному колі допомагає виявити традиції, норми поведінки, гендерні ролі, а також впливи зовнішніх подій, таких як війни, економічні кризи чи соціальні зміни на побутові стосунки [2, с. 193].

Існують різні підходи щодо розуміння сутності наукових категорій: сім’я, конфлікт та сімейний конфлікт.

Сім’я – це первинний та основний осередок суспільства, що складається з чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, що живуть разом. На думку вчених, сім’я – це інститут і водночас мала соціальна група, об’єднана спільним побутом, емоційними зв’язками та зобов’язаннями, спрямованими на підтримку та розвиток кожного з членів сім’ї, а психологи визначають сім’ю як основну соціально-психологічну систему, в якій люди об’єднані не лише спільним побутом і родинними зв’язками, але й глибокими емоційними

відносинами, почуттям відповідальності та взаємною підтримкою [6, с. 25].

Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями; ситуація, в якій кожна зі сторін намагається зайняти позицію несумісну з інтересами іншої сторони. У психології під конфліктом розуміють «зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії». У зв'язку з цим можна дати визначення конфлікту як однієї з форм людської взаємодії, в основі якої лежать різного роду реальні чи ілюзорні, об'єктивні чи суб'єктивні, різною мірою усвідомлені протиріччя між людьми зі спробами їх вирішення на тлі прояву емоцій.

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфліктів. За оцінками фахівців, у 80 – 85% сімей відбуваються конфлікти, а в інших 15 – 20% виникають сварки з різних приводів.

Сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів, вони мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні певних конфліктів. Перш за все, сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Найважливішою особливістю сімейних відносин є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функції сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організація дозвілля і відпочинку), комунікативної і регулятивної. На думку психологів, сімейний конфлікт – це зіткнення інтересів, поглядів, цінностей або потреб між членами родини, яке супроводжується напругою, емоційними переживаннями та нерідко стресом. Це природний процес у міжособистісних відносинах, який виникає через різні очікування, невідповідність особистих потреб або стилів спілкування [5, с. 52]

На нашу думку, найбільш глибинним є те, що все ж таки сімейний конфлікт – це непорозуміння, зіткнення поглядів та цінностей у родині, різний підхід до життя, виховання дітей, і саме це є проблемами сімейних конфліктів, адже через це виникає напруга та емоційні зриви на партнера.

Сімейні конфлікти відрізняються своїми причинами. Найважливішими з них є: обмеження свободи активності, дій,

самовираження членів сім'ї; ненормативна поведінка одного або декількох членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія і т. д.); наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреби одного з членів сім'ї (з його точки зору); авторитарний, жорсткий тип взаємостосунків, що склалися в сім'ї; наявність важковирішувальних матеріальних проблем; авторитарне втручання родичів у подружні відносини; сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі й ін.

Пірен М. І. виділяє другі причини конфліктів у сім'ї. Він приводить чинники, які найчастіше призводять до конфліктів: коли ви надто багато чекаєте від партнера, роблячи його відповідальними за ваше особисте щастя; неправильно ставитися до сексуальних потреб у подружньому житті; заздрите успіхам партнера у сімейному житті; не серйозно ставитися до його проблем і турбот; зневагою даєте зрозуміти: «ти вже не така велика цінність для мене»; даєте зрозуміти про його зовнішню (внутрішню) непривабливість.

Особливості сімейних конфліктів виявляються в їх динаміці, а також у формах протікання. Динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протиборство, розвиток відкритого протиборства, вирішення конфлікту й емоційне переживання конфлікту). Але сімейні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного з етапів, формами протиборства (докори, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування і т. п.), а також і способами їх подолання (примирення, досягнення згоди, полагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення й ін.).

Істотною особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати важкі соціальні наслідки. Нерідко вони закінчуються трагічно. Дуже часто призводять до різних захворювань членів сім'ї. особливо важкі наслідки сімейні конфлікти мають для дітей.

Наукою про конфлікти є конфліктологія - це вчення про конфлікти, його протікання та наслідки. У ній мають місце поняття та категорії багатьох наук, які певною мірою пов'язані з проблемами життя і розвитку. В іншому місці конфліктологія визначається як «наука про зіткнення, проблемне функціонування особи, людського суспільства, природи та взаємодії людини і природи».

Стосовно конфліктів, то їх існує 4 види:

Внутрішньоособовий – це психічний стан, коли людина ніби «розривається» з середини через наявність одночасно протилежних

або взаємовиключних думок та ідей, що створює відчуття психологічного дискомфорту та часто унеможливорює нормальний процес прийняття рішень, навіть найпростіших.

Міжособовий – зіткнення індивідів із групою, між собою, боротьбу за інтереси кожної зі сторін. Це один із найбільш розповсюджених видів конфліктів. Залежно від порушених потреб виділяють когнітивні конфлікти та конфлікти інтересів.

Конфлікт між особою та групою – може відбуватися як на роботі так і у школі або інших навчальних закладах.

Міжгруповий – конфлікт між формальними і (або) неформальними групами, з яких складається організація. Наприклад, між адміністрацією і рядовими працівниками, між працівниками різних підрозділів, між адміністрацією і профспілкою.

Причинами таких конфліктів є обмеженість ресурсів, взаємозалежність завдань, розбіжності в цілях, відмінності в уявленнях, інтересах та цінностях, в манері поведінки та життєвому досвіді, незадовільні комунікації.

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірні – залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини).

При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. Їх періодизація має наступний вигляд. Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. В цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дитини. Народження дитини для багатьох сімей є серйозним яду дитини, її вихованню. У зв'язку з цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин.

Третій період кризи сім'ї збігається з середнім подружнім віком (10 – 15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів.

Четвертий період кризи сім'ї настає після 18 – 24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей період пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживанням з приводу можливих зрад чоловіка [3].

До шляхів врегулювання сімейних конфліктів можна віднести: виконання спільної справи (вони допоможуть зрозуміти, що проблеми потрібно долати разом і по одній парі нічого не може); необхідність прояву поваги обох сторін; беззаперечне надання особистої свободи для певних творчих цілей.

Зважаючи на досвід старшого покоління, можна використати такі поради: уміти дослухатись, працювати над покращенням навичок спілкування, не залишати невирішених питань, бути гнучким у стосунках (йти на компроміс).

Важливою складовою міцного союзу є бажання і здатність партнерів прощати і бути поблажливими до чужих недоліків.

Також важливим аспектом у сімейних конфліктах є діти, задля того, щоб не нанести психологічної шкоди дітям, необхідно розмовляти з ними та пояснювати те, що відбувається в сім'ї. У таких розмовах важлива участь обох батьків, щоб вона розуміла свою важливість як і для матері так і для батька. У разі кризових ситуацій (розлучення батьків) важливо розповідати це дитині та не забороняти спілкуватися з одним чи іншим членом родини. У багатьох випадках розлучення призводить до вирішення певного конфлікту, але часто воно задовольняє інтереси тільки однієї із сторін і викликає важкі нервово-психічні переживання в іншій [1].

Узагальнюючи вище сказане ми дійшли висновку, що сімейні конфлікти є невід'ємною частиною життя родини і відображають динамічність та унікальність міжособистісних стосунків. Як соціально-психологічний феномен, вони виникають на перетині індивідуальних особливостей членів сім'ї та впливу суспільних норм. Правильне розуміння причин конфліктів і розвиток навичок конструктивного спілкування здатні перетворити конфліктні ситуації на можливості для особистісного зростання, зміцнення взаєморозуміння і глибшого емоційного зв'язку між членами родини. Таким чином, управління конфліктами в сім'ї є важливим кроком до гармонійного співіснування та психологічного благополуччя усіх її

членів, та ця проблема була і залишиться предметом сучасної сім'ї психологічної науки та практики.

Список використаних джерел та літератури:

1. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715423/1/%D0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA2-%D0%BA%D0%BE%D0%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf>.
2. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університ. книга, 2021. 193 с.
3. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29138/>
4. https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29139/#google_vignette
5. Психологія конфлікту: курс лекцій : навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 52 с.
6. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 25 с.

І. В. Герасимчук
магістрантка
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Соціально-психологічні особливості поведінки психологів на сучасному етапі відіграють важливу роль у їхній професійній діяльності. Психолог – це людина, яка має спеціальну освіту та навички у галузі психології, і від неї очікується високий рівень емоційного і соціального інтелекту. Уміння спілкуватися з клієнтами та розуміти їхні почуття та емоції грають вирішальну роль у практиці психолога. Спроможність емпатії та вміння ставати на місце іншої людини допомагають психологові створити довіру та позитивне спілкування з клієнтом. Крім того, психолог повинен бути відкритим до нових ідей та методів роботи, постійно підвищувати свою кваліфікацію та вдосконалювати свої навички [2].

Сьогодення змінюється швидко, і психолог повинен бути готовий адаптуватися до нових тенденцій та вимог. До соціально-психологічних особливостей поведінки психологів також відноситься здатність до саморефлексії та самовдосконалення. Психолог, який регулярно аналізує свою діяльність та виявляє слабкі моменти, може підвищити свою професійну компетентність та якість надання послуг. У психологів, що працюють у сучасних умовах, також має бути

розвинена міжособистісна компетентність, здатність працювати в команді та ефективно співпрацювати з іншими спеціалістами.

Таким чином, соціально-психологічні особливості поведінки психологів на сучасному етапі включають емпатію, відкритість до нового, саморефлексію, міжособистісну компетентність та постійне самовдосконалення. Ці якості допомагають психологам ефективно працювати з клієнтами та досягати успіху у своїй професійній діяльності.

Соціально-психологічні особливості поведінки психологів в умовах надання психологічної допомоги є ключовим елементом успішного та ефективного взаємодії з клієнтами. Психологи, які займаються цією сферою, повинні мати набір особливих навичок та якостей, які сприяють побудові довірчих відносин зі своїми клієнтами та допомагають їм з розв'язанням їх проблем. Однією з таких особливостей є емпатія. Психологи повинні мати здатність співпереживати емоції та почуття своїх клієнтів, що допомагає їм краще зрозуміти їх потреби та проблеми. Також важливою є емоційна стійкість психолога, оскільки робота з людьми, які переживають складні ситуації, може бути виснажливою та вимагати від психолога збереження власної емоційної стійкості. Вміння спілкуватися та створювати довірливі відносини є важливим аспектом у роботі психолога. Клієнти повинні відчувати, що їх слухають та розуміють, і тільки в такому випадку можлива ефективна співпраця та досягнення позитивних результатів у процесі надання психологічної допомоги [1].

Війна – це ситуація нестабільності та непередбачуваності, яка змінює як індивідуальні, так і колективні психологічні механізми. Психологи, працюючи в умовах війни, стикаються з особливими труднощами, адже вони не лише допомагають іншим, але й повинні адаптуватися до умов, що постійно змінюються. Зміни в психоемоційному стані людей, стрес, посттравматичні стани, важливість підтримки та психологічної реабілітації – усе це потребує специфічного підходу в роботі психологів у період війни. Психологічні особливості їхньої поведінки можна розглядати через призму таких чинників, як професійна стійкість, емпатія, стресостійкість та роль психолога в суспільстві, що переживає кризу [3].

Однією з основних особливостей поведінки психологів в умовах війни є їх здатність до професійної стійкості. Вони повинні зберігати спокій та ефективність навіть у ситуаціях, коли навколо панує хаос. У цей період психологи зіштовхуються з різкими змінами

в реальності, що включають емоційний стрес, погіршення умов роботи, обмеженість ресурсів і високі вимоги до їхнього професіоналізму. Одним із аспектів цієї стійкості є здатність психолога швидко адаптуватися до нових умов, зберігаючи при цьому здатність надавати підтримку іншим.

В умовах війни психологи часто працюють з людьми, що пережили важкі травми, як фізичні, так і психологічні. Це потребує від них глибокої емпатії, але водночас – уміння підтримувати межі професійної дистанції. Психологи мають бути готові до того, щоб, попри власний стрес, забезпечувати ефективну підтримку тим, хто її потребує.

Психологи в умовах війни повинні мати високу емпатію, здатність співчувати і розуміти емоції людей, з якими вони працюють. Однак велике навантаження на емоційний стан психолога може призвести до вигорання, особливо якщо підтримка надається постійно в умовах емоційного перенавантаження. Більшість психологів, що працюють під час війни, стикаються з ситуаціями, коли їхні клієнти – це не лише цивільні особи, але й військові, члени їхніх родин або навіть колеги, які пережили бойові дії [6].

Часто психологи працюють з людьми, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що робить їхні завдання ще складнішими. Проте надмірне занурення в чужі проблеми може призвести до виснаження і вигорання самих психологів. Тому надзвичайно важливими є стратегії самодопомоги та підтримки, які мають бути в арсеналі кожного психолога, що працює в умовах війни.

Війна ставить психологів перед необхідністю не тільки підтримувати інших, але й справлятися зі своїми власними емоційними реакціями. Стресостійкість є однією з ключових якостей, які повинні демонструвати психологи в умовах війни. Вони працюють в умовах постійної невизначеності, коли ситуація на фронті може змінюватися за лічені хвилини. Це вимагає від них уміння швидко адаптуватися, зберігати спокій і залишатися ефективними навіть під час особистого стресу [4].

Психологи повинні також бути в змозі здійснювати саморегуляцію, щоб підтримувати своє психоемоційне благополуччя. Це може включати використання технік релаксації, медитації, регулярні перерви для відновлення сил або роботу з власним психологом. В умовах війни самодопомога для психолога – це не лише питання професійної етики, але й необхідність для збереження ефективності своєї роботи. Психологи в умовах війни виконують роль

не лише консультантів, але й важливих агентів соціальної підтримки та стабільності. Вони допомагають знижувати рівень тривожності, надають емоційну підтримку, а також працюють із групами, які пережили травматичні події. Психологи сприяють не тільки індивідуальній психологічній реабілітації, але й створенню ефективних механізмів психологічної підтримки в організаціях, на підприємствах, в армії та серед волонтерів [8].

Зокрема, вони можуть бути залучені до формування системи психосоціальної підтримки військових і їхніх родин, а також до надання допомоги постраждалим від війни, забезпечуючи їм стратегії адаптації та відновлення. В умовах війни соціально-психологічна допомога стає надзвичайно важливою, оскільки вона допомагає відновити психологічну рівновагу в суспільстві, підтримати ментальне здоров'я на індивідуальному та колективному рівні.

Основною формою роботи психологів в умовах війни є надання психологічної реабілітації. Психологи працюють з людьми, що пережили травми, щоб допомогти їм адаптуватися до нових реалій і повернутися до нормального функціонування. Це може включати різноманітні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові заняття, тренінги з управління стресом та ПТСР [7].

Отже, психологи, працюючи в умовах війни, займають надзвичайно важливу роль у підтримці соціальної стабільності та відновленні ментального здоров'я суспільства. Їхня здатність до стійкості, емпатії, стресостійкості та саморегуляції дозволяє не лише ефективно надавати допомогу іншим, але й підтримувати себе в умовах надзвичайних ситуацій. Психологи допомагають знижувати рівень психоемоційного стресу, працюють з посттравматичними стресовими розладами і сприяють соціальній реабілітації, забезпечуючи психологічну підтримку тим, хто пережив війну.

Психологічна допомога, надана під час війни, стає невід'ємною частиною процесу відновлення не лише окремих людей, але й цілих соціальних систем.

Особливу увагу психологи в умовах війни приділяють допомозі людям, які пережили травматичні події, зокрема військові дії. Війна не лише створює фізичні руйнування, але й значно травмує психіку людей. Психологи займаються реабілітацією тих, хто пережив бойові дії, втрату близьких або пережив значний емоційний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – одне з найбільш поширених захворювань серед людей, які пережили конфлікти. Психологічна підтримка, що включає спеціалізовані методики та

техніки, стає необхідністю для відновлення якості життя людей після війни [9].

Психологи використовують різноманітні методи, щоб допомогти людям справитися з травмами, які були отримані під час військових дій. Це можуть бути когнітивно-поведінкові підходи, терапія за допомогою мистецтва, групова терапія, дихальні техніки та медитація, що допомагають відновити емоційну рівновагу та соціальну функціональність постраждалих.

Загроза депресії, тривожних розладів, труднощі в адаптації до мирного життя можуть супроводжувати багатьох, хто повертається з війни. Тому психологи допомагають не лише в процесі лікування, а й у подоланні труднощів, пов'язаних з поверненням до цивільного життя, зокрема у побудові нових соціальних зв'язків і адаптації до зміни середовища.

Учасники бойових дій не є єдиними, хто переживає травматичні події війни. Їхні родини, особливо жінки та діти, також можуть страждати від психологічних наслідків війни. Психологічна підтримка для родин військових є не менш важливою, адже вони також переживають страх, тривогу, стрес, непевність. Психологи мають допомагати родинам адаптуватися до змін, підтримувати їх у складних ситуаціях, навчати способам боротьби з негативними емоціями та стресом.

Особливу увагу слід приділяти дітям, які пережили або стали свідками травмуючих подій. Терапевтичні методи, що включають арт-терапію, ігрову терапію та інші підходи, допомагають дітям висловлювати свої переживання та відновлювати емоційну рівновагу. Психологічна підтримка родин є важливим аспектом для збереження соціальної та емоційної стабільності в умовах війни [4].

В умовах війни психологи стають не лише підтримкою для індивідумів, а й важливими агентами соціальних змін. Вони здатні працювати з групами людей для створення ефективних програм підтримки, адаптації та реабілітації. Соціально-психологічні програми, спрямовані на підтримку громад, є важливими елементами стабілізації соціальної ситуації в умовах постконфліктного періоду. Завдання психологів у таких умовах полягає в тому, щоб допомогти суспільству адаптуватися до нових умов, зберегти психологічне здоров'я та сприяти розвитку взаєморозуміння серед різних соціальних груп.

Отже, соціально-психологічні особливості поведінки психологів в умовах війни є надзвичайно складними і багатоаспектними. Психологи не лише надають допомогу тим, хто

пережив травми, але й виконують важливу роль у стабілізації соціальної ситуації, адаптації людей до нових реалій і відновленні психоемоційного здоров'я. У їхній роботі важливими є емпатія, стресостійкість, професійна стійкість, здатність до саморегуляції та високий рівень професіоналізму. Вони допомагають знижувати рівень психоемоційного стресу, працюють із посттравматичними стресовими розладами і сприяють соціальній реабілітації, забезпечуючи психологічну підтримку тим, хто пережив війну.

Таким чином, психологи в умовах війни виступають не лише як професіонали, що надають індивідуальну допомогу, а й як важливі учасники процесів соціальної реабілітації та відновлення країни в цілому. Їхня роль у підтримці психологічної стабільності суспільства є незамінною, адже від їх роботи залежить, наскільки швидко країна зможе подолати наслідки війни та відновити психологічне здоров'я нації.

Війна радикально змінює не лише суспільство, але й роль професій, які спрямовані на допомогу людям. Психологи в умовах війни стають не просто фахівцями, а своєрідними «рятівниками душ», чиї знання і навички є надзвичайно важливими для підтримки ментального здоров'я як окремих осіб, так і суспільства загалом. Їхня поведінка, реакції та професійна діяльність набувають специфічних рис, які зумовлені особливостями соціального та психологічного контексту війни [6].

Однією з ключових соціальних особливостей поведінки психологів у цей період є їхня здатність швидко адаптуватися до змін. Війна приносить із собою невизначеність, і часто доводиться працювати в умовах дефіциту часу, ресурсів і стабільності. Психологи в таких обставинах не лише виконують свою професійну роль, але й стають активними учасниками соціальних змін. Вони беруть участь у волонтерських ініціативах, допомагають переселенцям, працюють із військовими та їхніми сім'ями, а також створюють програми для роботи з людьми, які зазнали травмуючих подій.

Важливим аспектом є емпатія та емоційна стійкість, які визначають поведінку психологів під час війни. З одного боку, вони повинні глибоко співпереживати тим, кому надають допомогу, а з іншого – залишатися емоційно стабільними, щоб не втратити професійного підходу. У цих умовах від психолога вимагається здатність зберігати баланс між власними почуттями та потребами клієнта.

Психологи часто стають першими, хто працює з травмами війни. Ці травми можуть бути як психологічними (наприклад, посттравматичний стресовий розлад), так і соціальними (адаптація до нових умов, втрата роботи чи домівки). Тому їхня робота передбачає не лише надання консультацій чи терапії, але й активну участь у процесах відновлення суспільства [5].

Умови війни змушують психологів переглядати свої підходи до роботи. Замість довготривалої терапії, яка була звичною у мирний час, фахівці дедалі частіше використовують методи кризової психології. Це короткострокові техніки, спрямовані на стабілізацію емоційного стану клієнта, зменшення стресу та відновлення базового рівня функціонування. Важливим завданням стає навчання людей простим методам саморегуляції, які вони можуть використовувати самостійно у кризових ситуаціях.

Соціальна поведінка психологів також передбачає активне інформування населення про методи підтримки ментального здоров'я. Психологи проводять тренінги, лекції, записують відеоматеріали та створюють інші інформаційні техніки, які допомагають людям краще розуміти, як упоратися зі стресом і зберегти психологічну рівновагу [8].

Окремо варто звернути увагу на роботу психологів із військовими. Військові, які перебувають на передовій, стикаються з екстремальними фізичними та психологічними навантаженнями. Психологи працюють із ними, щоб допомогти подолати тривогу, страх, втому, а також підготуватися до реінтеграції в мирне життя після завершення служби.

Не менш важливим є аспект самозбереження самих психологів. Робота в умовах війни є надзвичайно емоційно виснажливою, і фахівці ризикують зіткнутися із синдромом професійного вигорання. Тому вони потребують підтримки та супервізії з боку колег, організації професійних груп для обміну досвідом, а також використання власних технік регуляції емоцій.

Поведінка психологів у воєнний час також визначається їхньою соціальною відповідальністю. Вони стають не лише фахівцями, але й моральними орієнтирами, демонструючи приклад стійкості та людяності. Їхнє вміння працювати з людьми різних соціальних груп, включно з тими, хто має різні погляди чи переконання, сприяє збереженню єдності суспільства в складні часи.

Отже, соціальні особливості поведінки психологів в умовах війни є багатогранними. Вони включають здатність адаптуватися,

працювати в кризових умовах, зберігати емоційну стійкість і водночас забезпечувати якісну психологічну підтримку тим, хто її потребує. У сучасному суспільстві роль психологів під час війни є неоціненною, адже вони допомагають не лише окремим людям, але й сприяють відновленню соціальної рівноваги та підтримці ментального здоров'я нації.

Війна докорінно змінює життя суспільства, і психологи, як фахівці, які надають допомогу в кризових умовах, опиняються на передовій боротьби за ментальне здоров'я людей. Їхня поведінка, професійні рішення та реакції на події набувають специфічних психологічних особливостей, продиктованих надзвичайними обставинами.

Однією з ключових рис психологів у цей час є високий рівень адаптивності. Умови війни змінюють звичні робочі підходи: доводиться працювати в нестабільних умовах, часто без достатніх ресурсів чи часу. Психологи повинні швидко адаптуватися до нових викликів, реагувати на потреби клієнтів і водночас зберігати фокус на власному емоційному стані [9].

Емоційна стійкість є ще однією важливою характеристикою. Щоденна робота з травмами, втратами та стражданнями вимагає від психологів здатності підтримувати емоційний баланс. Вони повинні бути емпатичними до своїх клієнтів, але не дозволяти власним емоціям переважати. Це потребує значних внутрішніх ресурсів і розвитку навичок саморегуляції.

Під час війни психологи стикаються з високим рівнем професійної відповідальності. Їхні дії безпосередньо впливають на стан клієнтів, які часто перебувають у стані гострої кризи. У таких умовах недостатньо лише співчувати чи слухати – необхідно діяти оперативно та впевнено. Це включає використання методів кризової допомоги, короткотермінових терапевтичних втручань і навчання клієнтів технікам самодопомоги.

Однією з особливостей роботи психологів у воєнний час є підвищений рівень стресу. Постійний контакт із травматичними історіями клієнтів може призводити до вторинної травматизації, коли психолог починає переживати схожі симптоми, як у тих, кому він допомагає. Тому особлива увага приділяється профілактиці професійного вигорання. Використання методів емоційного розвантаження, участь у супервізійних групах і регулярний відпочинок є життєво необхідними для збереження психологічної стійкості [10].

Важливим аспектом є етичні дилеми, з якими стикаються психологи в умовах війни. Наприклад, як діяти, якщо клієнт втратив довіру до людей чи держави? Як підтримувати нейтральність у роботі, коли власні переживання можуть впливати на сприйняття ситуації? У таких умовах професійні стандарти й особиста рефлексія стають основою для прийняття складних рішень.

Постійне навчання є ще однією важливою рисою поведінки психологів під час війни. Нестандартні обставини вимагають опанування нових методик, таких як робота з посттравматичним стресовим розладом, техніки стабілізації емоційного стану чи психологічна підтримка військових. Психологи вивчають сучасні підходи, беруть участь у тренінгах та обмінюються досвідом із колегами.

Особливим викликом для психологів є робота з власною тривожністю та страхами. Як і всі люди, вони можуть відчувати страх за своє життя, життя близьких або за майбутнє країни. Проте під час роботи ці емоції потрібно тимчасово відсувати, аби зосередитися на допомозі іншим. Це вимагає розвинутого самоконтролю та вміння чітко розмежовувати особисте й професійне [10].

Окремої уваги заслуговує мотивація психологів у воєнний час. Їхня діяльність часто продиктована почуттям обов'язку перед суспільством, бажанням допомогти людям і вірою в силу психологічної підтримки. Ця внутрішня мотивація стає джерелом енергії навіть у найважчих умовах.

Таким чином, психологічні особливості поведінки психологів у період війни включають адаптивність, емоційну стійкість, здатність працювати в кризових умовах, постійне навчання та саморефлексію. У цих обставинах вони виступають не лише як фахівці, але й як опора для суспільства, допомагаючи зберегти ментальне здоров'я нації та підтримуючи надію на краще майбутнє.

Психологи в умовах війни відіграють критично важливу роль, забезпечуючи підтримку та стабілізацію емоційного стану людей, які стикаються з екстремальними викликами. Їхня поведінка характеризується адаптивністю, емоційною стійкістю, здатністю до саморегуляції та високим рівнем професійної відповідальності. Унікальні обставини вимагають від психологів не лише глибоких знань і навичок, але й здатності до постійного навчання, підтримки власного ментального здоров'я та етичної стійкості [11].

У періоди кризи вони стають не просто фахівцями, а й моральними лідерами, які допомагають суспільству пережити важкі

часи, адаптуватися до нових реалій і зберегти надію. Психологи є прикладом стійкості й людяності, що сприяє не лише допомозі окремим людям, але й відновленню соціальної гармонії. Їхня діяльність під час війни – це внесок у спільну боротьбу за майбутнє, яке залежить від ментального здоров'я та єдності нації.

Психологи в умовах війни стають основними провідниками змін, допомагаючи людям адаптуватися до нових реалій, які часто є травматичними та непередбачуваними. Їхня поведінка характеризується не лише високим рівнем професіоналізму, але й здатністю бути гнучкими, стійкими та адаптивними в умовах глобальних і особистісних трансформацій.

Зміни, викликані війною, торкаються всіх сфер життя, і психологи відіграють важливу роль у пом'якшенні їхніх наслідків. Вони допомагають людям приймати ці зміни, знаходити нові способи взаємодії зі світом і зберігати внутрішню стабільність у хаосі. Самі психологи також постійно змінюються, розвиваючи нові підходи до роботи, опановуючи інноваційні методи та пристосовуючись до нових соціальних, етичних і професійних викликів.

Таким чином, діяльність психологів у часи війни – це не лише допомога іншим, а й приклад того, як стійкість, гнучкість і готовність приймати зміни стають основою для подолання кризи. Їхня робота демонструє, що навіть у найскладніших умовах зміни можуть бути не лише викликом, а й джерелом особистісного і суспільного зростання.

Список використаних джерел та літератури:

1. Дзвінчук Д. І., Малімон В.І., Петренко В. П. Менеджмент організацій : конспект лекцій. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. 196 с.
2. Дзяна С.Р. Теоретичні засади управління змінами в сучасних умовах // *Ефективність державного управління*. 2013. № 34. С. 31–40.
3. Діденко Н.В. Роль менеджменту персоналу при здійсненні організаційних змін // *Вісник Хмельницького національного університету*. 2010. № 6. С. 151–154.
4. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Івкін В.М., Лагодзінська В.І., Ковальчук О.С. Зміст, основні характеристики організаційної культури освітніх організацій та її спеціальні функції в умовах соціальної напруженості // *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 51. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i51/4.pdf> (дата звернення: 10.09.2024р.).
5. Кужда Т. Етапи успішного управління організаційними змінами на підприємстві // *Галицький економічний вісник*. 2013. № 2. С. 66–71.
6. Лепейко Т. І. Організаційна поведінка : навч. посіб. / Т. І. Лепейко, С. В. Лукашев, О. М. Миронова. Х. : Вид. ХНЕУ, 2013. 156 с.
7. Массанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Вид. М.П. Черкасов, 2010.

8. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

9. Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій) : навч. посіб. / [Л.М. Карамушка, Г.Л. Федосова, О.А. Філь та ін.] ; за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Науковий світ, 2008. 230 с.

10. Федосова Г.Л. Психологічні умови забезпечення організаційного розвитку освітньої організації за допомогою впровадження інноваційних форм ділового спілкування // *Актуальні проблеми психології*. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : А.С.К., 2009. Ч. 23. С. 32–40.

11. Фіщук Н.Ю. Корпоративна культура організації: сутність, види, принципи та вплив на розвиток організації // *Зб. наук. пр. ВНАУ*. Серія : Економічні науки. 2012. № 1 (56). Т. 4. С. 81–85.

К. Г. Гончарук,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ІМІДЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Імідж – це багатогранне поняття, що охоплює різні аспекти сприйняття, ідентичності та комунікації. Як соціально-психологічний феномен, він відображає не лише реальність, а й емоційно-ціннісні уявлення, стереотипи та очікування, які формуються у свідомості людей стосовно особистості, групи чи організації.

Активні наукові дослідження у сфері формування іміджу здійснюються О. Петровою, А. Панасюк, Є. Перелігіною, В. Шепелем та іншими вченими. У технології створення іміджу до уваги беруться такі аспекти:

- виявлення унікальних якостей, що вирізняють об’єкт серед інших;
- акцент на ключових особистісних рисах;
- вписування в певний ідеальний образ;
- насичення об’єкта символами;
- створення візуальних характеристик із використанням різноманітних символів;
- символізація автономних аспектів особистості (зовнішній вигляд, постава, зачіска тощо);

– вплив на засоби масової комунікації.

У формуванні іміджу важливо дотримуватись кількох ключових принципів:

– принцип повторення (створений образ має закріплюватися в пам'яті людей через постійне повторення);

– принцип безперервного посилення впливу (це включає як аргументовані, так і емоційні звернення);

– принцип подвійного виклику (інформація, що передається через імідж, має перш за все сприйматися емоційно) [1; 2].

На сучасному етапі імідж стає важливим фактором впливу на громадську думку. Його значення зростає у всіх сферах життя, включаючи політику, бізнес, культуру та особисте життя. Імідж є важливим чинником для досягнення соціального успіху, оскільки він впливає на рівень довіри, лояльності та співпраці.

Імідж базується на сприйнятті, яке формується через комунікацію, невербальні сигнали, репутацію та символіку. Людина чи організація створюють образ за допомогою зовнішніх атрибутів (одяг, логотип, стиль поведінки) та внутрішніх характеристик (цінності, компетенція, культура).

Психологічно імідж сприймається через механізми стереотипізації. Це полегшує процес сприйняття, адже люди часто покладаються на узагальнення, щоб швидко оцінити об'єкт. Проте, ці узагальнення можуть бути як позитивними, так і негативними.

Соціальний аспект іміджу полягає у його здатності відповідати очікуванням групи чи суспільства. Він відображає потреби та цінності аудиторії. Наприклад, політик із позитивним іміджем, що демонструє відкритість та професіоналізм, отримує більшу підтримку виборців.

Крім того, імідж впливає на соціальну ідентичність. Люди, які ідентифікують себе з певним брендом, організацією чи ідеологією, підсвідомо приймають елементи її іміджу у власне життя.

Процес створення іміджу включає використання стратегій зв'язків із громадськістю, маркетингу та медіа. Успішний імідж базується на: відповідності між реальними якостями об'єкта та його образом; послідовності в діях і повідомленнях; задоволенні потреб аудиторії [3].

Наприклад, організація, що активно займається соціальною відповідальністю, формує образ надійного партнера.

У сучасних умовах імідж є інструментом конкурентної переваги. Для компаній він дозволяє виділитися на ринку, залучити клієнтів та утримувати їхню лояльність. Для особистостей – це шлях

до кар'єрного успіху та соціального визнання. Однак створення іміджу потребує відповідальності. Маніпуляції або розрив між реальністю та створеним образом можуть призвести до втрати довіри.

Отже, імідж як соціально-психологічний феномен є основним фактором впливу на свідомість і поведінку людей. Його значення зростає у зв'язку з розвитком інформаційного суспільства.

У той же час, управління іміджем передбачає не лише створення зовнішнього образу, а і його відповідність реальності. Саме автентичність є основою довіри, адже сучасні аудиторії дедалі більше цінують прозорість і чесність. Невідповідність між обіцяним іміджем і фактичними діями може призвести до репутаційних криз, які важко подолати.

Імідж також відіграє головну роль у кризових ситуаціях, коли довіра до особи чи організації піддається серйозним випробуванням. Наприклад, у періоди соціальних змін або економічної нестабільності здатність організації зберігати свій позитивний образ забезпечує стійкість і мінімізує ризики втрати підтримки.

Формування іміджу має враховувати етичний аспект. Створення хибного образу, маніпулювання громадською думкою або використання стереотипів можуть принести короточасну вигоду, але в довгостроковій перспективі це підриває довіру. Етичне управління іміджем базується на повазі до аудиторії, врахуванні її інтересів і відкритій комунікації [2].

У цьому контексті соціальна відповідальність організації чи особистості стає важливим чинником. Організації, які інвестують у соціальні проекти, демонструють екологічну свідомість або підтримують суспільно важливі ініціативи, не лише підвищують свій статус, але й сприяють створенню стійкого іміджу, який відповідає сучасним цінностям суспільства.

У цифрову епоху імідж стає ще більш важливим і динамічним. Завдяки соціальним мережам та іншим онлайн-платформам, процес формування іміджу відбувається швидше й охоплює ширшу аудиторію. Це відкриває нові можливості для комунікації, але водночас створює нові виклики. Негативні відгуки, поширення дезінформації чи кризові ситуації можуть швидко пошкодити імідж, якщо вони не будуть своєчасно й ефективно вирішені.

Таким чином, на сучасному етапі управління іміджем вимагає системного підходу, що враховує як соціальні, так і психологічні аспекти. Це включає побудову довіри, послідовність у діях та гнучкість у відповідь на зміни й виклики.

Імідж як соціально-психологічний феномен має багатогранний вплив на всі аспекти життя – від особистісного до корпоративного рівня. Його роль полягає не лише у відображенні існуючої реальності, але й у формуванні очікувань і взаємодії між суб'єктами соціального простору. В умовах постійних змін і зростання інформаційного обміну вміння створювати, підтримувати й адаптувати імідж стає невід'ємною частиною стратегії успіху для будь-якого індивіда чи організації.

Концепції «іміджу» приділяється значна увага в сучасних умовах наукового розвитку. Позитивний імідж є основним критерієм успіху та ефективного розвитку громадських організацій. Наука намагається відповісти на запитання: що таке імідж, з яких елементів він складається, коли можна говорити про професійний імідж громадських організацій, які психологічні основи іміджу (тобто, з чого він складається) [4].

Незалежно від типу організації або напрямку зв'язків із громадськістю, управління іміджем визначається як основа діяльності в сфері PR, оскільки імідж є найефективнішим способом масової комунікації.

Відображаючи потреби мас, імідж легко сприймається та запам'ятовується людьми. Він формується з цінностей, які, з одного боку, цікаві комунікатору, а з іншого – мають значення для аудиторії.

Головною характеристикою іміджу є його орієнтація на відповідність можливостям носія та потребам аудиторії.

На сьогодні поняття іміджу розширилося до масштабу корпоративного світу та охоплює всю комунікаційну сферу навколо нього.

Імідж є однією з форм прояву корпоративної культури. Термін «імідж» було запропоновано американським економістом К. Балдінгом у 1961 році. Імідж базується на таких складових: стиль внутрішніх і зовнішніх ділових та міжнародних відносин персоналу; офіційні атрибути: назва організації, логотип, торгова марка; надійність; організованість; сталість; культура; соціальна відповідальність.

Американська дослідниця Ліліан Браун зазначає, що професійних навичок недостатньо для досягнення успіху чи кар'єрного зростання. Важливим є вміння викликати прихильність до себе серед оточуючих, тобто формувати позитивний імідж. За її словами, люди зазвичай оцінюють інших на основі першого враження, яке формується протягом кількох секунд. Такий вплив мають

зовнішній вигляд, голос і вміння вести діалог. Ці аспекти можуть стати вирішальними не лише для кар'єри, але й для життя загалом.

Проте створення іміджу не обмежується виключно зовнішнім виглядом, який може слугувати лише маскою, що приховує справжню сутність людини. Зовнішність – це стиль, який відображає внутрішню природу особистості.

Важливою складовою формування іміджу будь-якої організації, зокрема державної чи комерційної, є лояльність її співробітників. Це справедливо і для поліцейських. Їхні думки та висловлювання про свою роботу і структуру відіграють важливішу роль у формуванні іміджу, ніж реклама в засобах масової інформації.

Цей феномен пов'язаний із так званою «соціальною валютою» – поширенням інформації про події, новини, а також особистими рекомендаціями. Така інформація, формуючись під впливом суспільної думки, сприймається значно краще, ніж звичайна реклама, оскільки базується на довірі та реальному досвіді [6].

Ю. Палеха наголошує, що в кожній установі або відомстві має функціонувати власний PR-відділ. Якщо ж це неможливо через невеликий розмір організації, доцільно залучати зовнішніх фахівців, таких як піар-консультанти або іміджмейкери. На сучасному етапі особливої важливості набувають PR-проекти, спрямовані на створення та управління репутацією, формування корпоративного іміджу та місії установи [5].

Ефективна реалізація таких проектів розпочинається зі створення позитивного іміджу керівників організації, що, у свою чергу, сприяє підвищенню довіри, віри та гордості персоналу за свою установу.

Основними принципами управління зв'язками з громадськістю в установах є: науковість – застосування доказових підходів і методів; поступовість – реалізація проектів у послідовному та логічному порядку; комплексність – охоплення всіх аспектів PR-діяльності; мобільність – здатність швидко адаптуватися до змін; системність – забезпечення узгодженості всіх заходів; об'єктивність – базування рішень на реальних даних; конкретність – чітке формулювання завдань і цілей; надійність – гарантування стійкості та довіри до результатів роботи [8].

Ці принципи формують фундамент для ефективного PR у відомствах, сприяючи їхньому успішному функціонуванню та позитивному сприйняттю в суспільстві.

Сьогодні імідж є однією з найважливіших характеристик організації, також чинник довіри до своєї продукції, а отже, є умовою її процвітання.

За словами психолога Лідії Орбан-Лембрик, імідж (від англійського слова image – імідж) – це ставлення, яке організація та її співробітники формують до людей, і яке формується в їх свідомості у вигляді певних емоційно закріплених стереотипних уявлень (думки, судження про них) [7].

Варто зазначити, що в суспільстві імідж трактується як культурний феномен і своєрідний культурний код, через який здійснюється постійне представлення особистості чи групи. Він виступає «текстом культури», що визначає остаточне уявлення про об'єкт. Формування соціокультурного іміджу виникає не лише навколо окремих осіб або соціальних груп, але й навколо всіх значущих явищ у суспільстві.

Важливу роль у цьому процесі відіграють світоглядні установки та соціокультурні стандарти, які формуються в певному культурному середовищі. Соціокультурний імідж є багатограним явищем: він має інформативну й семіотичну природу, а також виступає результатом взаємодії в комунікаційному просторі.

На думку ученого І. Продана, соціокультурний імідж можна розглядати як концепцію, яка відображає рівень розвитку суспільства через призму сприйняття людини. Це сприйняття ґрунтується на системі цінностей, семантичних і символічних уявлень, що домінують у соціокультурному середовищі. Іншими словами, імідж формується на основі домінуючих суджень і ідей, пов'язаних із діяльністю людини або групи [9].

Інформаційний семіотичний підхід до аналізу іміджу дозволяє виокремити його основні соціокультурні функції. Перша функція полягає у передачі постійної інформації, яка виражається через систему символів, що легко ідентифікуються в соціальному просторі. Друга функція пов'язана із створенням нового змісту: імідж не просто транслює вже наявну інформацію, а активно генерує інноваційні смисли та оновлений контент.

Остання, але не менш важлива функція – функція пам'яті. У цьому контексті пам'ять тексту не лише зберігає інформацію, а й стає ключовим елементом для створення нових смислів і значень, які служать основою для формування майбутнього іміджу. Таким чином, соціокультурний імідж виконує роль як інформаційного джерела, так і

генератора нових ідей, залишаючи глибокий відбиток у колективній пам'яті суспільства.

Сучасна наука виділяє кілька основних поглядів щодо формування іміджу, серед яких: Функціональний підхід – базується на аналізі різних видів діяльності об'єктів і суб'єктів політики, що визначають їх функціонування і роль у соціумі. Контекстний підхід – орієнтований на адаптацію іміджу до різних умов і ситуацій, що виникають під час його реалізації в конкретних контекстах. Порівняльний підхід – заснований на порівнянні схожих іміджів, що дозволяє виявити їх відмінності та подібності в різних сферах або серед різних суб'єктів.

Цей тип іміджу включає кілька варіантів, таких як дзеркальний, поточний, бажаний, негативний і множинний іміджі:

Інший вид – дзеркальний імідж («світ мій, дзеркальце, скажи...») відтворює те, як політик або організація сприймають себе. Як правило, цей імідж є позитивним і не враховує поглядів інших людей. Поточний імідж – це реальний імідж на конкретний момент, який базується на ґрунті сприймання суб'єкта політики зовнішнім середовищем, включаючи виборців, колег, мас-медіа. Бажаний імідж є ідеалом, до якого прагне наблизитися політичний суб'єкт (наприклад, лідер, партія чи політичний блок). Негативний імідж створюється свідомо опонентами як «антиімідж» для певного політика чи організації. Множинний імідж виникає, коли кілька відомих політиків або партій об'єднуються в передвиборчий блок чи політичну організацію. Контекстний імідж. Цей підхід акцентує увагу на впровадженні та функціонуванні іміджу в специфічних контекстах, залежно від того, яку саме аудиторію або верства населення він має охоплювати, та який рівень суспільної свідомості при цьому враховується [4].

Наприклад, політик може мати один імідж серед виборців і зовсім інший – серед колег-депутатів. Він може бути популярним серед однопартійців і мати негативний імідж серед чиновників чи в інших соціальних колах.

Зіставлювальний (порівняльний) імідж. Цей підхід до формування іміджу полягає в порівнянні різних характеристик іміджів. Таке зіставлення може бути здійснене на рівні порівняння ідеального та реального іміджів політичних діячів, лідерів, політичних партій та інших об'єктів.

Зрозуміло, що кожен політик чи політична організація прагне переконати громадян у наявності якомога більше позитивних рис, але

важливо пам'ятати, що неможливо бути абсолютно добрим для всіх. Не слід перебільшувати значення іміджу, який політичний лідер та його команда намагаються нав'язати громадській свідомості. Важливо, що якщо риси характеру та особисті якості реального політика не відповідають тим, що сформовані через засоби масової інформації, то при безпосередньому контакті з громадянами ці розбіжності можуть бути настільки значущими, що їх важко буде нейтралізувати.

Тому до таких питань слід підходити обережно, дотримуючись відомого медичного принципу: «не зашкодь».

Загалом, якщо політика є неефективною, навряд чи PR зможе компенсувати недоліки в управлінні. Ознайомлення з різними техніками створення передвиборних матеріалів безумовно збагатить інструментарій політичної реклами, серед яких можна виділити такі типи, як: «свідчення», «калейдоскоп контрастів», «позитивні емоції», «досвід» та традиційно популярний «репортаж».

Отже, імідж є багатогранним соціально-психологічним феноменом, що включає як раціональні (свідомі), так і ірраціональні (підсвідомі та безсвідомі) психічні складові. Тому дослідження цієї теми потребує не лише наукових, але й творчих підходів, характерних для мистецької сфери.

Учена В. Даценко зазначає, що імідж – це комплексне явище, яке включає в себе управління увагою, метод соціального впливу на поведінку, соціальну роль, механізм адаптації в суспільстві, узагальнений образ особистості, спосіб досягнення конкретних цілей, засіб самовдосконалення та розвитку, а також форму публічного самовираження. Імідж виступає як універсальний механізм соціальної самоідентифікації. Це внутрішня сутність особистості, яка виявляється через зовнішнє самовираження, тобто імідж – це публічний образ людини [6].

Соціальна сторона іміджу є важливим аспектом у формуванні сприйняття індивідів, груп, організацій чи навіть країн у соціумі. Імідж виступає не лише як відображення зовнішніх характеристик чи поведінки, а як соціальний конструкт, що формується в результаті взаємодії особистості чи групи з оточуючим середовищем. Він визначає, як індивід чи організація сприймаються іншими людьми, та як їх сприйняття впливає на відносини, можливості і соціальний статус.

Соціальний імідж часто стає засобом впливу, оскільки дозволяє формувати або змінювати ставлення до конкретних суб'єктів на основі визначених уявлень. У цьому контексті важливо, що імідж

не є лише результатом дій або фактів, а багато в чому залежить від того, як ці дії і факти інтерпретуються в суспільстві. Таким чином, соціальний імідж є елементом комунікації, через яку транслиуються певні цінності, норми і очікування, що регулюють поведінку у групах та спільнотах. Соціальний імідж може бути основою для створення соціальних ролей, де уявлення про особистість або організацію формує ставлення до неї з боку інших людей. Зміна іміджу може призвести до зміни статусу або положення в суспільстві, що, в свою чергу, впливає на можливості та ресурси індивідуумів чи організацій. Особливо важливою є роль іміджу в контексті політики, бізнесу, медіа, де імідж може стати вирішальним чинником у прийнятті рішень та взаємодії з громадськістю [5].

Таким чином, соціальний імідж є важливим чинником, що впливає на взаємодії в суспільстві, допомагаючи індивідуумам і групам встановлювати зв'язки, визначати свої ролі, і, зрештою, досягати своїх цілей у соціумі.

Психологічна сторона іміджу відображає внутрішні механізми сприйняття, оцінки та інтерпретації інформації про особистість, групу чи організацію. Вона тісно пов'язана з процесами, які відбуваються в свідомості та підсвідомості людей, зокрема з емоційними реакціями, стереотипами, установками, мотиваціями та переконаннями. Імідж, як психологічне явище, формує спосіб, яким індивіди сприймають іншу людину чи групу, а також взаємодіють з ними, і часто є результатом не лише зовнішніх проявів, а й внутрішніх уявлень та очікувань. З психологічної точки зору, імідж є основою процесу когнітивного сприйняття, коли людина аналізує, оцінює і запам'ятовує інформацію про об'єкт свого спостереження. Цей процес часто здійснюється за допомогою емоцій, які супроводжують оцінку, і може бути підданий впливу стереотипів та соціальних норм. Наприклад, позитивний імідж певної особистості може формуватися через її вміння викликати довіру або передавати впевненість, що, в свою чергу, спонукає інших ставитися до неї з повагою або схваленням.

Імідж має також підсвідомі компоненти. Люди часто не усвідомлюють, чому вони сприймають іншого певним чином, адже значну частину їхніх оцінок формують інтуїтивні реакції на зовнішні ознаки, манеру спілкування, жести, мову тіла, тон голосу тощо. Ці підсвідомі чинники можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції, що безпосередньо впливають на поведінку. Крім того, психологічний імідж не завжди збігається з реальним іміджем, адже

індивідуальні сприйняття та переконання можуть спотворювати або ідеалізувати реальні характеристики особи чи організації [2; 8].

Також важливим аспектом є взаємодія між іміджем та самооцінкою. Як людина бачить себе, так вона має тенденцію сприймати інших. Тому особисті переконання і ставлення до себе можуть формувати певний імідж у суспільстві, який насамперед впливає на те, як вона буде відображатися в очах інших.

Таким чином, психологічна сторона іміджу включає складні механізми сприйняття, емоцій, переконань та стереотипів, що впливають на формування позитивних чи негативних уявлень про людей та організації, а також визначають взаємодію між ними в соціальному контексті.

Отже, імідж як соціально-психологічний феномен є результатом взаємодії раціональних і емоційних компонентів сприйняття, які формуються під впливом суспільних норм, індивідуальних переконань і підсвідомих процесів. Психологічна сторона іміджу не лише визначає, як особистість чи організація сприймається оточенням, але й відображає внутрішні механізми оцінки, мотивації та емоцій, що формують ставлення до інших. Імідж є двостороннім процесом, де важливою є не лише зовнішня репрезентація, а й те, як індивідуум чи група інтерпретує себе через сприйняття інших. Врахування психологічних аспектів іміджу допомагає глибше розуміти, як створюються та підтримуються соціальні образи, що в свою чергу, має значний вплив на міжособистісну та соціальну взаємодію.

Список використаних джерел та літератури:

1. Алексеев А. О. Методика діагностики стилів професійної діяльності // Вісник Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. пр. / ред. Стасюк В. В. Київ : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). С. 177–182.
2. Барна Н. В. Іміджологія : навч. посіб. для дист. навч. Київ : Ун-т “Україна”, 2008. 217 с.
3. Безчастний В. М. Імідж як складова успіху правоохоронця: до постановки проблеми // *Віче*. 2012. № 2. С. 6–8.
4. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
5. Євтушенко В.І. Поєднання особистісного та діяльнісного підходів у формуванні індивідуального стилю професійної діяльності поліцейського // *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 19. С. 140-159.

6. Куций О. А. Домінуючі соціально-психологічні чинники професійної деформації у працівників ОВС // *Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ*. серія психологічна. 2011. Вип. 1. С. 81-93.
7. Лебедева А. В. Удосконалення форм, напрямів і методів взаємодії органів внутрішніх справ України із засобами масової інформації // *Публічне право*. 2011. №1. С. 88–95.
8. Мартиненко О., Захаров Є. Стратегія розвитку органів внутрішніх справ. URL: http://zib.com.ua/ua/print/101834-strategiya_rozvitku_organiv_vnutrishnih_sprav_tekst_proektu.html.
9. Продан І. Імідж як соціокультурний феномен // *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузів. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка* / [ред.-упоряд. М. Пантук, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич : Вид. дім «Гельветика», 2021. Вип. 36, Т. 2. С. 171-175.

А. В. Григоровська,
вчитель-методист
(м. Хмельницький)

СУЧАСНЕ ТА МАЙБУТНЄ ПОЗИТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сфера позитивних технологій поєднує цілі позитивної психології з вдосконаленням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), зосереджуючись на трьох ключових змінних – емоційній якості, залученості/актуалізації та зв'язку, – які здатні перетворити особистий досвід на засіб для створення нових і стійких особистих ресурсів. Насправді позитивні технології включають технології, призначені для маніпулювання якістю досвіду шляхом його структурування, розширення та/або заміни з метою покращення самопочуття та формування сили та стійкості в окремих осіб, організацій та суспільства. Розкриємо існуючі позитивні технології, класифіковані відповідно до їх цілей: гедонічні (пристрої, що змінюють настрій, які використовують ІКТ, щоб викликати позитивні та приємні враження); евдемонічні (системи, призначені для підтримки людей у досягненні захоплюючих і самореалізаційних вражень); і соціальні/міжособистісні (технології, спрямовані на покращення зв'язку між окремими особами, групами та організаціями). Насамкінець запропоновано можливі напрямки майбутнього розвитку.

Про позитивну технологію може бути як науковий, так і прикладний підхід до покращення якості особистого досвіду з метою покращення самопочуття та формування сили та стійкості в окремих

осіб, організацій та суспільства. У цій статті ми використали структуру позитивної психології, щоб запропонувати використання технологій для покращення трьох специфічних особливостей нашого досвіду – емоцій, залученості та зв'язку – які сприяють адаптивній поведінці та позитивному функціонуванню. Позитивна технологія досліджує людський потенціал, чесноти та їх вплив, а також сприяє дослідженню таких тем, як оптимізм, любов, наполегливість та оригінальність: це наукове дослідження того, що змушує людей почуватися «щасливими» і «добре». Застосування та втручання в цій сфері зосереджені на виявленні сильних сторін людей і розвитку стійкості, залучення та сенсу. Ми розглядаємо, як цілі позитивних технологій, що взаємодіють із потужністю певних нових технологій, зокрема, найновіших інформаційно-комунікаційних технологій.

Деякі ІКТ були використані для покращення застосування психологічних методів, і в цьому сенсі вони спрямовані на сприяння психологічному здоров'ю. Потенціал і корисність ІКТ для психологічного лікування було продемонстровано принаймні в таких технологічних сферах: комп'ютерна терапія, методи віртуальної реальності та використання Інтернету. Загалом комп'ютерна терапія використовує технологію для структурування досвіду пацієнтів, надаючи їм цілі, правила та зворотний зв'язок. Різні рандомізовані контрольовані дослідження продемонстрували ефективність віртуальної реальності для психологічного лікування. Віртуальне середовище також виявилось корисним для хронічних хвороб та розладів харчової поведінки. Дані щодо ефективності варіантів цієї технології, таких як процедури доповненої реальності для лікування фобій, також було задокументовано. Підсумовуючи, віртуальна реальність використовує технологію для заміни початкового досвіду пацієнтів на інший, повністю контрольований терапевтом. Крім того, його також можна структурувати, щоб забезпечити конкретні цілі, правила та зворотний зв'язок.

Новий метод надання психологічного лікування поєднує когнітивно-поведінкову терапію з Інтернетом. У цих підходах зазвичай працюють за допомогою посібника із самопомоги, адаптованого для Інтернету, і можуть використовувати цей посібник за потреби у своєму власному темпі. Такі програми, орієнтовані на самопомогу, є прикладами доступних і ефективних заходів для лікування тривожних розладів. Фундаментальна перевага Інтернет-програм полягає в тому, що вони можуть скоротити час контакту між пацієнтами та терапевтами, тим самим знижуючи витрати та навіть

дозволяючи пацієнтам, які знаходяться далеко від терапевта, отримувати лікування. Ці підходи допомагають поширювати доказові методи лікування серед більшого відсотка населення. Нещодавні систематичні огляди методів лікування в Інтернеті показують, що вони ефективні та корисні з точки зору витрат і вигоди.

Новою тенденцією є використання веб-підходів, щоб уможливити та полегшити, зокрема, соціальні мережі, участь, посередництво, відкритість та співпрацю. Поява платформ соціальних мереж створює нові рівні участі пацієнтів, а також безпрецедентні можливості як для залучення пацієнтів, так і для їх зв'язку з неофіційними та офіційними опікунами, медичними працівниками та дослідниками.

Таким чином, усі онлайн-технології дозволяють розширити досвід людей, дозволяючи їм подолати обмеження часу та місця нашого особистого досвіду, а також пропонуючи їм збагачений мультимедійний досвід. Тут, знову ж таки, можна структурувати характеристики досвіду, надаючи цілі, правила та відгуки.

Оскільки ці додатки на основі ІКТ значно покращили сферу психологічного лікування, чи слід їх вважати ПТ? Відповідь полягає в тому, що не повинні. Незважаючи на те, що вони показують, що можна використовувати технологію для зміни особистого досвіду, вони були задумані на основі підходу класичної клінічної психології, оскільки вони мають намір «виправити те, що було пошкоджено» або «лікувати проблеми». Вони не були розроблені для маніпулювання якістю досвіду для сприяння та сприяння позитивним аспектам людського функціонування, як це має робити ПТ.

Існує багато способів класифікації технологій залежно від різних розмірів або характеристик гаджетів. Відчуття гедонізму або чуттєвого задоволення пов'язане з ситуаціями, в яких люди почуваються схвильованими, розслабленими, щасливими та далеко від усього, що викликає занепокоєння. Ці позитивні емоційні стани, такі як радість, розслаблення або смакування, можна розглядати як початкові кроки моделі ієрархії потреб, розробленої Маслоу. Викликання таких позитивних емоційних станів може бути дуже корисним з точки зору лікування; отже, певні технологічні додатки розроблені, щоб допомогти користувачам досягти позитивного емоційного стану та самопочуття за короткий термін.

Одним із способів використання позитивних технологій для стимуляції евдемонії є повторюване та систематичне навчання з певною метою. За словами Фредріксона, ці стратегії можуть сприяти

особистому зростанню та здобути ресурси, які можуть бути фізичними (наприклад, якість сну, імунітет від хвороб і захворювань), соціальними (наприклад, розширення соціальних зв'язків, соціальна підтримка), психологічні (наприклад, стійкість, оптимізм) або інтелектуальні (наприклад, креативність, уважність). Крім того, таке систематичне навчання може скорегувати генетичну схильність до емоційного життя людини, або «стандартну точку» щастя. спостерігаючи за ефектом цього систематичного навчання.

Інші типи втручань мають на меті досягнення евдемонічного рівня. Наприклад, навчання благополуччю є стратегією підвищення психологічного благополуччя та стійкості. Результати показують, що відчуття процвітання та стійкості можна сприяти втручанням, що веде до позитивної оцінки себе, відчуття безперервний ріст, віра в те, що життя має сенс, здорові стосунки, здатність ефективно керувати своїм життям і почуття саморішучість. Навчання благополуччю полягає в тому, щоб допомогти людям досягти оптимального рівня в аспектах психологічного благополуччя: оволодіння навколишнім середовищем, особистісний ріст, мета життя, автономія, самоприйняття та позитивні стосунки з іншими. Насправді дані показують, що стійкість і благополуччя можуть відбуватися за допомогою втручань, які призводять до позитивної оцінки себе, відчуття постійного зростання та розвитку, віри в те, що життя є цілеспрямованим і значущі, наявність якісних стосунків з іншими, здатність ефективно керувати своїм життям і почуття самовизначення.

Зважаючи на раніше згадані параметри Ріффа, важливо зауважити, що релевантним чинником евдемонічного рівня є соціальна мережа, тобто позитивні стосунки з іншими. Сюди включено ті позитивні технології, які насамперед зосереджені на просуванні соціальних стосунків і на розвитку співпраці та участі. З точки зору ІКТ, ці соціальні та міжособистісні проблеми можна покращити за допомогою позитивних технологій такі як Інтернет і соціальні мережі (не кажучи вже про різні способи підключення, які підтримують усі мобільні пристрої). У певному сенсі зв'язки між мільйонами людей через соціальні мережі в Інтернеті становлять нове та міцне «мережеве спільне я». Сьогодні ми спостерігаємо, як соціальні мережі мають такий великий вплив на соціальні, політичні, економічні тощо. Однак наразі це завжди робиться через соціальні мережі, основною метою розвитку яких не є сприяння здоров'ю в групах, товариствах чи організаціях.

На нашу думку, цей напрямок роботи є актуальним. Соціальні мережі показують, як стати частиною чогось і поділитися важливими завданнями може бути міцним джерелом особистої винагороди та почуття соціальної приналежності. Це відчуття «перебування-у-світі-з-іншими» може бути елементом підтримки наполегливості в цілях.

Слід підкреслити важливість розробки технологічних стратегій (таких як штучний інтелект або доповнена реальність), які можуть надати або нові покращені враження, або технологічні системи, які також розвиваються за допомогою методів штучного інтелекту, розроблених людьми. Ці нові змішані ІКТ-інструменти можуть перетворитися на експертів у «допомозі іншим» з метою зробити спільний мережевий досвід дедалі більш конкурентоспроможним, креативним і здатним допомагати іншим.

Список використаних джерел та літератури:

1. Адамова І. З. Використання інтернет-технологій у навчальному процесі // *Вісник Чернівецького торговельно-економічного ін-ту. Економічні науки*. 2014. Вип. 1. С. 374-379.
2. Аніщенко О.В., Яковець Н.І. А 67 Сучасні педагогічні технології: курс лекцій. Навч. посіб. / За заг. ред. Н.І. Яковець. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2007. 199 с.
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: Навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.
4. Іващенко В.Л. Сучасні медіакомунікативні технології: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Розумники», 2021. 192 с.
5. Пиголенко І. В. Інтернет-технології як засіб формування ціннісних орієнтацій студентства на шляху до інформаційного суспільства (на прикладі НТУУ «КПІ»): автореф. дис. ...канд. філос. наук / І. В. Пиголенко. Київ, 2007. С. 7.
6. Сучасні освітні технології у професійній підготовці кваліфікованих робітників: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПНУ, 2022. 158 с.

В. В. Данилишина,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

С. І. Тафінцева,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС)

Діти з розладом аутичного спектра (РАС) – це розлад, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і є

зумовлений особливостями будови та функціонування центральної нервової системи. Але не обманюйтесь, аутизм – це не хвороба. За словами психотерапевтки Юліани Маслак, аутизм – це стан вразливості, який просто вимагає більшої уваги з боку оточення. За даними ВООЗ, 1 дитина зі 100 у світі має РАС. Причини цього розладу ще досліджуються, але вже відомо, що генетика є одним з основних факторів. МОЗ стверджує, що пошкодження мозку може статися під час внутрішньоутробного розвитку. Іншою причиною може бути органічне пошкодження центральної нервової системи, також ВООЗ відзначає вплив факторів навколишнього середовища [1].

Оскільки РАС є вродженим відхиленням, його ознаки можна виявити на ранніх етапах життя, зазвичай у перші п'ять років. Батьки повинні звернутися до фахівця, якщо їхня дитина виявляє будь-яку з наступних ознак: дитина майже не дивиться в очі; у неї спостерігається помітно знижений інтерес до оточення; в цілому дитина поводить себе так, наче живе у власному світі та грається тільки на одинці; не наслідує поведінку або ігри інших людей та своїх батьків; починає розмовляти, але згодом припиняє, або взагалі не починає говорити; наявні мовленнєві порушення (люди з аутизмом у 40% невербальні); дитина уникає контакту і не хоче, щоб її торкалися або тримали на руках; не реагує на звертання або прохання, не зважаючи на те, що в інших ситуаціях слух працює нормально; механічно повторює слова, які, наприклад, почула з телевізора; повторює стереотипні рухи, такі як ходіння по колу або розгойдування тіла; не використовує жестів та міміки; дитину важко відірвати від одноманітних дій; негативно реагує на будь-які зміни в рутині, як от, наприклад зміні у звичному харчуванні [2].

Хоча кожна дитина з аутизмом має унікальні характеристики, існують спільні риси, які можуть допомогти нам зрозуміти її потреби та бажання. Діти з аутизмом суттєво відрізняються як і від дітей з нормальним типом розвитку, так і від тих що мають якісь інші психофізичні вади. Основна відмінність полягає в тому, що діти-аутисти не володіють соціальними якостями, які є вродженими у звичайних дітей. Діти з аутизмом не будуть оцінювати зовнішній вигляд близької їм людини, не дивитимуться на неї й не наслідуватимуть її поведінку, не будуть терпіти чуже втручання у своїх стереотипних діях, вони не стануть звертатися за допомогою або співчуттям до когось. Єдиною їхньою потребою у людині є задоволення фізіологічних потреб, без будь-якого реального контакту, як от візуального, емоційного, фізичного чи тактильного. Другою

типовою особливістю дітей з розладом аутистичного спектра є те, як вони сприймають навколишній світ, який для них є сумішшю непов'язаних між собою подій, звуків та образів. Вони бачать мало логічних зв'язків між реаліями навколишнього середовища і часто не можуть зрозуміти, що є що. Це пов'язано не з низьким інтелектуальним розвитком, адже аутизм не має прямого відношення до інтелектуальних здібностей людини, а з особливостями в системі сприйняття, обробки і зберігання інформації та зворотних реакцій на отриману інформацію. Тут мова насамперед йде про явище гіперфокусу в осіб з розладами аутистичного спектра, яке полягає в надмірній концентрації на окремих аспектах зовнішнього чи внутрішнього світу, що досить сильно ускладнює сприйняття повної картини оточення. Існують різні пояснення цього явища. Наприклад, психічна організація аутистів настільки вразлива (надчутлива, емоційно нестабільна), що зосередження на певному відчутті є своєрідним захисним механізмом від руйнівного впливу навколишнього середовища. Також, висувається гіпотеза про так званий сенсорний голод.

Вважається, що він виникає через обмеженість сенсорного функціонування аутистів, які змушені концентруватися на знайомих сигналах навколишньої дійсності, щоб підтримувати фізичну активність свого організму. Особливості психіки аутистів спричиняють погану пристосованість до зовнішнього світу, що є для них стресом, а тривале перебування в стресовому середовищі призводить до стійкої дезадаптації, оскільки дитина не здатна пристосуватися до такого оточення. Тому, для дітей з аутизмом, необхідно забезпечити комфортне середовище, яке полегшувало б патологічні прояви та сприяло формуванню почуття безпеки та довіри. Це важливо, адже у комфортному середовищі відбуватиметься своєрідна адаптація під психічні прояви дитини. Це можливо зробити при умові, де батьки будуть намагатися зрозуміти, що подобається їхній дитині, що її дратує, викликає агресію та самоагресію, тривожність, страх, пасивність або навпаки збудливість. Потрібно дослідити що вона вміє робити, чим цікавиться, як батькам варто її заспокоювати у тих чи інших ситуаціях, варто вивчити які комунікативні сигнали вона подає, як поводить у комфортних і дискомфортних ситуаціях і, так далі. Комфортне середовище потрібно створити в першу чергу для того, щоб допомогти дитині адаптуватися до нових ситуацій, розвинути певні навички та сформувати засоби взаємодії зі світом. Створення такого середовища дуже важливе, адже

воно є вирішальним у підготовці дитини до навчального процесу. Іншими словами це наче, період репетиції для дитини, основною метою якого є адаптація до соціального середовища. Тому, у цей період необхідно створити безпечне середовище для дитини з аутизмом, зробити її перебування комфортним, приємним і цікавим, у процесі поступово розвивати довіру до людей, які її оточують. Враховуючи, що діти з аутизмом, як відомо, не бажають робити те, що від них очікують інші, важливо на початку навчитися підхоплювати їхню поведінку, для встановлення контакту з оточуючими і поступово змінювати місце інтересу дитини у розвивальну ситуацію для неї. Важливо знати, що головною умовою плідного контакту з дітьми-аутистами є уважність до них і вміння помічати, які стимули із зовнішнього світу можуть привернути їхню увагу та справити неабияке враження. Тому, перші спроби спілкування з такими дітьми слід робити, використовуючи привабливі та цікаві звуки, предмети та поведінку [4].

З наукового погляду цей підготовчий етап називають пропедевтичним періодом у роботі з дітьми, зокрема з розладами аутичного спектра. Цей період можна вважати закінченим, коли у дитини сформована терпимість до присутності хоча б однієї сторонньої людини та з'явилися способи й засоби, за допомогою яких вона може ефективно впливати на зміни у своєму стані. Це є свідченням того, що стресове середовище для дитини поступово стає комфортним і що подальша психолого-педагогічна робота є можливою. Тільки після того, як дитина з аутизмом відчує комфортне середовище, слід створювати так зване розвиваюче середовище. Воно потрібне для того, щоб максимально мобілізувати дитину, дати їй можливість впоратися з ситуацією та поставленими педагогічними й розвиваючими завданнями [3].

Таким чином, діти з розладом аутистичного спектра (РАС) мають певні особливості в розвитку, поведінці та взаємодії з навколишнім середовищем. Основні характеристики, які ми визначили на осві аналізу наукових джерел: соціальні труднощі. Діти з РАС часто мають труднощі у встановленні контакту з іншими людьми, що може проявлятися в обмеженому зоровому контакті, відсутності емоційної взаємодії та уникненні спілкування. У них можуть бути труднощі з розумінням невербальних сигналів, таких як жести, міміка і тон голосу, що ускладнює спілкування; особливості комунікації. РАС супроводжується різними рівнями затримки або порушеннями мовного розвитку: від повної відсутності мови до труднощів у

розумінні мови та її використанні. Наприклад, деякі діти можуть повторювати фрази без зрозумілого контексту (ехолалія) або віддавати перевагу жестам перед словами; повторювані поведінкові прояви. РАС характеризується стереотипними діями та обмеженими інтересами. Діти можуть демонструвати повторювані рухи (наприклад, розгойдування чи махання руками), сильно прив'язуватися до певних речей або схем у повсякденній діяльності; сенсорна чутливість. Багато дітей з РАС мають підвищену або знижену чутливість до сенсорних стимулів, таких як світло, звук, текстура одягу або певні смакові відчуття. Наприклад, вони можуть болісно реагувати на гучні звуки або, навпаки, шукати додаткову сенсорну стимуляцію; обмежені інтереси та зосередженість на деталях. Вони можуть виявляти сильний інтерес до окремих тем, часто зосереджуючись на деталях, які не завжди помітні іншим людям. Це може включати захоплення певними іграшками або деталями навколишнього світу (наприклад, коліщатками автомобілів).

Отже, діти з РАС мають низку особливостей, які впливають на їхнє соціальне, емоційне та когнітивне функціонування. Вони часто натрапляють на труднощі у комунікації, сприйнятті світу та соціальній взаємодії, тому потребують особливого підходу до навчання, але з правильною підтримкою вони можуть успішно адаптуватися до соціуму, розвивати свої сильні сторони й досягати гармонії у своєму розвитку.

Список використаних джерел та літератури:

1. Косарева Г. М. Характеристика діагностичного інструментарію для виявлення особливостей раннього розвитку дітей з розладами аутистичного спектру. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. *Наукові записи Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип. 5 (48). 2012. С. 147-150.
2. Кісельова Н. В. Особливості корекційної-педагогічної допомоги дітям з раннім дитячим аутизмом. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4 (44). С. 149-153.
3. Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади. Київ: Педагогічна думка, 2007. 458 с.
4. Тарасун В. В., Хворова Г. М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом. Київ: Наук. світ, 2004. 100 с.

О. В. Данько,
кандидат психологічних наук
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У сучасному суспільстві зростає попит на психологічні знання, які сприяють кращому розумінню себе та покращенню стосунків з іншими людьми. Враховуючи виклики соціально-економічні та політичні, з якими стикаються українці, професія психолога стає все більш затребуваною та популярною. З того, що раніше вважалося модним і незвичним, ця професія перетворюється на звичну, хоча й залишається надзвичайно відповідальною. Відповідно, вимоги до роботи психологів зростають, що сприяє розвитку та розширенню навчальних закладів, які готують фахівців у цій галузі [5].

Сьогодні важливо, щоб молоді спеціалісти не лише несли відповідальність за результати своєї роботи, але й вміли самостійно здобувати необхідні знання та творчо їх застосовувати на практиці, оскільки це є ключовими умовами для їх професійного та кар'єрного зростання.

Успішність професійного розвитку майбутніх психологів залежить від його особистої активності та наявності відповідних мотивів. У дослідженні Дьяконова Г. підкреслюється, що важливими чинниками професійного спрямування психологів є мотиви вибору цієї професії. Основними мотивами абітурієнтів, які обирають психологію, є бажання допомагати людям, потреба в саморозвитку, інтерес до психології як нової сфери знань, а також прагнення здобути престижну професію «психолога-практика» (психотерапевта, консультанта). Ці бажання значною мірою зумовлені особливостями юнацького віку та пов'язані з прагненням «пізнати себе» і отримати психологічну консультацію. Додатково впливає й незрозумілість загального уявлення про характер та зміст професійної діяльності психолога, а також міфічні уявлення про психологію та психологів [3].

Ключовим аспектом професіоналізму є мотивація до роботи. Мотивація – це те, що спонукає людей до певних дій. Вона, зокрема, підвищує ефективність у різних сферах діяльності. Методи впливу варіюються в залежності від конкретної сфери застосування. Існує кілька різних видів мотивації; деякі з них є позитивними і правильними, тоді як інші – ні. Наявність неправильного мотиву,

зазвичай егоцентричного, може призвести до низької якості професійної діяльності, а іноді навіть до шкоди для клієнта, пацієнта чи замовника. Такі негативні мотиви можуть також спонукати людей до неетичної поведінки у своїй професійній діяльності. У той же час, позитивна мотивація зазвичай веде не лише до якісно виконаної роботи та справжнього служіння іншим, але й приносить більше задоволення самому професіоналу. Тому важливо роздумувати над своїми мотивами у роботі [2; 7].

Слід зазначити, що розрізняють безліч різних факторів, які впливають на мотиви особистості. Важливо забезпечити, щоб кожен член команди в організації був мотивований і дотримувався оптимального підходу до управління проектами. Різні психологи досліджували людську поведінку і систематизували свої висновки у вигляді різних теорій мотивації. Ці теорії допомагають зрозуміти, як люди діють і що їх спонукає до дій. Теорія мотивації дозволяє розглянути, як мотивація впливає на поведінку особи, незалежно від того, чи йдеться про особисті, чи професійні причини. Це має велике значення для всіх аспектів суспільства, але особливо важливо в бізнесі та управлінні. Мотивація є ключем до підвищення продуктивності співробітників, оскільки мотивовані працівники демонструють вищу ефективність. Мотивація завжди пов'язана з активністю, яка орієнтована на досягнення певної мети. Це не лише показник того, наскільки сильно особа прагне досягти бажаного, але й те, які зусилля вона готова вкласти для реалізації цієї мети. Мотивація виступає як універсальний засіб для особистісного розвитку і знаходить застосування в різних сферах життя. Сильна мотивація приносить численні переваги, адже люди починають усвідомлювати свої цілі та активно працювати над їх досягненням [1].

В навчальному процесі, що має фундаментальний і проблемний характер у сучасних умовах, значну роль у формуванні професійного спрямування майбутніх психологів відіграє можливість студентів не отримувати «єдину вірну» картину людини і світу, а розвивати власне бачення професійних і життєвих проблем через глибоке та всебічне вивчення матеріалу, а також проведення самостійних досліджень. Оскільки подальша професійна діяльність психолога має творчий характер, не можна покладатися на готові рецепти для постановки задач або вирішення проблем. Пошук роботи після закінчення навчання, успішне працевлаштування та професійне самовизначення залежать від можливостей особистості та зусиль молодого спеціаліста. Одним із важливих завдань вищої освіти, окрім

передачі знань і вмінь, є формування особистості професіонала та сприяння її самоідентифікації з обраною професією [3].

Мотивація професійної діяльності, або професійна мотивація, являє собою вплив специфічних стимулів, які визначають вибір професії та тривале виконання пов'язаних з нею обов'язків. Це також можна розглядати як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають особу до праці та надають цій діяльності спрямованість, орієнтуючи на досягнення конкретних цілей.

Отже, професійна мотивація як характеристика особистості являє собою систему цілей і потреб, які спонукають студентів активно засвоювати знання, розвивати вміння та навички, а також свідомо ставитися до своєї професії. Вона виконує роль компенсаторного чинника: у ситуаціях, коли професійна компетентність є недостатньою, студенти з високою професійною мотивацією можуть досягати більших успіхів, ніж ті, хто має компетенцію, але не володіє професійною мотивацією [1; 6].

Професійна мотивація може бути розділена на три основні складові: інтерес, обов'язок і самооцінка професійної компетентності. Безпосередні інтереси, які виникають внаслідок привабливості змісту та процесів конкретної діяльності, включають професійно-специфічні інтереси (інтерес до об'єкта, трудових процесів, що визначають його основні функції, а також до результатів, які проявляються у створюваній продукції чи наданих послугах), загальнопрофесійні інтереси (які виникають на основі привабливості загальних характеристик професії), а також інтереси, пов'язані із задоволенням потреб у романтичному аспекті (які базуються на уявленні про незвичайність певної професії) та ситуативний інтерес (який формується на основі випадкових і нетипових занять) [7]. Професійна мотивація, як риса особистості, є системою цілей і потреб, що спонукають студентів-психологів активно здобувати знання, розвивати вміння та навички, а також усвідомлено ставитися до своєї професії. Вона виконує роль компенсаторного чинника: навіть якщо студент-психолог має недостатньо розвинені здібності, наявність професійної мотивації може дозволити йому досягти більших успіхів, ніж здібний студент, у якого професійна мотивація не розвинута. Тому цілеспрямоване формування професійної мотивації у студентів є одним з найважливіших завдань вищої освіти [4].

Розглядаючи життєві прагнення особистості як потребу людини в її власному житті, можна зазначити, що ці прагнення є динамічною моделлю бажаного майбутнього життєвого світу,

своєрідною рамкою, в яку людина прагне вмістити своє життя. Це активне, емоційне, стійке, цілеспрямоване та конкретне ставлення до себе, свого оточення, часу свого життя та власного майбутнього, в якому враховуються минулі поразки і перемоги, інтереси особистості та суспільства, потреби соціалізованого "Я" і глибинного ества, а також інтенції потенціалу. Життєві прагнення відрізняються від життєвих цілей, планів, мрій і намірів; вони визначають швидкість і напрямок руху, формують стійкість до перешкод і випробувань, сприяють переосмисленню теперішнього життя та визначають резерви на майбутнє [5].

Рівень професійних амбіцій особистості виконує дві основні функції: спонукальну та оцінну. Спонукальна функція полягає в тому, що професійні амбіції студентів-психологів слугують критерієм для вибору напрямку та способу його орієнтації в професійному середовищі. Таким чином, вони виступають як мотивуючий фактор, що спонукає особистість до пошуку адекватних рішень у відповідних ситуаціях. Кожен тип мотивації має свої переваги та недоліки, по-різному впливаючи на психічні процеси. Найбільш позитивний вплив на пізнавальні процеси та на особистість в цілому здійснює внутрішня мотивація. Зовнішня мотивація може бути більш домінуючою при вирішенні конкретних завдань. Професійна діяльність є найефективнішою, коли вона в основному зумовлена внутрішніми спонуканнями. У процесі формування професійного образу «Я» мотиваційна структура студента-психолога зазнає значних змін: зовнішні мотиви поступово замінюються внутрішніми, деякі спонукання набувають більшої важливості, тоді як інші втрачають її, перетворюючись з ідеалу на буденність [2; 8].

Отож, внутрішня та зовнішня мотивації не бувають нарізно одна від одної і не є полярними; між ними здійснюється перехід від зовнішніх чинників до саморегуляції. Внутрішня мотивація виявляється в інтересі до самої діяльності, більшій залученості в навчальний процес, кращій якості виконання завдань та вищих досягненнях. Натомість, при зовнішній мотивації інтерес під час виконання завдання не є домінуючим. З віком і накопиченням досвіду зовнішньо мотивована поведінка перетворюється на внутрішньо регульовану. Правильно оформлене зовнішнє підкріплення може бути корисним як для внутрішньої, так і для зовнішньої мотивації. При цьому не слід підкріплювати активність, яка вже викликає інтерес у особи.

Адекватне сприйняття власного професійного образу в основному зумовлене внутрішніми мотивами, такими як самореалізація, досягнення професійних здібностей, інтерес до освоєння професії та інші. Якщо для студента майбутня професійна діяльність є важливою, він отримуватиме від неї задоволення і прагне реалізувати себе саме в цій сфері, що свідчить про наявність у нього внутрішньої мотивації. Мотивація у процесі формування професійного образу «Я» студентів-психологів є своєрідним механізмом поведінки, який визначає ступінь цілеспрямованості їхньої професійної діяльності. Важливо зазначити, що професійно-особистісний образ «Я» майбутнього спеціаліста в обраній сфері передбачає розвиток ціннісного ставлення до професії та власної індивідуальності, прагнення до самореалізації як у професійній, так і в особистісній сферах, самовдосконалення, виконання професійних обов'язків на високому рівні майстерності, а також досягнення значних результатів у професійній діяльності та успіху в різних аспектах життя [3].

Встановлено, що соціально-освітній аспект професійно-особистісного образу «Я» майбутнього спеціаліста в обраній сфері проявляється через його інтегративний характер, суб'єкту природу, багаторівневу структуру, практичну орієнтацію, ціннісну складову, а також через її структуру, що включає когнітивні, емоційно-ціннісні, світоглядні та професійно-мотиваційні елементи. Крім того, важливими є критерії сформованості, такі як аксіологічний, рефлексивний та мотиваційний. Успішність формування професійного образу «Я» залежить від ряду якостей студентів-психологів, таких як адекватна самооцінка, розвинений самоконтроль, внутрішній локус контролю, сформована мотивація до навчання та ефективність психологічного захисту. Ці характеристики свідчать про особистісну зрілість і відіграють важливу роль у процесі здобуття професії, формуючи цілісну структуру професійного образу «Я» [1; 5].

Професійна спрямованість включає в себе кілька складових: особистісну, біологічну, психофізіологічну та освітню. Освітня складова проявляється у навичках та спеціальних здібностях, пов'язаних з обраною сферою, які відображаються в процесі навчання та професійної підготовки. Біологічна складова охоплює природно-біологічні передумови професійної спрямованості. Ця складова базується на формуванні професійно значущих потреб і здібностей особистості, а також на засвоєнні соціальних цінностей, які мають практичну значущість і знаходять своє відображення в професійній

діяльності. Психофізіологічний аспект базується на створенні оптимальних умов для життя, здійснення навчально-професійної діяльності, а також на збереженні здоров'я і працездатності шляхом зменшення нервово-психічного навантаження та дотримання режиму активності і відпочинку. Особистісний аспект передбачає розвиток самореалізації та самоактуалізації у професійній діяльності майбутніх психологів. Особи з вираженою потребою в самоактуалізації та самореалізації зазвичай займають активну позицію в житті і є більш комунікабельними [7]. Професійна спрямованість розуміється як організована професійно-практична діяльність, котра орієнтована на засвоєння моральних і матеріальних цінностей, необхідних для соціального та особистісного розвитку людини. Вона має значний вплив на професійне самовизначення студентів і допомагає обрати професію, що найкраще відповідає індивідуальним рисам особистості. Своєчасне і правильне самовизначення сприяє ефективному та максимально продуктивному професійному зростанню, тому період, коли відбувається професійне самовизначення, є важливим етапом у розвитку особистості [4].

Отже відзначимо, що на формування професійної мотивації значний вплив має особистість, а особливо професійна спрямованість, яка формується під впливом різних факторів, таких як вивчення суспільних, спеціальних та інших дисциплін, а також участь у громадському житті. У певної групи студентів, окрім особистісної, розвивається також професійна спрямованість, що виражається в прагненні застосувати свої знання, досвід і здібності в обраній професії. Професійна спрямованість передбачає усвідомлення та внутрішнє сприйняття цілей і завдань майбутньої професійної діяльності. Формування професійної спрямованості у студентів полягає в укріпленні позитивного ставлення до майбутньої професії, розвитку інтересу, схильності та здібностей до неї, а також у прагненні вдосконалювати свою кваліфікацію після закінчення університету, послідовному розвитку ідеалів, поглядів і переконань.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гилюн О.В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані: науково-теоретичний і громадсько-політичний альманах. Дніпропетровськ, 2012. № 1. С. 102–104.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Ельга-Н; Ника-Центр, 2002. 502 с.
3. Іванова Н. Мотивація фахівця до професійної діяльності: поняття, зміст та функції. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2016. Вип. 1. С. 21–24.

4. Макаревич О.С. Мотивація як підґрунтя дій особистості // *Соціальна психологія*. 2006. № 2 (16). С. 134-141.
5. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності учбової діяльності студентів. Проблеми трудової і професійної підготовки. 2009. № 14. Київ. С.111-115.
6. Подшивайлова Л. І. Вступ до спеціальності: психологія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. 320 с.
7. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
8. Шулдик А. В. Структура професіоналізму психолога та умови його розвитку. *Психологічний журнал*, 2020. №4.

О. В. Декалюк,
кандидат економічних наук, доцент;
магістрантка спеціальності 053 Психологія
С. Л. Кондратюк,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ АРТ- ТЕРАПЕВНИЧНИМИ МЕТОДАМИ

У сучасному суспільстві спостерігається зростання рівня тривожності серед осіб юнацького віку. Війна створює специфічні умови, які можуть істотно вплинути на психоемоційний стан молоді. Підвищений рівень тривожності може стати відповіддю на стресові ситуації, пов'язані з небезпекою, невизначеністю та змінами в соціальному середовищі.

Академічний тиск, соціальні мережі, проблеми в родині або взаєминах, життя в умовах війни, все це стає чинниками які сприяють підвищенню тривожності. Адже тривожність у юнацькому віці може негативно вплинути на розвиток особистості, соціальну адаптацію та формування здорових міжособистісних стосунків, призводити до соціальної ізоляції та проблем у спілкуванні, що впливає на загальний соціальний клімат у молодіжному середовищі.

Подолання тривожності є важливим аспектом загального психічного здоров'я. Дослідження можливості застосування арт терапевтичних методів може допомогти у виявленні корисних інтервенцій та терапевтичних підходів, які можуть бути впроваджені в навчальних закладах і інших установах, що працюють з молоддю.

Вивчення методів подолання тривожності допоможе знайти ефективні стратегії для підтримки молоді в цьому критичному періоді. Проведення емпіричного дослідження дозволить внести нові дані у існуючу наукову базу щодо психологічних аспектів юнацького віку, сприяючи розширенню знань у цій галузі.

Таким чином, дана тема є надзвичайно важливою для психології, педагогіки та соціології, оскільки стосується актуальних проблем, з якими стикаються особи юнацького віку у сучасному світі.

За два роки війни вітчизняні психологи отримали потужні професійні виклики з якими як справитись раніше не могли собі уявити. Коли країна в умовах війни, в стресі і тривозі, робота психолога з людьми які потребують психологічної допомоги, класичними методами не завжди є ефективною. Саме тому на допомогу приходять такі методи як арт-терапія, що дає змогу зняти певний рівень напруги тут і тепер. Війна спричинила колективну травму для всього суспільства. Особливий удар прийшовся на дітей та молодь. Юнацький вік, це той вік коли формується особистість. І працювати психологу з особою юнацького віку часто буває найлегше через арт-терапію, через метафору.

Арт-терапія як метод подолання особистісної тривожності в тому числі в осіб юнацького віку досліджувалась в працях таких вчених як Вішталенко О.Д., Вінс В.А., Вознесенської О.Л., Зозуля І.М., Ісаєва Т.П., Колпакчи О.С., Кузьменко Т.М., Подкоритова Л.О., Станішевська В.І., Тараріна О.В., Тіунова О., Шейкіна Т., Юнг Н.В.

Вознесенська О.Л. визначає арт-терапію через поняття зцілення. Як зазначає автор, арт-терапія це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження де термін зцілення означає досягнення цілісності [2].

На сьогоднішній день інструментарій арт-терапії, найчастіше в своїй роботі використовують фахівці клієнт центрованої терапії, когнітивно-поведінкового підходу психотерапії. Методи арт-терапії такі як малювання, ліплення з пластиліну чи глини, створення мандал, малювання нейрографічних рисунків, є першими помічниками при психокорекційному процесі в роботі з особами юнацького віку в стані тривожності [9].

Під час роботи з природними матеріалами чи виконанням рисунку відбувається процес самозцілення шляхом залучення внутрішніх ресурсів особи. Ефективність застосування методів арт-терапії полягає в тому, що арт-терапія завжди надає людині ресурс.

Як відомо психіка людини часто чинить опір і захищається від болю. Арт-терапія дає можливість обійти стан захисту, так звану цензуру свідомості, та дозволяє досліджувати власні несвідомі процеси, які особа не може відловити, оскільки вони є або витіснені або мало проявлені. За допомогою арт-терапії особа юнацького віку можна з легкістю дослідити власні моделі поведінки, комунікації з іншими людьми, причини непорозумінь.

Все що є усвідомлене, те можна зцілити. І саме тому задача психолога вивести несвідоме на рівень усвідомлення.

Метод арт-терапії, як метод зцілення психіки людини базується на механізмі проєкції. Адже все, що створює клієнт під час арт-терапевтичної сесії створює, є проєкцією частини його внутрішнього світу, частини його Я, яка потребує зцілення або заявляє про біль [7].

Працюючи в груповій арт-терапії, особи юнацького віку, легше проходять процес трансформації болючих подій через такі аспекти: 1) групова робота, дає відчуття що ти не один; 2) творчість створює умови для зближення молодих людей, порозуміння одне одного через спільне дослідження чужих образів; 3) народжується відчуття емпатії, співпереживання; 4) арт-терапія дає можливість розуміння і сприйняття проявів іншої особи у будь-яких вираженнях.

У арт-терапевтичному процесі такі інструменти як малюнок, танець, поле природних матеріалів, майстерня творця є певним полем для метафоричної взаємодії. У цьому полі легше проходить усвідомлення власних деструктивних патернів. При груповій взаємодії створюються всі умови для інтеріоризації отриманого досвіду, можливість отримання трансформації, та генерування нової Стратегії поведінки

Арт-терапія є дієвим методом, який сприяє гармонізації внутрішнього стану людини, вирішенню внутрішніх конфліктів, а також розвитку здібностей до самопізнання та самовираження через мистецтво. Її широкий спектр застосування обумовлений простотою та інформативністю методик, що робить арт-терапію корисною в різних наукових сферах [6].

Зазначаючи використання арт-терапії для зниження тривожності в осіб юнацького віку, варто підкреслити, що цей стан супроводжується сильними негативними емоціями, внутрішнім дискомфортом і фізичними симптомами. Багато людей знайомі з тривожністю, оскільки стрес і життєві труднощі є основними факторами, що сприяють її виникненню.

Застосування методів арт-терапії в роботі з тривожними станами у осіб юнацького віку доводить свою ефективність завдяки використанню переважно невербальних засобів спілкування. Різні форми мистецтва дозволяють людині без слів передати свої почуття та емоції. Оскільки тривожність зазвичай проявляється через негативні емоції та емоційну нестабільність, вербальне вираження цих почуттів може бути складним для людини.

Арт-терапія є зручним інструментом, що допомагає зменшити негативний вплив стресових і травматичних ситуацій. Через самовираження у різних видах мистецтва людина самостійно трансформує свій тривожний стан, що сприяє зниженню його впливу на психіку. У процесі подолання тривожних станів важливо звертати увагу на деталі, символи та образи, адже саме вони можуть допомогти знайти шляхи виходу з проблемної ситуації.

Аналіз наукових джерел вказує на те, що ізотерапія є одним із найпопулярніших напрямків арт-терапії, що обумовлено її простотою, інформативністю та ефективністю. Даний метод застосовується для корекції тривожних станів, адже малювання дозволяє людині зануритися у власні почуття та емоції.

Дослідження доводять, що малюнок сприяє релаксації, зменшенню напруження, а також допомагає подолати тривожність, травми і страхи [4; 8; 9]. Важливою є увага до деталей процесу малюнку, таких як вибір кольорів і інструментів, які можуть слугувати показниками ефективності методу.

Ізотерапія також викликає зацікавленість у осіб юнацького віку, що позитивно впливає на їхній особистісний розвиток [8]. Досліджуючи наукові праці з арт-терапії можна зазначити, що більшість науковців вказують, що ізотерапія здебільшого допомагає людині подивитися на свої проблеми з нової перспективи, що сприяє пошуку шляхів їх вирішення. Як уже згадувалося, арт-терапія є потужним інструментом для саморозкриття, розвитку та формування особистості.

Арт-терапія як метод зцілення особистісної тривожності допомагає активізувати внутрішні сили особистості.

Результати емпіричного дослідження осіб юнацького віку проводилося з групами студентів коледжу та університету. Вибірка становила 23 студента коледжу та 25 студентів університету. Разом 48 осіб юнацького віку. Дослідження показало, що за допомогою арт-терапії можна розкрити наступні навички (табл.1).

Таблиця 1

**Результати емпіричного дослідження впливу занять з арт-терапії
на набуття навиків осіб юнацького віку**

Навички	Опис впливу арт терапевтичних занять	Шкала набуття навиків (0-10)	
		Коледж	Університет
1	2	3	4
Когнітивні навички	вивчення власного життєвого досліду, за допомогою аналізу результатів власної творчої діяльності;	8	10
Розвиток невербального спілкування	юнаки і дівчата в процесі роботи навчалися використовувати рухи, звуки, музичні композиції, вірші тощо зادля вираження думок, емоцій і почуттів.	9	8
Розвиток самовираження	опановуючи різні напрямки арт- терапії та використовуючи різні засоби мистецтва виражали риси характеру, власне ставлення до оточуючих та життєву позицію.	7	10
Розвиток соціальних навичок	групові заняття з арт-терапії сприяли створенню нових міжособистісних зв'язків, знаходження нових друзів.	8	8
Підвищення рівня самооцінки	самовираження за допомогою різних видів творчості сприяло зміцненню особистісної ідентичності	9	7
Розвиток навичок прийняття рішень	через можливість трансформації проблемної ситуації з допомогою картинки та метафори, студенти самі знаходили шляхи вирішення проблеми	10	10
Сприяння релаксації	методики арт-терапії які включали плетіння мандал та роботу з природними матеріалами були спрямовані на зняття напруги, стресу, вивільнення негативних емоцій, подолання тривожних станів	10	8

Джерело: сформовано за [4; 9]

Дані анкетування осіб юнацького віку після проведення арт-терапевтичних занять зазначені в табл.1 показують, що більшість респондентів відмітили в собі підвищення самооцінки, легше самовираження через невербальне спілкування, покращились навички висловлювання своєї думки, власної життєвої позиції.

Експеримент складався з двох етапів: констатувального експерименту та психологічної корекції. Основні етапи включали розробку плану дослідження, підбір методологічного матеріалу для визначення рівня тривожності, вивчення особливостей її прояву, розробку корекційно-відновлювальної програми та оцінку змін рівня тривожності після її впровадження.

У дослідженні використовувалися методи тестування, констатуючий та формуючий експерименти, а також статистична обробка даних, зокрема метод математичного аналізу для оцінки розбіжностей експериментальних результатів.

Як показав експеримент, арт-терапія може зменшити або повністю усунути такі симптоми тривожності, такі як емоційна нестабільність, соціальна ізоляція, труднощі в налагодженні нових контактів, надмірне напруження та виснаження. Крім того, вона сприяє ефективній релаксації, що є особливо важливим для осіб юнацького віку з високим рівнем тривожності.

Для дослідження роботи методик арт-терапії, які допоможуть подолати особистісну тривожність було сформовано психодіагностичний комплекс оцінки тривожності, який включав такі методики: методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова); «Шкала тривоги» Бека.

Цей діагностичний комплекс дозволив комплексно оцінити рівень тривожності у осіб, що брали участь в експерименті, враховуючи як ситуативні, так і особистісні аспекти.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз шкал тривожності за трьома методиками

Параметри	Методика Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)	Методика Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова)	Методика А.Т. Бека
Тип тривожності	Ситуаційна та особистісна тривожність	Соматична, поведінкова та емоційна	Тривога (соматичні та фізіологічні симптоми)

		тривожність	
Кількість запитань	40	50	21
Процедура тестування	Оцінка за двома шкалами	Так/Ні відповіді	Оцінка за шкалою від 0 до 3
Час проведення	10-15 хвилин	15-30 хвилин	до 10 хвилин
Ціль	Оцінка поточного стану та особистісної тривожності	Визначення тривожності через особистісні аспекти	Скринінг рівня тривожності
Оцінка результатів	Шкали 20-80 балів (високий/середній/низький)	Шкала балів (0-50)	Шкала балів (0-63)
Вікова категорія	Підлітки та дорослі	Від підліткового до літнього віку	Від 14 років до похилого віку
Сфера застосування	Психодіагностика, клінічна практика	Психодіагностика, визначення особистісних рис	Психодіагностика, профорієнтація, клініка
Ключові особливості	Дві шкали для комплексного аналізу	Визначення тривожності через соціальну взаємодію	Вимірювання інтенсивності тривоги

Джерело : сформовано автором [4; 7]

Застосування даних методик для діагностування стану тривожності осіб юнацького віку показало, що під час сесії у студентів коледжу найбільше вираженою була особистісна тривожність. Це свідчить про те, що для більшості з них тривожність є складовою їхньої особистості і може проявлятися не лише через специфічні моделі поведінки, а й безпосередньо через внутрішні переживання та емоції.

Отже, результати аналізу свідчать про те, що у більшості досліджуваних осіб тривожність під час здачі сесії має виражений особистісний характер, що може проявлятися через різноманітні соматичні та фізіологічні симптоми такі як тремтіння, підвищена пітливість, запаморочення, нудота, що свідчить про глибоке емоційне напруження, яке супроводжує їхні переживання. У студентів університету слід відзначити більш стресостійку позицію.

Варто зазначити, що стабільно високий рівень особистісної тривожності може призвести до хронічної тривожності і стати

фактором розвитку тривожних та інших психічних розладів. Постійне напруження нервової системи викликає не лише психічне виснаження, а й фізичну втомленість, внаслідок чого особи юнацького віку можуть стикатися не тільки з психічними, а й із соматичними розладами. Крім того, варто підкреслити, що надто низький рівень особистісної тривожності може ускладнити процес соціалізації та адаптації студента першого курсу. Як правило, особи з дуже низьким рівнем тривожності описуються як відчужені, безвідповідальні, замкнені в собі тощо. Такі особистісні риси можуть негативно впливати як на професійний розвиток, так і на навчання.

Цікавим є те, що студенти університету з середнім рівнем тривожності демонструють стабільний емоційний стан і зазвичай мають чітко сформовану життєву позицію. Юнаки і дівчата з таким рівнем тривожності відрізнялися товариськістю, дружніми стосунками та помірною самооцінкою. Отже, можна дійти висновку, що особи юнацького віку з середньою тривожністю більш ефективно адаптуються до нових умов і швидше встановлюють нові соціальні зв'язки, що сприяє їхній адаптації до природної напруги під час сесії. Завдяки цьому студенти з середнім рівнем тривожності легше сприймають інформацію, що допомагає їм у здобутті професійних навичок.

Слід зазначити, що у певній категорії юнаків і дівчат спостерігався високий рівень тривожності під час підготовки до здачі іспитів. У них проявлялася надмірна емоційність і знижена самооцінка, що ускладнювало їхню здатність формувати нові соціальні зв'язки. Висока тривожність може призводити до зниження працездатності, приховування своїх почуттів і зниження стресостійкості.

Особам юнацького віку з високим рівнем тривожності важче адаптуватися до нових умов: зазвичай вони гірше сприймають нову інформацію і важче витримують стресові ситуації. Високий рівень тривожності може ускладнювати освоєння професійних навичок і виконання завдань, пов'язаних з професійною психологією. Крім того, особам з високим і дуже високим рівнем тривожності рекомендується звертатися за психологічною допомогою, оскільки надмірна тривожність може бути супутником психічних розладів і заважати нормальному соціальному функціонуванню.

Результати дослідження вказують на те, що особи юнацького віку є однією з соціальних груп, які найбільше піддаються стресовим

навантаженням, що, в свою чергу, свідчить про їхню схильність до високого рівня тривожності.

Отже, арт-терапія виступає ефективним та інформативним інструментом для зниження тривожності, надаючи як терапевтичний, так і діагностичний ефект, а також позитивно впливає на емоційну сферу та розвиток когнітивних навичок. Зважаючи на виявлені рівні тривожності, варто впроваджувати програми психологічної підтримки та навчання навичкам стресостійкості для осіб юнацького віку в навчальних закладах.

Регулярне проведення діагностики тривожності серед студентів може допомогти виявити та вирішити проблеми на ранніх стадіях. Дослідження має важливе значення для розуміння емоційного стану осіб юнацького віку та може слугувати основою для подальших заходів з їхньої психологічної підтримки.

Список використаних джерел та літератури:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Вознесенська, О.Л. *Арт-терапія в умовах війни: можливості подолання наслідків психологічної травми. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу. : проблеми, рішення, перспективи* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26-27 жовт. 2023 р.). Запоріжжя : Вид-во Хортицької нац. академії. 2023. С. 379-381.
3. Інноваційні арт–терапевтичні технології: зб. статей І Всеукр. наук. інтернет конф., 12 берез. 2019 р., м. Переяслав–Хмельницький. За заг. ред.: В.А. Вінс, Т.М. Кузьменко, І.М. Зозуля. Переяслав–Хмельницький, 2019. 165 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Колпаків О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ : Центр учб. літ-ри, 2018. 288 с.
6. Подкоритова Л.О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціальної сфери. *Актуальні проблеми психології*. т. IX, вип. 7 URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/40.pdf>
7. Станішевська В.І. Арт-терапія. Навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/15129>.
8. Тараріна О.В. Арт-коучинг. Техніка простих рішень. URL: <http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read>
9. Тараріна О.В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : АстамірВ. 2017. 56 с.
10. Юнг Н.В., Ісаєва Т.П., Вішталенко О.Д. Гендерні особливості прояву тривожності у ліворуких та праворуких студентів внз та особливості корекції за допомогою арттерапії. *Наукові записки Національного*

Л. Л. Дика,
кандидат філологічних наук, доцент
Н. А. Голярдик,
кандидат психологічних наук, доцент
О. А. Броварська,
кандидат філологічних наук
(м. Хмельницький)

ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ

Адаптація українських мігрантів до нового соціокультурного простору в інших країнах в умовах продовження війни в Україні набуває особливого значення, що вимагає розуміння і підтримки з боку приймаючого суспільства, а також самої мігрантської громади в пошуках балансу між збереженням власної ідентичності та інтеграцією в нове середовище. У контексті міграційних процесів, зокрема через війну в Україні, спостерігається складний динамічний розвиток адаптаційних стратегій українських мігрантів до нових соціокультурних умов. Війна стала катастрофічним каталізатором масового переселення, змушуючи людей шукати притулку в інших країнах і культурних середовищах.

Специфіка адаптації українських громадян за кордоном пов'язана з багатокультурним характером того суспільства, в простір якого потрапляють мігранти, оскільки закордонне соціокультурне середовище відрізняється високим рівнем толерантності та підтримки різних етнічних груп. Це середовище сприяє збереженню культурної ідентичності мігрантів, одночасно надаючи їм можливість інтеграції. Також важливо враховувати мовний бар'єр, який може впливати на процес адаптації, потребуючи додаткових ресурсів для вивчення іноземної мови. Значну роль відіграють місцеві українські громади, які допомагають новоприбулим адаптуватися, надаючи підтримку та ресурси для успішної інтеграції в нове середовище.

Протягом усього процесу адаптації мігранти засвоюють та використовують цінності нової культури, зберігаючи при цьому свої власні культурні норми. Важливість підтримки сім'ї виступає основним чинником передачі культурних норм і цінностей, що є фундаментом адаптації. Особистість формується та розвивається під

впливом різних чинників, зокрема об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх та зовнішніх, які можуть діяти як стихійно, так і відповідно до мети. Важливо допомогти мігрантам успішно пройти процес адаптації та залучити їх до активної участі в новому соціальному середовищі, забезпечуючи тим самим їхнє психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію.

Одноєю з ключових реакцій на такі процеси стало етнічне прагнення до ізоляції, що виявляється в бажанні зберегти свою культурну ідентичність і уникаючи асиміляції. Це відображається у зусиллях формування етнічних спільнот за межами України, де зберігаються традиції, мова і звичаї [7, с. 117].

Однак буває і така ситуація (асиміляція), коли мігранти вирішують інтегруватися в нове соціокультурне середовище, припиняючи активне підтримання своєї національної ідентичності. Це може виникати з необхідності здобуття освіти, роботи або забезпечення своєї безпеки в нових умовах.

Обидва ці підходи – етнічна ізоляція та асиміляція – супроводжуються психологічними викликами. Зокрема, мігранти можуть відчувати агресивність або апатію у відношенні до місцевих жителів, які не завжди розуміють їхні мотивації та культурні особливості. Також може виникати ксенофобія, особливо у відповідь на спроби збереження власної ідентичності в умовах, які не сприймають їхню культурну спадщину.

На думку О. Блинової, як етнічна ізоляція, так і асиміляція є порушенням нормальної соціально-психологічної адаптації людини в умовах постійних змін і складнощів в сучасному світі. Ці явища ускладнюють процеси індивідуальної і групової взаємодії, піддаючи людей ризику психологічним проблем, таких як страх перед невідомим, втрата особистісної цілісності та внутрішня гетерогенізація [1, с. 93].

Оскільки етнічні міграції часто викликають значні труднощі, пов'язані з переселенням етносів на нові території, особливу увагу слід приділити особливостям етнічної адаптації. Проблему адаптації мігрантів у сучасній етнічній психології розглядають як етнокультурну адаптацію, в якій суб'єктами виступають як окремі мігранти, так і цілі етнічні групи. Широко використовуються такі терміни, як «міжкультурна адаптація», «акультурація», «психологічна акультурація» та інші. Відомий науковець у галузі психології Т. Стефаненко розглядає міжкультурну адаптацію як процес, під час якого особа досягає відповідності до нового культурного середовища, а

результатом її може бути інтеграція у новий соціокультурний контекст. В той же час, акультурація визначається як результат тривалого контакту груп з різними культурними традиціями, що призводить до змін у елементах культури кожної з них [4, с.142-145].

Поняття «культурний шок» вперше запропонував американський антрополог К. Оберг у 1954 році. Це визначенням він використовував для опису емоційного або фізичного дискомфорту, дезорієнтації людини, яка потрапила в інше культурне оточення, взаємодіє з іншою культурою, перебуває у незнайомому для неї місці. За своєю суттю культурний шок – це перебування на межі старого розуміння соціуму, культурних норм та орієнтацій та нових правил, норм суспільства, культурних орієнтацій [9, с. 236].

Культурний шок – це стан напруги, що є наслідком психологічної адаптації, розривом соціальних зв'язків, втратою статусу чи власності, присутності відчуття незрозумілості та неприйняття нового культурного середовища, різницею цінностей, раптовою тривогою, відмінностями у культурі та відчуття нездатності адаптуватися до нових умов [2, с. 15].

Культурний шок є невід'ємною частиною процесу міграції, відображаючи психологічні та емоційні виклики, які проживають особи, що переїжджають у нове культурне середовища. У контексті війни в Україні культурний шок набуває особливого значення через складність та несподіваність ситуацій, з якими зіштовхуються мігранти. Зміни у соціальному та політичному середовищі, загроза особистої безпеки та втрата звичного життя створюють унікальні виклики для адаптації індивідів до нового життя. Це потребує детального вивчення та глибокого розуміння, розробку ефективних стратегій підтримки для забезпечення успішної інтеграції мігрантів у нові соціокультурні умови, адже культурний шок у мігрантів є складним явищем, що відображається через різноманітні психологічні реакції та емоційні відгуки на нове культурне середовище [2, с. 16].

Основні аспекти цього явища включають відчуття втрати, стрес, невизнання або неприйняття власної ідентичності, пошук нових шляхів та способів адаптації. Люди можуть відчувати втрату своїх старих звичок, родинних зв'язків, професійного статусу чи соціального становища. Це відчуття може супроводжуватися психологічним стресом і емоційною нестабільністю. Адаптація до нового соціокультурного середовища є джерелом значного стресу для них, адже вони зіткнулися з новими правилами, нормами поведінки, мовними бар'єрами та невизнанням їхньої культурної ідентичності.

Мігранти можуть відчувати, що їхні цінності, переконання та способи життя не отримують визнання або не приймаються в новому оточенні. Це може викликати відчуття відчуження і соціальної ізоляції. Пристосовуючись до нової культури, вони часто переосмислюють свою особисту ідентичність, можуть шукати нові способи вираження себе та своїх ідей у відповідно до нових культурних норм [4, с.143- 145].

Відповідь на культурний шок може включати активний пошук нових стратегій адаптації. Це може проявлятися як діяльність спрямована на вивчення мови, місцевих звичаїв, участь у культурних подіях та пошук підтримки від інших мігрантів або спеціалістів у галузі соціально-психологічної допомоги та міжкультурної комунікації.

Розуміння цих психологічних аспектів допомагає не лише у підтримці мігрантів у процесі адаптації, а й у розробці ефективних програм та політик, спрямованих на сприяння їх пристосування до нового соціокультурного середовища.

Основою гіпотези культурного шоку є припущення, що перша зустріч людини з новою культурою може бути неприємна, неприйнятна або шокуюча, оскільки часто суттєво відрізняється від норм і цінностей людини. Також цей процес може спричинити негативну оцінку власної культури, в порівнянні з новою культурою, відчуттям втрати або неприйняття [6, с. 127].

Культурний шок може мати не лише негативний, але й позитивний вплив на особистісний розвиток. Він спонукає людей до адаптації, відкриття нових можливостей та розширення горизонтів розуміння світу. Таким чином, культурний шок може бути не лише викликом, але й можливістю для саморефлексії, самовдосконалення та взаєморозуміння у глобалізованому світі. Реакція на культурний шок залежить від індивідуальних особливостей, досвіду та готовності адаптуватися до нових умов. Цей процес є важливим елементом міжкультурного взаємодії та розвитку сучасного світового суспільства [8, с. 160].

Зауважимо, що особливістю міграції українців після початку війни росії з Україною з 2014 року та повномасштабне вторгнення у 2022 році є її вимушеність. Міграція стала вимушеною мірою людей врятувати своє життя та життя своїх дітей від наслідків війни. Відмінності між вимушеною та добровільною міграцією відображаються не лише у їхніх причинах, а й способах, якими люди дають зворотну реакцію на нову реальність.

Добровільна міграція зазвичай пов'язана з бажанням покращити якість життя, отримати кращі економічні можливості, здобути освіту або з інших особистих чи професійних причин. Люди, які обирають цей шлях, зазвичай мають час підготуватися до переїзду, вивчити нову культуру, мову та знайти необхідні ресурси для адаптації. При добровільній міграції люди часто мають позитивну установку на нові обставини. Вони очікують на краще майбутнє, що допомагає їм легше інтегруватися в нове середовище. Оптимізм та готовність до змін сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та швидкій адаптації. Вони можуть поступово змінювати свої поведінкові стандарти, аби відповідати новому соціальному контексту, що значно полегшує процес інтеграції [5, с. 4].

На противагу, вимушена міграція є результатом обставин, що змушують людей залишати свої домівки, таких як війни, природні катастрофи, політичні переслідування чи економічні кризи. Ці люди часто не мають часу на підготовку до переїзду, і тому стикаються з величезними труднощами під час адаптації. Вимушені мігранти зазвичай починають свій шлях з негативною установкою на нове середовище. Вони можуть відчувати страх, тривогу, стрес і навіть депресію, оскільки їхні очікування не відповідають реальності. Такі емоційні стани ускладнюють процес інтеграції, оскільки людина відчуває себе відчуженою та незахищеною [4, с.146-147].

Адаптація вимушених мігрантів часто проходить через кілька етапів, які можуть включати початковий ентузіазм, подальше розчарування та стрес, а потім поступове прийняття та інтеграцію. Цей процес може займати багато часу та вимагати значної підтримки з боку приймаючої спільноти.

Перший етап характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє. Люди вступають у нове середовище з ентузіазмом, сподіваючись на позитивні зміни та нові можливості. Цей період є початковим етапом адаптації, коли переселенці відчують певний підйом та мотивацію.

Другий етап відображає зростання негативного впливу нового середовища на особу. Під час цього періоду люди починають відчувати стрес, розчарування та депресію через невідповідність та нестабільність нових умов життя. Це є критичним моментом, коли оптимізм починає зникати, поступаючись місцем негативним емоціям.

На третьому етапі часто виникають психосоматичні розлади та безпорадність. Люди можуть відчувати себе загубленими та незахищеними, не здатними ефективно адаптуватися до нового

середовища. Це є найважчим етапом, коли фізичне та психічне здоров'я переселенців може серйозно погіршитися.

Четвертий етап характеризується поступовим поверненням оптимізму та відчуттям задоволеності від інтеграції до нових умов. Люди починають знаходити своє місце у новому соціокультурному середовищі, розуміють, як краще адаптуватися до нього. Цей період є початком стабілізації та покращення психологічного стану.

Останній, п'ятий етап, відображає повну адаптацію індивіда до нових умов. Люди успішно інтегруються в нове середовище, знаходячи баланс між своїми потребами та вимогами нової культурної та соціальної обстановки. Це є кінцевим результатом адаптаційного процесу, коли переселенці відчують себе комфортно та стабільно у нових умовах [10, с. 33-47].

Чинники, що впливають на адаптацію можна розділити на дві групи – індивідуальні і групові. Чинники індивідуальної групи впливу на адаптацію: демографічні та особистісні характеристики.

Демографічні характеристики включають в себе вік, стать, рівень освіти, професійну зайнятість, соціальний статус, а також національну та етнічну приналежність. Кожен з цих аспектів може по-різному впливати на процес адаптації.

Молодші мігранти зазвичай легше адаптуються до нового культурного середовища. Вони швидше засвоюють нову мову, звички та культурні норми, ніж старші люди, для яких процес адаптації може бути більш тривалим і складним. Жінки та чоловіки можуть мати різні виклики під час адаптації. Наприклад, жінки частіше можуть відчувати труднощі через традиційні гендерні ролі та очікування в новій культурі. Чоловіки, з іншого боку, можуть зіштовхнутися з проблемами на ринку праці, особливо якщо їхня професія не є популярною або потрібною в новій країні [5, с. 6].

Освічені мігранти з вищим рівнем кваліфікації зазвичай мають більше шансів знайти роботу за фахом та швидше адаптуватися до нового середовища. Високий рівень освіти сприяє кращій інтеграції, оскільки такі мігранти мають більше можливостей для професійного зростання та соціальної взаємодії.

Особистісні характеристики включають такі риси, як гнучкість, відкритість до нового досвіду, стресостійкість, комунікативні навички та здатність до самоаналізу. Вони визначають, як людина сприймає та реагує на нові обставини та виклики.

Люди, які виявляють гнучкість у своїй поведінці та мисленні, легше адаптуються до змін. Вони готові сприймати нові умови та

приспособуватися до них, що є важливим аспектом успішної інтеграції. Ця риса допомагає мігрантам позитивно сприймати нову культуру та з цікавістю досліджувати її. Відкриті люди частіше беруть участь у соціальних взаємодіях, що сприяє швидшій адаптації та інтеграції [3, с. 34].

Здатність ефективно справлятися зі стресом є ключовою для успішної адаптації. Мігранти, які можуть керувати своїми емоціями та залишатися спокійними в складних ситуаціях, легше проходять через етапи культурного шоку та інші виклики адаптації.

Розвинені комунікативні навички допомагають мігрантам встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим для інтеграції. Вміння спілкуватися ефективно як усною, так і письмовою мовою, сприяє успішній взаємодії в новому середовищі. Ця риса дозволяє людині розуміти свої сильні та слабкі сторони, аналізувати власний досвід та робити висновки, що сприяють особистісному зростанню та адаптації [4, с.145-147].

Отже, соціально-психологічна адаптація є складним та багатогранним процесом. В умовах сучасного світу, де зміни відбуваються часто та з неймовірною швидкістю, розуміння суті цього процесу є надзвичайно важливим. Соціально-психологічна адаптація виражає здатність індивіда приспособуватися до нових змін у соціальному середовищі його перебування, забезпечуючи його психологічне благополуччя та успішне функціонування у суспільстві.

Список використаних джерел та літератури:

1. Блінова О.Є. Психологічні основи соціальної мобільності особистості: навч. посіб. Херсон : Вид-во ХДУ, 2010. 232 с.
2. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажчик. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
3. Пірен М.І. Основи етнопсихології: підручник. Київ: Друкарня МВСУкраїни, 1998. С. 32-49.
4. Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія: навч. посіб. Київ : Каравела, 2011. 264 с.
5. Савицька О.В. Етнопсихологія: Курс лекцій. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інформ.-вид. відділ, 2002. С. 4-9.
6. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Нац. ун-ту оборони України ім. І. Черняхівського*. 2023. № 1(71). С. 126–133.
7. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр.* 2020. №1 Т.3. С. 116-120.

8. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

9. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.

10. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 64–71.

Ю. М. Дідик,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: **Н. В. Чорна,**
кандидат психологічних наук
(м. Хмельницький)

ЕВОЛЮЦІЯ КРАСИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРАСИ В РІЗНІ ЕПОХИ

Краса завжди була об'єктом уваги та обговорень у різних культурах і епохах. Від первісних племен до сучасного суспільства, сприйняття краси зазнавало значних змін, відображаючи релігійні, соціальні та культурні тенденції певного періоду. На початку краса була пов'язана з виживанням та репродуктивним потенціалом, поступово еволюціонуючи в символічну категорію, що втілює не лише фізичні, але й духовні якості [1; 5].

Сьогодні краса є предметом досліджень психології, яка прагне зрозуміти її вплив на людське життя, самооцінку, відносини та соціальну взаємодію. Психологія краси досліджує, як люди сприймають, оцінюють та формують свої уявлення про красу. Вона розглядає як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти цього феномена, досліджуючи, як на сприйняття впливають індивідуальні особливості та культурний контекст.

Актуальність теми психології краси зростає в умовах глобалізації, коли стандарти зовнішності активно поширюються за допомогою медіа та соціальних мереж, створюючи нові ідеали. Проте ці ідеали не завжди відповідають особистим уявленням людей про красу, що може призводити до психологічного дискомфорту і навіть розладів. Тому історичний аналіз допомагає зрозуміти, як різні культури і періоди впливали на формування стандартів краси, що дозволяє ширше поглянути на сучасні тенденції і, можливо, краще зрозуміти наші власні уявлення про красу [2; 5].

Ця стаття має на меті дослідити розвиток уявлень про красу через призму історичних епох: від доісторичних часів до сьогодення.

Це дослідження розкриє вплив культурних і філософських ідей на уявлення про красу, простежить, як змінювалися стандарти ідеальної зовнішності та покаже, як психологія краси еволюціонувала у відповідь на ці зміни [1, с. 25].

У первісних культурах уявлення про красу, ймовірно, були тісно пов'язані з виживанням і репродуктивними якостями. З точки зору еволюційної психології, краса в доісторичних суспільствах відображала ознаки, що асоціювалися з міцним здоров'ям та можливістю продовження роду. Тому характеристики, які свідчили про силу, витривалість і родючість, вважалися привабливими.

Археологічні знахідки, такі як статуетки та малюнки на стінах печер, надають важливу інформацію про давні уявлення про красу. Наприклад, відомі «Венери» – жіночі фігурки з перебільшеними формами – символізували плодючість та материнство. Ці зображення мали підкреслені округлі форми, що свідчило про цінність жіночого тіла як джерела продовження життя. На тілах зображували також орнаменти та прикраси, які могли слугувати не лише естетичним, а й ритуальним цілям [8].

Крім того, «краса» в первісних суспільствах могла мати соціальний вимір, оскільки люди прагнули не лише вижити, але й належати до групи. Використання фарб для тіла, татувань та інших прикрас виконувало функцію соціального маркера, підкреслюючи приналежність до певної групи чи статусу. Таким чином, первісне сприйняття краси мало не лише фізичну, але й соціально-психологічну складову [6].

Стародавні цивілізації: міфи, релігія і перші стандарти краси. Зі зростанням цивілізацій, таких як Єгипет, Греція та Рим, краса набула нових значень, що відображали релігійні та культурні уявлення певної епохи.

У Стародавньому Єгипті краса асоціювалася з божественністю та ритуальністю. Єгиптяни активно використовували косметику, ювелірні прикраси та одяг, що свідчило про високий статус і здоров'я. Наприклад, вони наносили фарбу на очі, створюючи ефект «очей Хору» – бога, який символізував захист і здоров'я. «Клеопатра», як одна з найвідоміших жінок Єгипту, стала символом краси і використовувала естетику як елемент політичного впливу. У єгипетській культурі краса мала не лише естетичну, а й ритуальну функцію, що підсилювала статус людини в суспільстві [4, с. 10].

Греки створили ідеал краси, заснований на гармонії, симетрії та пропорціях. У Стародавній Греції «калокагатія», концепція, що

об'єднувала фізичну та моральну красу, була важливим ідеалом. За Платоном, краса була відображенням божественного порядку, а гармонійні пропорції тіла символізували ідеал, який кожен прагнув досягти. Грецькі скульптури, такі як «Дискобол» або «Афіна Парфенос», відображали ці уявлення через зображення симетричних, витончених тіл. Ідеал краси не обмежувався лише фізичними характеристиками, але також включав духовні якості, вважаючи їх невід'ємними від фізичної привабливості [3; 8].

У римській культурі краса набула більше соціальної значущості. Молодість, фізична сила та впевненість були важливими рисами. Краса стала частиною соціального статусу, а не лише ідеалом; вона слугувала маркером для соціального та політичного успіху. Використання косметики, ювелірних прикрас і певних стилів одягу було ознакою привілейованого статусу. Римляни також вважали привабливість важливим аспектом для встановлення впливу, зокрема в політиці. Краса, таким чином, стала частиною римської ідеології сили, амбіцій і престижу [5].

Ці перші цивілізації створили основи для формування естетичних стандартів, які зберігатимуться і розвиватимуться в наступних століттях.

У середньовічний період уявлення про красу значно змінилося під впливом релігії та християнських цінностей. На відміну від античності, де фізична краса та гармонія мали велике значення, у середньовіччі основну увагу приділяли внутрішній, духовній красі. Фізична краса сприймалася неоднозначно: вона могла вважатися як даром Божим, так і потенційним випробуванням або навіть спокусою [4].

З точки зору християнської віри, істинна краса полягала у духовних чеснотах, таких як скромність, смирення та благочестя. Фізична привабливість вважалася менш важливою або навіть підозрілою, оскільки могла вести до марнославства або викликати гріховні бажання. У цьому контексті тіло розглядалося як тимчасова оболонка, тоді як справжня цінність людини полягала в її душі. Високою естетичною цінністю вважалися зображення святих, які символізували чистоту і духовність [6, с.10].

Середньовічна естетика часто була пов'язана з аскетизмом і мінімалізмом. Багато релігійних діячів, як-от монахи, уникали надмірностей, вважаючи, що справжня краса не має залежати від зовнішнього вигляду. Такий підхід підкреслював, що внутрішня краса, досягнута через аскезу та духовні практики, є вищою за фізичну

привабливість. В іконописі та мистецтві зображення святих і релігійних фігур виконувалися в стилізованому вигляді з акцентом на благочестя та чистоту.

Релігійна краса також була пов'язана з символами. Наприклад, Богоматір зображалася з рисами, що підкреслювали чистоту, милосердя і материнську турботу. Образи святих в середньовічному мистецтві представляли унікальну форму краси, яка полягала не у фізичних характеристиках, а у внутрішній духовній силі. Таким чином, середньовічна епоха принесла ідеал краси, пов'язаний з духовними, а не фізичними характеристиками, що мав тривалий вплив на розвиток західної культури [1; 5].

Ренесанс став періодом повернення до фізичної краси і розвитку гуманізму, що сприяло зміні уявлень про людське тіло та естетику. Цей час відзначався відродженням античних ідеалів гармонії, пропорцій та інтересу до людської природи [5].

Гуманізм став ключовим напрямом ренесансної культури, що підкреслював цінність людського індивіда та його фізичних і духовних можливостей. У центрі уваги гуманістів була людина з її природними талантами і красою. Вони вважали, що фізична краса є невіддільною частиною загального ідеалу людської досконалості, що включає також розум, емоції та моральні чесноти. Антропоцентризм Ренесансу знову поставив людину в центр Всесвіту, а разом з нею — її фізичну привабливість як частину ідеалу.

Ренесансні мислителі та художники звернулися до античних ідеалів, створюючи образи, засновані на гармонії, симетрії та пропорціях. Вони вивчали античне мистецтво та філософію, вважаючи, що краса є відображенням гармонійного порядку Всесвіту. Наприклад, відомий художник Леонардо да Вінчі у своїй «Вітрувіанській людині» зобразив ідеальні пропорції людського тіла, досліджуючи зв'язок між красою і математичними принципами [5; 6].

У цей період краса почала активно виражатися через мистецтво. Художники Ренесансу, такі як Леонардо да Вінчі, Мікеланджело та Боттічеллі, зображували людські тіла в природній красі, досягаючи ідеалу через витонченість та пропорції. Наприклад, у знаменитій «Весні» Боттічеллі зображена Венера як уособлення класичної краси та грації. Це був вираз нового погляду на людину, де фізична привабливість поєднувалася з інтелектуальною і моральною досконалістю [6, с. 5].

Ренесансні уявлення про красу вплинули на майбутній розвиток естетичних ідеалів, зміцнивши думку про те, що фізична привабливість і духовна краса можуть гармонійно співіснувати.

Епоха Просвітництва принесла новий підхід до уявлень про красу, зосереджуючись на раціональності та науковому розумінні. Філософи та вчені цього часу прагнули обґрунтувати красу з точки зору розуму, математичних законів та природи [7].

Раціональність і естетика

Просвітництво було періодом, коли краса почала розглядатися як об'єкт раціонального аналізу, а не лише емоційного сприйняття. Філософи, такі як Іммануїл Кант, стверджували, що краса є суб'єктивною оцінкою, яка відображає вміння людини цінувати гармонію і порядок. За Кантом, краса була універсальною категорією, що викликає почуття задоволення, проте кожен індивід сприймав її через особисте уявлення про гармонію [8].

Науковий підхід до краси набирав популярності завдяки спробам визначити об'єктивні критерії естетики. Зокрема, італійський філософ та архітектор Джованні Баттіста Віко досліджував ідеї пропорцій і симетрії, які на його думку, лежали в основі сприйняття краси. Знаковим стало дослідження золотого перетину, що використовувався в архітектурі та мистецтві як ідеальне співвідношення, яке викликало естетичне задоволення. Таким чином, Просвітництво заклало основи для сучасної науки про естетику, досліджуючи, як певні математичні й біологічні фактори впливають на сприйняття краси [5; 6].

Ідеї моральної краси також отримали розвиток. У цей час красу бачили як відображення моральних і чеснотних якостей. Ідеал людини включав як фізичну, так і моральну досконалість. Наприклад, письменники того часу вважали, що красиві люди, як правило, мали також високу моральність, а естетичне задоволення, яке приносила краса, можна було прирівняти до духовного збагачення [2; 6].

У XX та XXI століттях уявлення про красу зазнали значної трансформації під впливом масової культури, індивідуалізму та технологічного прогресу. Цей період відзначений як розвитком глобальних стандартів краси, так і зростанням розуміння суб'єктивності естетичного сприйняття.

З появою масових медіа, таких як кіно, телебачення та соціальні мережі, стандарти краси стали більш доступними і впливовими. Медіа постійно транслюють образи, що формують глобальні стандарти краси, які, як правило, є більш уніфікованими. Це

призвело до створення загальноприйнятих образів ідеальної зовнішності, які часто підкріплюються рекламою та індустрією моди. На прикладі відомих акторів і моделей формуються ідеали зовнішності, що можуть суттєво впливати на самооцінку та уявлення людей про власну привабливість [2; 6].

Сучасна психологія активно досліджує, як стандарти краси впливають на психічне здоров'я. Вплив соціальних мереж та ідеалізованих зображень у медіа може викликати почуття незадоволеності собою та заниженої самооцінки. Психологи звертають увагу на те, що постійне порівняння з медійними образами може призводити до розвитку депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Рухи, такі як бодіпозитив, намагаються зменшити цей вплив, акцентуючи на важливості прийняття свого тіла та розвитку внутрішньої краси [8].

З розвитком технологій, таких як пластична хірургія, фільтри в соціальних мережах і доповнена реальність, сучасна людина отримала можливість активно змінювати свою зовнішність. Це викликає як позитивні, так і суперечливі відгуки, адже з одного боку людина отримує більше свободи у самовираженні, а з іншого — може піддаватися надмірному впливу ідеалів, що формуються під впливом технологічних інструментів [5].

Таким чином, сучасна епоха принесла складні і суперечливі уявлення про красу, де перетинаються глобалізація стандартів, індивідуалізація та технологічні інновації [1].

У післямодерністську епоху, що розпочалася в другій половині ХХ століття, уявлення про красу стали ще більш складними та різноманітними. Післямодерн виступає проти традиційних стандартів, підкреслюючи суб'єктивність і багатогранність краси.

Післямодерністська естетика кидає виклик традиційним стандартам, підкреслюючи, що краса — це не тільки гармонія та пропорції. Філософи, такі як Жан Бодрійяр і Жак Дерріда, стверджували, що поняття краси є соціальним конструктом, який змінюється під впливом культурних і соціальних факторів. Вони підкреслювали, що ідеали краси нав'язані суспільством і медіа, а значить, можуть бути деконструйовані та переосмислені [1; 2].

Післямодерн відкриває шлях для нових форм естетики, які часто викликають неоднозначні емоції. Високо цінуються нестандартна краса, унікальні риси, які раніше могли вважатися недоліками. Сучасне мистецтво та мода почали активно досліджувати різні форми зовнішності, які не підходять під класичні стандарти, але

відображають внутрішню індивідуальність людини. Наприклад, роботи сучасних фотографів і модельєрів часто зосереджуються на виразах особистої ідентичності через незвичайні образи та стилі.

Післямодерн також сприяє зростанню рухів за інклюзивність і бодіпозитив. Все більше людей прагнуть до прийняття власного тіла без обмежень жорстких стандартів. Це означає визнання краси у всіх її формах, незалежно від віку, розміру тіла, кольору шкіри або фізичних особливостей. Такий підхід відображає суспільний зсув до прийняття різноманітності та індивідуальності [2].

Сучасні уявлення про красу продовжують еволюціонувати, адаптуючись до швидкоплинних змін у суспільстві, технологіях і культурі. Психологи, соціологи та філософи досліджують, як ці зміни впливають на наше розуміння краси та самооцінку.

Соціальні мережі стали одним з найвпливовіших інструментів у формуванні сучасних уявлень про красу. Інстаграм, TikTok та інші платформи пропонують нові стандарти краси, які часто поширюються через фільтри та ретушування, створюючи нереалістичні образи. Це підсилює ідею краси як продукту, що постійно змінюється і формується під впливом медіа. Проте зростає також і рух за природну красу, де люди все частіше виступають проти фільтрів та ідеалізованих образів [7, с. 25].

Сучасна психологія продовжує вивчати взаємозв'язок між красою і психічним здоров'ям. Люди все частіше прагнуть прийняти свою унікальність, зосереджуючись на внутрішньому задоволенні собою, а не на відповідності соціальним стандартам.

Сучасне уявлення про красу є багатогранним і динамічним, відображаючи еволюцію суспільства, технологій і особистих цінностей. Майбутнє краси, ймовірно, буде пов'язане з подальшим прийняттям різноманітності, етичними та екологічними аспектами, а також з інтеграцією технологій у наші уявлення про естетику.

Список використаних джерел та літератури:

1. Блум П. Як працює краса. Психологія естетики. Київ: Наш Формат, 2018.
2. Борисенко С.В., Федотова Т.В. Соціальна психологія краси: проблеми і перспективи. Київ: Кондор, 2015.
3. Вольф Н. Міф про красу: як стереотипи краси використовуються проти жінок. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016.
4. Гоффман Е. Психологія і мистецтво: Психологічний аналіз естетичного сприйняття. Київ: Либідь, 2011.
5. Канн І. Естетика і філософія краси від античності до модернізму. Львів: Астролябія, 2010.

6. Ортега-і-Гассет Х. Дегуманізація мистецтва і ідеї про красу. Харків: Акта, 2009.
7. Філоненко І. Естетика в контексті історії: Погляд на красу від античності до сучасності. Львів: Піраміда, 2019.
8. Фуко М. Наглядати і карати: народження в'язниці. Київ: Основи, 2007. [Розділи, що досліджують поняття влади й тіла у соціокультурному контексті краси].

О. С. Дорога,
магістрантка
(*м. Хмельницький*)

ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ І НАСЛІДКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У сучасному світі цифрові пристрої, платформи соціальних медіа та інструменти штучного інтелекту (ШІ) стали невід'ємною частиною життя людини та тісно пов'язані з її повсякденними задачами. Діджитал технології пришвидшили комунікацію, зробили роботу продуктивнішою, дозволяючи різноманітнішим.

Однак не можна ігнорувати їхній вплив на наш мозок і когнітивні здібності: увагу, пам'ять, залежність, прийняття рішень, критичне мислення тощо.

Метою даної статті ми розглянемо вплив цифрових технологій на різні вікові групи. А саме – проблеми, з якими стикаються діти, підлітки, дорослі та люди похилого віку при їхньому використанні, а саме: надати огляд складних відносин між людьми та технологіями; підкреслити необхідність подальших досліджень у цій галузі, що швидко розвивається; наголосити на важливості підтримки оптимальних когнітивних функцій у цифрову еру.

Виклад основного матеріалу. Вплив цифрових технологій на роботу мозку і когнітивні здібності є складною і запутаною темою, яка спонукала науковців до численних досліджень.

Прагнучи зрозуміти, як технології впливають на наші когнітивні здібності, стає дедалі складніше відрізнити простий кореляційний зв'язок від реального причинно-наслідкового. Постійна залежність від цифрових інструментів ускладнює це завдання.

Великі дослідження когнітивної психології показують, що люди мають обмежену здатність до тривалої концентрації й можуть підтримувати увагу на певному завданні лише протягом обмеженого часу [3].

Однією з найбільш серйозних проблем цифрового світу є перевантаження уваги. Воно виникає, коли вимоги інформаційного середовища перевищують здатність людини обробляти їх. Феномен безперервної часткової уваги – це симптом перевантаження у цифрову еру [4]. Він полягає в тому, що увага постійно розподіляється між кількома завданнями або джерелами інформації, але жодне з них не отримує повного залучення. Така практика може призвести до поверхневого розуміння інформації й зниження здатності глибоко зосередитися на одному завданні чи темі.

Наслідки безперервної часткової уваги можуть бути шкідливими для когнітивної діяльності та загального самопочуття, а також призводити до зниження продуктивності, порушення пам'яті й підвищення рівня стресу.

Крім того, цифровий світ сприяє перевантаженню через багатозадачність – одночасне виконання кількох завдань, що знижує ефективність і точність обробки уваги.

Ще одним чинником перевантаження уваги є величезний обсяг інформації, доступної через Інтернет і соціальні мережі. Потік контенту, що безперервно зростає, створює відчуття терміновості, потребу залишатися на зв'язку й бути в курсі подій, що посилює багатозадачність і безперервну часткову увагу.

Дослідження показують, що часті сповіщення від цифрових інструментів порушують увагу й погіршують когнітивні функції [5].

За даними Andrews та ін. (2015), середньостатистична людина перевіряє свій телефон близько 85 разів на день, при цьому часто не усвідомлюючи, наскільки часто вона це робить.

Постійні відволікання протягом робочого дня можуть значно вплинути на сприйняття навантаження і рівень стресу. Коли людей регулярно переривають або відволікають, їхня здатність зосереджуватися й бути продуктивними знижується.

Це може призвести до того, що виконання завдань забирає більше часу, через що люди починають працювати понаднормово, намагаючись надолужити згаяний час, що посилює рівень розчарування й стресу.

Часте використання цифрових технологій може також впливати на здатність мозку концентруватися. Дослідження показують, що діти, які проводять більше двох годин на день з цифровими пристроями, демонструють гірші результати в когнітивних тестах, ніж ті, хто використовує їх менше.

Хоча відеоігри можуть покращити вибірккову увагу й візуально-просторову обробку, надмірне їхнє використання може призвести до проблем із концентрацією, особливо у дітей.

Термін, що описує зниження когнітивних здібностей внаслідок надмірного використання цифрових технологій – цифрова деменція. Це явище стає дедалі поширенішим серед молоді, яка постійно підключена до цифрових пристроїв.

При цьому надмірна залежність від технологій для виконання навіть простих завдань може призвести до порушень пам'яті. Наприклад, люди все більше покладаються на пошукові системи, такі як Google, щоб отримати доступ до інформації, а не запам'ятати саму інформацію.

Крім того, використання смартфонів або «календаря Google» для нагадування про зустрічі, терміни виконання та важливі завдання, переносить це завдання з нашої власної пам'яті у «зовнішню пам'ять» – Інтернет.

Популярність використання GPS також пов'язане з більш різким зниженням залежної від гіпокампа просторової пам'яті. Та навіть більше: цифрова фотозйомка знижує точність запам'ятовування деталей зображень.

Дослідження також показали, що надмірне використання цифрових технологій може змінити структуру та функції мозку. Зокрема, Інтернет-залежність пов'язана зі зниженою щільністю сірої речовини у фронтальній корі головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень і контроль імпульсів [3].

Залежність від смартфонів також пов'язана зі зниженою активністю префронтальної кори, яка відповідає за прийняття рішень і контроль імпульсів.

В одному дослідженні учасників розділили на три групи: першій групі дозволили користуватися своїми телефонами під час лекції, другу – попросили покласти телефони на стіл екраном донизу, третю – попросили залишити телефони поза кімнатою.

Як показали результати, група, яка використовувала свої телефони під час лекції, найгірше запам'ятала матеріал лекції. Насправді виявилося, що навіть просто присутність мобільного телефону та цифрова доступність, яку він представляє, відволікають.

Так само використання смартфонів під час виконання завдання може знизити його точність. Зокрема, в іншому дослідженні учасники, які використовували свій телефон, щоб запам'ятати слова, мали нижчу точність порівняно з тими, хто не користувався ним [10].

Є також докази того, що використання цифрових інструментів може впливати на роботу мозку іншими способами.

Наприклад, дослідження показало, що інтенсивне використання соціальних медіа пов'язане зі зменшенням об'єму сірої речовини у мигдалині – ділянці мозку, яка бере участь у регуляції емоцій.

Інше дослідження показало, що учасники, які активно користувалися відеоіграми, мали менший об'єм сірої речовини в гіпокампі – ділянці мозку, яка бере участь у просторовій пам'яті [9].

Надмірне використання цифрових пристроїв також пов'язане з когнітивними порушеннями, подібними до тих, які спостерігаються при деменції. Особливо це помітно у молодих людей, які зазвичай не стикаються з нейродегенеративними процесами, характерними для старіння.

Попри ці тривожні висновки, важливо зазначити, що не всі цифрові інструменти однаково впливають на мозок, а деякі з них навіть можуть мати позитивний вплив на когнітивні функції.

Наприклад, дослідження показали, що гра в екшн-ігри може покращити пам'ять і увагу у літніх людей.

Подібно до цього, активне використання соціальних мереж може стимулювати обробку саморефлексії – коли люди розмірковують про власні риси та якості. Одне з досліджень виявило, що часте використання популярного месенджера WeChat позитивно корелювало з обсягом сірої речовини у передній частині мозку, що може свідчити про зміни у структурах мозку, пов'язаних із саморефлексією.

Проте, попри деякі позитивні аспекти, важливо пом'якшувати негативні наслідки цифрової деменції. Одним із найбільш ефективних підходів є обмеження часу, проведеного за екранами, особливо серед молоді. Це може включати встановлення чітких обмежень на час користування пристроями та заохочення до активностей, що стимулюють мозок: таких як читання, фізичні вправи чи живе спілкування.

Іншою стратегією є включення вправ для тренування мозку – таких як ігри на пам'ять або головоломки – у щоденну рутину для збереження когнітивних здібностей.

Інтернет-залежність також виявляє вплив на увагу та оперативну пам'ять. Дослідження показали, що вона пов'язана зі зниженням здатності до прийняття рішень, особливо у ситуаціях, які вимагають оцінки ризику [7].

Залежність від смартфонів також призводить до зниження когнітивних функцій і порушення виконавчих здібностей, таких як гальмування імпульсів та робоча пам'ять. Крім того, така залежність впливає на соціальне пізнання – здатність розуміти інших і взаємодіяти з ними. Інтернет-залежність знижує рівень емпатії, що є важливим елементом соціальної взаємодії.

Надмірне використання соціальних медіа також пов'язане зі зниженням соціальних навичок і здатності розпізнавати емоції за виразом обличчя. Ознаки залежності від цифрових технологій можуть включати симптоми, подібні до абстиненції, коли доступ до Інтернету обмежений [9].

Деякі користувачі можуть розвивати емоційну прив'язаність до онлайн-друзів чи діяльності, що посилює їхню залежність від присутності в Інтернеті. Дослідження також показали, що люди з інтернет-залежністю демонструють порушення волокон білої речовини в мозку, які з'єднують регіони, відповідальні за генерацію емоцій і когнітивний контроль [8].

Частий вплив емоційно насиченого контенту, як-от публікації в соціальних мережах або новини, може порушувати процеси емоційної регуляції, спричиняючи підвищення рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів. Надмірне використання соціальних мереж асоціюється з підвищеною емоційною реактивністю й труднощами в регулюванні емоцій [5].

Залежність у цифровому середовищі також пов'язана зі змінами у системі винагород мозку. Система винагород регулює мотивацію, прийняття рішень і самоконтроль. Цифровий контент може захоплювати цю систему, що спричиняє труднощі з контролем і психологічною регуляцією. Надмірне використання цифрових технологій, особливо соціальних мереж і ігор, може активувати систему винагород через вивільнення дофаміну – нейромедіатора, що відповідає за задоволення.

Надмірне використання онлайн-ігор пов'язане зі змінами у системі винагород мозку, включно з підвищеною активністю в тих ділянках, що відповідають за винагороду [9].

Інтенсивне використання цифрових медіа також може вплинути на самоконтроль: особи, які часто займаються медіа-багатозадачністю, показують знижений рівень самоконтролю, що може призвести до імпульсивного прийняття рішень і негативно позначитися на академічних досягненнях [10].

Аналогічно, високий рівень залученості у соціальні медіа був пов'язаний зі слабшими здібностями до самоконтролю.

Крім того, вентральний стріатум – ключовий елемент системи винагород – був пов'язаний із компульсивним використанням Інтернету [9]. Дослідження осіб із залежністю від інтернет-ігор показали підвищену активність у вентральному стріатумі під час очікування виграшу, що вказує на підвищену чутливість до можливих винагород [7].

Методи нейровізуалізації показали, що люди із проблематичним використанням Інтернету демонструють структурні та функціональні зміни в префронтальній корі (PFC) та передній поясній корі (ACC), які відповідальні за вищі когнітивні функції, такі як прийняття рішень, контроль імпульсів та регуляція емоцій. Підлітки з інтернет-залежністю мали знижений рівень щільності сірої речовини в кількох ділянках мозку, включно з дорсолатеральною префронтальною корою (DLPFC) та ростральною ACC [8].

Дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) показали, що особи із залежністю від інтернет-ігор демонстрували підвищену активацію PFC під час завдань із прийняття рішень, що свідчить про порушення когнітивного контролю (Dong et al., 2012). Крім того, у них спостерігалось порушення функції ACC під час виконання завдання Струпа, яке оцінює здатність до гальмування імпульсів [7].

Зміни у функціональних зв'язках між мозковими структурами, відповідальними за когнітивний контроль та емоційну регуляцію, також були зафіксовані в осіб із залежністю від Інтернет-ігор. Наприклад, дослідження показало змінений функціональний зв'язок у стані спокою між кількома регіонами мозку, включно з ACC і PFC, що може свідчити про дисфункцію нейронних мереж, які залучені до когнітивного контролю та регуляції емоцій [6].

Висновки. Вплив цифрових технологій на мозок виходить за рамки залежності та системи винагород і зачіпає ширші процеси психологічної регуляції. Щоб сприяти покращенню самоконтролю та психологічній регуляції, рекомендується впроваджувати такі заходи, як цифрова детоксикація, практики усвідомленості та заохочення офлайн-активностей.

Активні дані, отримані за допомогою ЕМА, можуть стати засобом оцінки адиктивної поведінки (вторгнення, сон тощо) та отримання уявлення про її вираженість. Переваги пасивного збору даних за допомогою смартфонів, біосенсорів або підключених

об'єктів, штучного інтелекту та дистанційного моніторингу пацієнтів з психіатричними патологіями ще не визначені, а питання безпеки даних незабаром стане центральним. Для того, щоб запобігти використанню даних у немедичних цілях, ми вважаємо, що важливо, щоб лікарі зайнялися цим питанням і розробили рекомендації на цю тему. Прийняття цих технологій перешкоджають важливі етичні міркування. Тому, якщо вони будуть використовуватися, ці нові інструменти повинні бути пояснені і адаптовані до профілів лікарів і пацієнтів, беручи до уваги ризики, пов'язані з їх використанням (піратство даних, помилкові спрацьовування і т.д.). Пацієнти, особи, які здійснюють догляд, та інші медичні працівники повинні бути залучені до розробки та оцінки цих нових інструментів.

Подальші дослідження в цій галузі мають на меті глибше дослідити механізми, які лежать в основі впливу цифрових технологій на самоконтроль і психологічну регуляцію, а також розробити ефективні стратегії для пом'якшення можливих негативних наслідків.

Список використаних джерел та літератури:

1. Aïmeur E., Amri S., Brassard G. Fake news, disinformation and misinformation in social media: a review. *Soc. Netw. Anal. Min.* 2023. 13, 30. doi: 10.1007/s13278-023-01028-5. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13278-023-01028-5>
2. Bakshy E., Messing S., Adamic L. A. Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*. 2015. 348, 1130–1132. doi: 10.1126/science.aaa1160, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aaa1160>
3. Chun M. M., Golomb J. D., Turk-Browne N. B. A taxonomy of external and internal attention. *Ann. Rev. Psychol.* 2011. 62, 73–101. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100427
4. Stone L. Continuous Partial Attention, Version 33. 2007. Available online at: <https://lindastone.net/2009/11/30/beyond-simple-multi-tasking-continuous-partial-attention/> (accessed July 1, 2023).
5. Iqbal S. T., Horvitz E. “Disruption and recovery of computing tasks: field study, analysis, and directions,” in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (New York, NY: acm), 2007. 677–686. doi: 10.1145/1240624.1240730
6. Hong S.-B., Kim J.-W., Choi E.-J., Kim H.-H., Suh J.-E., Kim C.-D., et al. Reduced orbitofrontal cortical thickness in male adolescents with internet addiction. *Behav.* 2013. *Brain Funct.* 9, 11. doi: 10.1186/1744-9081-9-11
7. Dong G., Huang J., Du X. Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in internet addicts: an fMRI study during a guessing task. *J. Psychiatr. Res.* 2012. 46, 1527–1534. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.06.017
8. Young K. S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons. 1998.

9. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci.* 2, 2012. 347–374. doi: 10.3390/brainsci2030347

10. Wilmer H. H., Sherman L. E., Chein J. M. Smartphones and cognition: a review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Front. Psychol.* 2017. 8, 605. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00605

В. Д. Іваніцький,
здобувач вищої освіти

М. В. Каспіркевич,
здобувач вищої освіти

Науковий керівник: Л. М. Джигун,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

МОВНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність цієї теми зумовлена тим, що мова є одним із найважливіших інструментів у боротьбі за незалежність і суверенітет, а також ключовим елементом формування національної ідентичності. Українська мова протягом століть зазнавала численних утисків, і її роль у формуванні самосвідомості українського народу є винятковою. З огляду на сучасні політичні виклики та військові конфлікти, питання мовної ідентичності та мобілізації стають ще більш актуальними, адже мова не тільки сприяє культурному збагаченню, але й є потужним засобом інформаційного спротиву. В умовах збройного конфлікту мова стає інструментом не лише для спілкування, але й для консолідації суспільства, збереження культурної спадщини та протидії ворожій пропаганді.

Метою статті є аналіз ролі мовної ідентичності та мовної мобілізації у воєнний час, а також виявлення їхнього впливу на суспільство та розробка рекомендацій для зміцнення мовної єдності. Вивчення цих аспектів дозволить краще зрозуміти механізми впливу мови на національну свідомість та виробити стратегії, спрямовані на захист мовних прав та збереження національної культури.

Основна частина. Мова – це не просто засіб спілкування, а потужна зброя в інформаційній війні та невід’ємна частина нашої національної ідентичності. Особливо гостро це відчувається в умовах війни, коли мова стає інструментом консолідації суспільства, протистояння пропаганді та захисту культурних цінностей. Мовна

ідентичність – це усвідомлення себе носієм певної мови, її значення для формування особистості та національної свідомості. В умовах війни мовна ідентичність набуває особливого значення, оскільки вона є одним із ключових елементів національної єдності.

Основа національної ідентичності: мова – це один з найважливіших елементів, який формує нашу національну свідомість. Вона об'єднує людей, створюючи відчуття спільності та єдності [2, с. 7].

Збереження культурної спадщини. Мова – це носій культури, традицій та історії народу. Через мову передаються знання, цінності та досвід від покоління до покоління.

Захист від асиміляції: мовна ідентичність допомагає зберегти свою унікальність і протистояти тиску інших культур.

Розвиток особистості: знання і повага до своєї мови сприяють розвитку критичного мислення, творчих здібностей та самосвідомості.

Чинники, що впливають на мовну ідентичність. Сім'я: первинне мовне середовище, в якому дитина засвоює мову і формує перші уявлення про її значення. Освіта: школа, університет, різноманітні курси та тренінги формують мовну компетентність та свідомість. Соціальне оточення: спілкування з друзями, колегами, сусідами впливає на мовні уподобання та ставлення до мови. Медіа: телебачення, радіо, газети, інтернет формують мовні зразки та пропагують певні мовні цінності. Історичні обставини: історичні події, політичні процеси, міграції впливають на мовну ситуацію в країні та на мовну свідомість людей [2, с. 8].

Як зміцнити мовну ідентичність? Вивчати історію своєї мови: знання про походження мови, її розвиток, видатних діячів, які її розвивали, поглиблює повагу до неї.

Читати українську літературу: книги – це джерело знань про мову, культуру та історію народу. Спілкуватися українською мовою: чим частіше ми використовуємо мову, тим міцнішою стає наша мовна ідентичність. Підтримувати українські культурні заходи: концерти, фестивалі, виставки – це чудові можливості для спілкування українською мовою та занурення в українську культуру. Вивчати українську мову: навіть якщо ви вже володієте мовою, постійне вдосконалення своїх знань сприяє розвитку мовної свідомості.

Мовна ідентичність – це не статична величина, а процес, який постійно розвивається і змінюється. Кожен з нас може зробити свій внесок у зміцнення мовної ідентичності, починаючи з себе і свого оточення.

Мовна мобілізація – це процес свідомого використання мови як інструменту для досягнення національних цілей, особливо в умовах кризи або війни. Вона передбачає: активну популяризацію державної мови: заохочення використання української мови в усіх сферах життя, від офіційного спілкування до побутового [3, с. 6].

Популяризація державної мови – це комплекс заходів, спрямованих на підвищення престижу української мови, розширення сфер її використання та формування позитивного ставлення до неї в суспільстві. Це не просто заклики, а цілеспрямована робота, що охоплює різні аспекти життя суспільства.

Як популяризувати державну мову: освіта (впровадження нових підходів до викладання української мови в школах; створення курсів української мови для дорослих; підтримка українськомовних гуртків та клубів); медіа (підтримка українськомовних ЗМІ; створення якісного українськомовного контенту; пропаганда української мови в соціальних мережах.); культура (організація культурних заходів українською мовою; підтримка українських письменників, музикантів, художників.); бізнес (створення стимулів для використання української мови в бізнесі; проведення тренінгів з української мови для працівників); державна політика (удосконалення мовного законодавства; контроль за дотриманням мовних норм; підтримка українськомовних проєктів).

Приклади успішних ініціатив: «мовний омбудсмен» (ця посада має на меті захищати права мовних меншин і сприяти розвитку української мови); «українська мова – мова єднання» (Всеукраїнська кампанія, спрямована на популяризацію української мови; «мовний марафон» (інтерактивні онлайн-заняття з вивчення української мови); «книжкові клуби» (об'єднання людей для обговорення української літератури); протидія мовній агресії (захист української мови від спроб її дискредитації та приниження); створення мовного середовища (сприяння розвитку української мови в усіх сферах суспільного життя); виховання мовної свідомості (формування у суспільстві поваги до української мови як національного надбання); протидія мовній агресії (захист української мови від спроб її дискредитації та приниження).

Мовна агресія – це свідоме або несвідоме використання мови для приниження, дискредитації або примусу іншої особи чи групи. В умовах сучасної інформаційної війни вона є одним із найпотужніших інструментів маніпуляції свідомістю та дестабілізації суспільства [4, с. 11].

Чому важливо протидіяти мовній агресії: захист мовної гідності (кожна людина має право на повагу до своєї мови та культурної ідентичності); збереження національної єдності (мовна агресія підриває довіру в суспільстві та сприяє розколу); захист від маніпуляцій (розуміння механізмів мовної агресії допомагає протистояти дезінформації та пропаганді).

Форми мовної агресії: мовне насильство (примусове насадження однієї мови на іншу); мовна дискримінація (відмова від спілкування українською мовою, приниження за мовними ознаками); мовна провокація (спроби викликати конфлікт за допомогою мовних засобів); мовна маніпуляція (використання мови для спотворення інформації та формування хибного уявлення про реальність).

Як протидіяти мовній агресії: знання своїх прав (кожен громадянин України має право вільно обирати мову спілкування); розвиток критичного мислення (вміння аналізувати інформацію та розпізнавати маніпуляції); підтримка української мови (активне використання української мови в повсякденному житті); поширення інформації про мовні права (розкажіть про свої права іншим людям); звернення до відповідних органів (якщо ви стали свідком мовної агресії, зверніться до правоохоронних органів або мовного омбудсмена); співпраця з громадськими організаціями (долучайтесь до діяльності організацій, які займаються захистом мовних прав); створення мовного середовища (сприяння розвитку української мови в усіх сферах суспільного життя).

Мовне середовище – це сукупність умов, які сприяють використанню певної мови в різних сферах життя. Створення сприятливого мовного середовища є одним із найважливіших кроків на шляху до популяризації української мови та зміцнення національної ідентичності.

Нормалізація української мови: коли українська мова звучить скрізь, вона перестає сприйматися як щось незвичне чи маргінальне.

Збільшення кількості носіїв мови: діти, які виростають в українськомовному середовищі, природно засвоюють мову і стають її носіями.

Підвищення престижу української мови: коли українська мова використовується в різних сферах життя, вона сприймається як мова успіху та розвитку.

Зміцнення національної єдності: спільна мова об'єднує людей, створює відчуття спільності та допомагає протистояти зовнішнім загрозам.

Виховання мовної свідомості: формування у суспільстві поваги до української мови як національного надбання.

Мовна свідомість – це не просто знання правил граматики, а глибоке усвідомлення значення мови для особистості та суспільства. Це ціннісне ставлення до мови, розуміння її ролі у формуванні світогляду, ідентичності та культури. Збереження мови: виховання мовної свідомості допомагає протистояти мовній асиміляції та зберегти мовну чистоту. Розвиток особистості: мовна свідомість сприяє формуванню критичного мислення, творчих здібностей та комунікативних навичок. Зміцнення національної ідентичності: мова – це невід’ємна частина національної культури, а виховання мовної свідомості сприяє формуванню почуття приналежності до свого народу. Підвищення рівня культури спілкування: люди з розвинутою мовною свідомістю більш уважні до мови інших, вміють висловлювати свої думки чітко і ясно.

Як виховувати мовну свідомість: приклад дорослих (діти наслідують мовну поведінку своїх батьків, вчителів і оточення. Тому важливо, щоб дорослі самі дотримувалися норм літературної мови); читання (заохочуйте дітей до читання якісної літератури. Книги формують мовну інтуїцію, розширюють словниковий запас і знайомлять з різноманітними стилями мовлення); спілкування (створіть вдома атмосферу, в якій українська мова буде звучати природно і комфортно); навчання (використовуйте різноманітні методи навчання мови: ігри, завдання, проекти); культурні заходи (відвідуйте театри, музеї, концерти, де використовується українська мова); інформаційні технології (заохочуйте дітей користуватися українськомовними інтернет-ресурсами, брати участь в онлайн-конкурсах та проектах. Зміцнення національної єдності: спільна мова об’єднує людей, створює відчуття спільності та допомагає протистояти зовнішнім загрозам).

Захист від інформаційної війни: активне використання української мови допомагає протистояти російській пропаганді та дезінформації [6, с. 8].

Збереження культурної спадщини: Українська мова – це невід’ємна частина нашої культури та історії. Її збереження – це наш обов’язок перед майбутніми поколіннями.

Розвиток державності: сильна і розвинена мова є одним із ознак зрілої та незалежної держави. Кожен з нас може долучитися до мовної мобілізації: говорити українською (чим більше ми будемо говорити українською, тим швидше вона стане мовою повсякденного

спілкування); підтримувати українські медіа (читати українські книги, дивитися українські фільми, слухати українську музику); вивчати українську мову (якщо ви не володієте українською мовою досконало, скористайтеся можливістю її вивчити); поширювати інформацію про українську мову (розкажуйте своїм друзям і знайомим про важливість української мови).

Висновки. У період збройного конфлікту мова набуває особливого значення. Вона стає не лише засобом спілкування, а й символом національної єдності, ідентичності та опору агресору. Мовна мобілізація, тобто свідоме використання мови як інструменту боротьби за незалежність і суверенітет, є невід’ємною частиною загальнонаціонального спротиву.

Список використаних джерел та літератури:

1. Грицак Я. Нариси історії України. Київ, 2005. 230 с.
2. Пономарів О. Українська мова в XX столітті: історико-соціолінгвістичний аспект. Київ, 2004. 242 с.
3. Шевельов Юрій. Мовна ситуація в Україні: історія та сучасність. Київ, 2013. С. 2-7.
4. Ковач Л. Мовна ситуація та мовна політика в Україні. Київ, 2001. С. 8-12.
5. Казакевич О. Роль мови у формуванні національної ідентичності. Київ, 2023.
6. Інформаційна війна: сутність та особливості прояву. Київ, 2021. С. 4-8.

І. Кисало,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: І. Й. Старовойт,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ТРИВОГА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Феномен тривоги активно вивчається не тільки у психології, а й у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії, соціології. Однак, незважаючи на це, тривога як психічний феномен залишається багатозначним та семантично невизначеним явищем. Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість чинників, при цьому кожен фахівець ураховує ті аспекти або компоненти, що впливають із його теоретичних побудов. Тобто одні автори пояснюють тривогу в межах

доступних спостереженню поведінкових ознак, другі – з позиції захисних механізмів, треті схильні пов'язувати її з минулими подіями, четверті визначають її як фізіологічну реакцію, як різновид афекту.

У психології одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фрейд. У роботі «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», яка була опублікована в 1895 році, Фрейд ще не відокремлює тривогу як реакцію на реальну небезпеку від тривоги як суб'єктивного відчуття. У центрі його уваги знаходиться виникнення травматичної ситуації та перетворення лібідо на тривожне очікування. Фрейд схематично описує тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки. Основна думка указаної роботи: тривога є результатом перетвореного лібідо. Спочатку Фрейд припустив, що функція тривоги полягає у тому, щоб сигналізувати «Я» про небезпеку того, що заборонені спонукання прагнуть прорватися до свідомості. У наступній теорії тривоги у 1926 році Фрейд розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично – як страх будь-якої втрати. Також він починає розділяти терміни «страх» і «тривога»: відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [1].

Фрейд також описав типові ситуації небезпеки, які можуть мати місце у процесі розвитку дитини, а в подальшому є джерелом формування тривоги. Перша з них – страх утрати об'єкта (зазвичай матері), від якої дитина залежить найбільше. Пізніше, коли людина розпочинає сприймати лібідоносну цінність об'єкта, все виразнішою стає страх утрати любові. Ще пізніше на перше місце виходить страх тілесного ушкодження (кастрації). Нарешті, для латентного періоду характерною стає моральна тривога. Фрейд визнавав, що зазначені ситуації, які формують якісно різні форми переживання тривоги, можуть інтегруватися на рівні «Я» дорослого. Наявність ранніх форм тривоги на більш пізніх стадіях розвитку є відображенням невротичної фіксації; невротична особистість несвідомо боїться однієї із цих ранніх небезпек, переживаючи тривогу у вигляді реакцій або симптомів, які відображають або є способом витіснення переживання тривоги.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення [2]. Хворі на невроз - це люди, які вибрали

неправильний стиль життя внаслідок того, що у ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчують себе у безпеці, внаслідок чого розвивають стратегію психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер уважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня.

К. Хорні на відміну від Фрейда не вважала тривогу необхідним компонентом особистісної структури. У соціокультурній теорії особистості етіологія тривоги полягає у відсутності почуття безпеки у міжособистих стосунках. Усе те, що у відносинах із батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, формує, на думку Хорні, базальну тривогу. Таким чином, витоки невротичної поведінки слід шукати у деструктивних відносинах між дитиною та батьками. Якщо дитина отримує любов та прийняття від батьків та інших дорослих, вона відчуває себе у безпеці та розвиватиметься нормально. Коли дитина перебуває у складному середовищі, не відчуває себе у безпеці, то у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, і ця ворожість, урешті-решт, трансформувавшись у базальну тривогу, буде направлена на світ міжособистих стосунків. Хорні розрізняє страх і тривогу. Страх – реакція, що є адекватною щодо реальної небезпеки, а тривогу вона описує як реакцію на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна. При цьому інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має конкретна ситуація [3].

Таким чином, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психотравми у дитячому віці. Тривога також аналізується у контексті формування неврозів. У цьому разі причиною її вияву є глибокі внутрішні конфлікти, нестача об'єктивних чи суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети тощо.

У сучасних дослідженнях феномена тривоги існує низка принципових моментів, що вимагають подальшої інтерпретації та переосмислення. Найбільш істотними з них є проблеми інтерпретації тривоги як психічного стану і тривожності як стійкої властивості

особистості. У психологічній літературі співіснують два базових поняття, які у певних випадках використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні терміни, – «тривога» і «тривожність». Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну та незмінну протягом життя рису (особистісна тривожність) та тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога).

Концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та властивості особистості, або особистісної диспозиції, підкреслює процесуальність феномену тривоги. Цей стан логічно розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників. При цьому стресові подразники можуть мати як зовнішній характер, так і бути зумовленими деякими внутрішніми чинниками, що інтерпретується суб'єктом як небезпечні або загрозливі. Когнітивна оцінка безпеки, таким чином, актуалізує стан тривоги або зростання рівня інтенсивності цього стану. Таким чином, стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, що розгортаються у певному часовому проміжку: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги.

Оскільки зростання відчуття тривоги відчувається індивідом як неприємне, хворобливе, то когнітивні та поведінкові реакції, що є компонентами цього стану, несуть функцію мінімізації наявного суб'єктивного дискомфорту. Процес тривоги супроводжується переоцінкою стресових умов та вибором відповідних поведінкових та когнітивних механізмів, що зменшують переживання стресу, а також активацією деяких способів уникнення ситуації, що викликає тривогу.

Якщо ж ресурсність у подоланні або уникненні стресу є недостатньою, включаються механізми психологічного захисту, функція яких полягає у зменшенні переживання тривоги. Основне завдання цих механізмів – трансформація сприйняття стимулу, який викликає тривогу. Отже, у цьому разі стан тривоги передбачає таку послідовність реакцій: стан тривоги – когнітивна переоцінка – використання наявних ресурсів або психологічного захисту [4].

Слід зазначити, що під час аналізу проблеми співвідношення понять «тривожність» і «тривога» погляди дослідників значно розходяться. З одного боку, поняття «тривога» є досить об'ємним і багатогранним, а тривожність розглядається як один з її видів [3]. Із

позицій інших дослідників взаємозв'язок понять «тривога» і «тривожність» видається більш лінійним [2].

Слід зазначити, що проблема формування та прояву особистісної тривожності викликає значний інтерес у дослідників різних сфер наукового знання. Найбільш поширеним є розуміння тривожності як стійкої риси, що передбачає підвищену схильність індивіда відчувати стан тривоги [4]. Ця риса особистості є фактором того, що індивід значну кількість об'єктивно безпечних чинників починає сприймати як такі, що містять загрозу, що, своєю чергою, приводить до тривожного стану [3]. Рівень особистісної тривожності при цьому визначається виходячи з того, як часто та з якою інтенсивністю у людини виникає стан тривоги.

У деяких роботах тривожність розглядається як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть у ситуації незначної загрози і напруги. В.М. Астапов вважає, що тривожність - показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів [2]. У цьому контексті тривожність виступає як властивість темпераменту, за якого її високі показники завжди корелюють із відносно високими показниками нейротизму. В інших дослідженнях, навпаки, тривожність оцінюється як придбана поведінкова диспозиція, та вважається, що вона формується тільки в результаті формування у індивіда певного негативного досвіду переживання тривожних станів [4].

Таким чином, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу і має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного за своєю забарвленістю емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активацією нервової системи і типовими вегетативними ознаками (почастішання пульсу та дихання, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення тощо) [1].

Відповідно до сучасних уявлень, стан тривоги – явище не тільки емоційне; воно включає у себе також когнітивні і мотиваційні складники, що формують ті чи інші форми поведінки. Вводиться поняття когнітивної моделі тривоги [2], до якої входять, окрім емоційних переживань, певні когнітивні установки та уявлення про світ. Найчастіше тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальній

взаємодії і часто буває зумовлена неусвідомленим відчуттям небезпеки.

Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто на рівні суб'єктивному тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це індивіду. Крім того, адаптивне значення тривоги не було б повним, якщо поряд з інформуванням про можливу небезпеку вона не спонукала б до активного пошуку її джерел, що виявляється у «скануванні» наявної ситуації з метою визначення загрозливого об'єкта. На функцію пошуку і виявлення джерел загрози вказує низка авторів [1]. Дія тривоги часто поширюється далеко за межі реальної ситуації, переносячи суб'єкта як у майбутнє, так і в минулі часи [3]. Саме ця активно-пошукова спрямованість тривоги, що характеризується зі змістовного боку фіксацією на «загрозливих» елементах середовища, а з динамічного – тривалістю та стійкістю такої спрямованості, може призводити до безладної поведінки або до дезорганізації діяльності, які у психологічній літературі називаються як характерні її особливості [4]. Засобом зменшення тривоги виступає пошукова діяльність суб'єкта.

Ще однією функцією тривоги є оцінка наявної ситуації, що, своєю чергою, ініціює різноманітні форми пристосувальних дій, захисних механізмів та інших форм адаптивної активності, що мають на меті усунення джерела потенційної небезпеки. Коли індивід виявляється перед лицем небезпеки, тривога, як правило, зменшується. Характер емоційних переживань при цьому буде залежати від оцінки індивідом власних можливостей.

Таким чином, основними функціями тривоги є сигналізація та стимулювання, тобто завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що, своєю чергою, сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації. Крім того, під час реалізації функції стимулювання тривога починає відігравати мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність, що дає змогу мобілізувати всі сили для досягнення найкращого результату [2], тому оптимальний рівень тривоги розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога) [2]. Водночас численні дослідження показують, що довготривала тривога, неадекватна за своєю інтенсивністю реальній складності ситуації, перестає повноцінно реалізовувати функцію стимулювання, призводячи до гальмування поведінкової активності та загальної дезорганізації психіки [1].

Іншими словами, перешкоджати нормальній адаптації може як повна відсутність тривоги, так і підвищений рівень, який заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривога [2]. Вона відіграє позитивну роль не тільки як індикатор можливих небезпек, а й як фактор мобілізації резервів психіки для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування. На противагу корисній тривозі існує невротична тривога як реакція на загрозу, неадекватну об'єктивній небезпеці, що призводить до дезадаптації та дезорганізації особистісних якостей. Така тривожність не обов'язково виявляється безпосередньо у поведінці, вона може мати прояв у відчутті суб'єктивного неблагополуччя особистості та створювати специфічний фон її життєдіяльності. Невротична, патологічна тривога дезорганізує всі сфери життєдіяльності людини. На відміну від нормальної, корисної тривожності патологічна тривожність завжди більш тривала і виражена, призводить до пригнічення, а не посилення адаптаційних можливостей організму [2].

Таким чином, можна стверджувати, що існує кілька рівнів існування тривоги, класифікація яких пов'язана з різними передумовами її виникнення. В еволюційному сенсі можна виділити базову та вторинну тривогу. При цьому базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини й є генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту. Вторинна тривога формується у процесі розвитку людини і пов'язана з необхідністю реалізації значущих потреб. Окрім того, вторинна тривога значною мірою опосередковуються широким соціумом на відміну від первинної тривоги, джерелом формування якої є мікросоціальне середовище, в якому знаходиться дитина. За рівнем ситуативної тотожності тривогу можна розділити на нормальну та невротичну. Якщо нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації, то невротична передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту. За рівнем об'єктивації можна розрізнити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога більшою мірою орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні, тоді як соціальна тривога має ціннісне підґрунтя та виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень. За рівнем результативності тривогу можна поділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги полягає у тому, що її

наявність та вплив на індивіда полягає у формуванні особливого виду активності, який передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога веде до розпаду людської діяльності.

Тривога є складним і неоднозначним феноменом, роль якого має бути проаналізована з урахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, тривога деструктивно впливає на людську поведінку, яка стає хаотичною та неадаптивною. Зрештою, діяльність може бути зруйнованою, а людина, що має знижену самооцінку, генетично пов'язану з підвищеним рівнем тривоги, отримає вже вторинне негативне підкріплення, що призведе до втрати самоповаги та контролю над своєю поведінкою. З іншого боку, слід підкреслити, що тривога має значний продуктивний потенціал і, таким чином, може сприяти феномену особистісного зростання. Тривога, будучи орієнтованою на майбутнє, здатна всебічно впливати на рівень активності людини: надаючи індивіду інформацію про можливі небезпеки, тривога відкриває перед ним нові перспективи та можливості особистісної реалізації. На операційному рівні тривога є ефективним механізмом регуляції поведінки індивіда в ситуації потенційної загрози та пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Завдяки тривозі людина здатна мобілізувати значні внутрішні резерви: психологічні, фізіологічні, поведінкові. Таким чином, тривога виконує мотиваційну та охоронну функції. Включаючи в роботу адаптаційні механізми, вона активізує поведінку, що відповідає наявній ситуації, змінюючи та руйнуючи неефективні способи поведінки [3].

Розвиток загальної теорії тривоги передбачає передусім з'ясування взаємозв'язку між трьома різними розуміннями тривоги: тривога як динамічний стан, тривога як складний процес, що включає компоненти стресу і загрози, а також тривога (тривожність) як характеристика особистості.

Стан тривоги є складним динамічним феноменом, у якому можна виділити низку фундаментальних компонентів, зокрема: стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, стан тривоги, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, механізми психологічного захисту, формування поведінкових реакцій. У теорію тривоги повинно включатися також поняття схильності до переживання стану тривоги, точніше концептуальна схема, що відноситься до індивідуальних відмінностей у схильності переживати стан тривоги в різних типах стресових ситуацій.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01.Київ, 2017. 249 с.

2. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19-23.

3. Турчак О.М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острогор, 2015. 194 с.

4. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т 7. Вип. 38. С. 479-491.

А. В. Коваленко,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ТРАВМА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Психічна травма – це складний феномен, динамічна система, яку впливають множинні екзогенні та ендogenous фактори. Для більш точного розуміння та систематизації даних, які ляжуть у методологічну основу нашого дослідження, звернемося до деяких класифікацій психічних травм.

Однією з найпоширеніших класифікацій травми була представлена Вознесенська О. [1, с. 35]. Ґрунтуючись на умовах темпоральності, сили та депривації, автор виділяє такі види травм:

1. Гостра психологічна травма (наприклад, напади тварин, зустрічі з незнайомими людьми або випадки сексуального насильства);

2. Короточасні, але психологічно впливові переживання для дитини (наприклад, втрата або хвороба одного з батьків, конфлікти з однолітками тощо);

3. Ситуації хронічної психологічної травми, які впливають на основні орієнтації дитини (зокрема, сімейні суперечки, непослідовне або авторитарне виховання, низька успішність тощо);

4. Фактори емоційної депривації (які передбачають відсутність турботи, турботи, прихильності тощо).

Іншу класифікацію видів травми пропонують вітчизняні науковці Титаренко Т.М. та Гоцуляк Н.Є. [10, с. 18]. У своїй системі психологічні травми поділяються за інтенсивністю на:

1. Масивні (катастрофічні) травми, які можна далі розділити на:

надрелевантні травми, коли індивід опиняється в епіцентрі катастрофи як у ситуаційному, так і в психологічному аспекті;

нерелевантні травми, які, хоча й є травматичними за своєю природою, не справляють безпосереднього впливу на особу.

2. Ситуаційні гострі (або підгострі) травми, що є несподіваними, багатогранними переживаннями, які істотно впливають на особистість, часто пов'язані з втратою соціального статусу чи пошкодженням самоствердження [14, с. 20].

3. Тривалі ситуаційні травми, які передбачають трансформаційні умови життя протягом багатьох років (наприклад, позбавлення або тиск бути сімейним кумиром), поділяються на:

усвідомлені та переборні ситуації;

неусвідомлені та непереборні ситуації.

4. Хронічні ситуаційні травми, які формують стійку потребу в психічному напруженні (виснажливі стани), класифікуються на:

травми, що виникають через природу самої ситуації;

травми, зумовлені надмірним рівнем індивідуальних прагнень при відсутності достатніх можливостей для досягнення в рамках звичайного ритму діяльності.

На відміну від Германа Д. Ф. Рупперт розглядає конфлікт як наслідок травматичної ситуації, а не як вид травми [9, с. 58]. У таблиці 1.1 наведено типи травми за класифікацією Ф. Рупперта, а також почуття та конфлікти, що з ними пов'язані [9, с. 58].

Таблиця 1.1

Типи травм за Ф. Руппертом та відповідні емоційні конфлікти

Травма	Ситуація травми	Центральне почуття	Емоційний конфлікт
Екзистенційна травма	Смертельна загроза	Страх смерті	Замикання в собі, унікаюча поведінка або душевна стійкість
Травма втрати	Втрата коханої людини або важливих умов життя	Страх покинутості	Опирається почуттям або дозволити минулому минути
Травма відносин	Зловживання та поразка емоційного зв'язку	Змішання почуттів, розчарована кохання і безсилий гнів	Недовіра у відносинах або довіритися і кохати

Травма системних відносин	Вчинки, які не виправдати морально і етично	Сором і вина	Приховувати, тримати таємниці або взяти на себе відповідальність
---------------------------	---	--------------	--

Рупперт розглядає травму через призму прихильності та існування [9, с. 58]. Крім того, автор розглядає стосунки на кількох рівнях: усередині нуклеарної сім'ї та ширшої кланової системи. Кожен згаданий тип травми призводить до внутрішнього емоційного конфлікту, утворюючи діаду з двома потенційними результатами – конструктивним або деструктивним. Рупперт підкреслює, що для вибору конструктивного шляху психотерапія є важливою. Без терапевтичного втручання травма поводить себе так само, як соматичне захворювання, продовжуючи прогресувати. Ф. Рупперт визначає різні траєкторії та наслідки травми нижче [9, с. 58].

Таблиця 1.2

Шляхи та наслідки травми

Вид травми	Події, що провокують травму	Почуття, супровідні травми	Виходи травми	Вплив на наступне покоління
Екзистенційна травма	Загроза смерті, невиліковне захворювання, нещасний випадок, теракт, напад, згвалтування	Страх смерті, шок, паніка, вина, безпорадність	Панічні атаки, алкогольна, наркотична та сексуальна поведінка, суїцидальні думки, акцент на «виживання» навіть без реальної загрози.	Неспецифічні страхи, тривожні розлади, деструктивна відповідальність за батьків, вина, панічні атаки
Травма втрати	Раптова смерть близьких (матері, батька, дитини, брата, сестри), розлучення батьків, повернення батьківських прав, втрата партнера через розлучення, зраду	Шок, смуток, дезорганізація, панічний страх смерті	Трудоголізм, сексоголізм, депресія, зупинка розвитку, алкогольна та медикаментозна залежність, високий ризик суїциду	Депресія, гіперактивність у дитячому віці, недостатня відповідальність за батька, ототожнення іншого з втраченим, симбіотичні стосунки.

Травма відносин	Систематична зневага, відкидання, агресія, сексуальне, фізичне та емоційне насильство в сім'ї, сексуальне зловживання	Вина, сором, безпорадність, переживання зради	Межовий розлад особистості, сексуальні перверсії, мобінг (цькування на роботі або в школі), важкі відносини, вхід у небезпечну ситуацію (незахищений секс, водіння у стані сп'яніння)	Раннє відкриття сексуальності, сексуальне зловживання з боку партнера, гіперсексуальність, проституція, садомазохізм, булімія, нав'язливе прагнення до чистоти
Травма системних відносин	Злочини в середині сім'ї (вбивства, інцест), приховування справжнього батьківства, «виключення» члена родини через «неповноцінність», сімейні таємниці, замовчування сімейної історії.	Сором, страхом, виною	Порушення прихильності, психопатологія вікова деменція, вступ до релігійної секти, повторення досвіду «виключеного» члена сім'ї	Шизофренія, шизоафективні психози, маніакальний синдром, анорексія, булімія, сексуальні перверсії, арифмоманія (нав'язливий рахунок), ризик суїциду

У таблиці 1.2 видно, що травма неминуче впливає на майбутні покоління, часто посилюючи психопатологічні симптоми та розлади прихильності. У практичному сегменті цього дослідження ми будемо використовувати цю таблицю як основу для аналізу наративів респондентів.

Крім того, Малкіна-Пих І. Г. [5, с. 34] визначив ключові типи травматичних подій, пов'язаних з онтогенетичним розвитком, досліджуючи їх вплив через призму ідентичності, стосунків, віри та релігійності:

Дитинство – уявлення про світ і батьківські постаті. Відсутність сімейного виховання або його патологічні форми через сімейні конфлікти, непослідовне виховання, відсутність поваги до

дитини, розлучення батьків, відсутність батька чи інші проблеми можуть призвести до психологічної травми.

Основні прояви включають: комплекс сирітства (відчуття самовпевненості, відчуття самотності, обмежена здатність до близьких стосунків, незахищеність тощо); труднощі створення сім'ї та побудови гармонійних стосунків; боротьба в релігійному житті, наприклад труднощі з прийняттям Бога як батька, проблеми з довірою або «бунтівне» ставлення.

Підлітковий вік – травма, пов'язана із прийняттям себе та формуванням ідентичності [12, с. 48].

Основні прояви включають: неприйняття власної зовнішності та відсутність віри в особисті сили та можливості; небажання або нездатність спілкуватися з іншими, що призводить до самотності та подальшої невпевненості в собі; дискомфорт із статтю або невідповідна стать і сексуальні бажання.

У релігійному житті прояви розчарування, брак радості та надмірно скрупульозне сумління, які часто поєднуються з труднощами у розпізнаванні особистих вад.

Дорослість – травма, пов'язана з прийняттям життєвих реалій [11, с. 23].

Основні прояви включають: відхід у мрії або збереження нереалістичних життєвих очікувань без переоцінки; у релігійному житті заперечення реальності може представлятися як «крах віри», якщо молитви залишаються без відповіді, як сподівалися.

Малкіна-Пих І. Г. також звертається до індивідуальних травм у родині, таких як розлучення батьків, сексуальне (і іноді фізичне) насильство, аборти та постабортний синдром [5, с. 24]. Цей синдром впливає не лише на батьків, але й на окремих осіб, які беруть участь у прийнятті рішення, дітей у сім'ї та навіть майбутніх нащадків.

Доценко Л. класифікує травму за чотирма вимірами: духовним, психічним, соціальним і біологічним, порівнюючи їх із чотирма сферами «Я» [4, с. 15]. Він припускає, що психотерапевтичні підходи повинні бути пристосовані до виміру впливу, включаючи тілесно-орієнтовану, психосоціальну, психодинамічну, поведінкову або екзистенціальну терапію.

Міхно Н.К. визначає моделі психологічної травми, узгоджені з парадигмами психології, включаючи психоаналітичні, когнітивно-поведінкові моделі, теорію травми-дисоціації, теорію семантичної трансформації та теорію прихильності [6, с. 15]. У табл. 3 детально описано ці моделі. Автор також простежує виникнення ПТСР

(посттравматичного стресового розладу) як наслідок травми особистості.

Таблиця 1.3

Моделі психічних травм

Модель травми	Характеристики травми	Етіологія психічної травми
Психоаналітична модель	Травма виступає як тригер, що актуалізує дитячі конфлікти та сприяє розвитку психологічних захистів.	Виникає через переживання дитиною незадоволених потреб та нездатність впоратися з сильними фруструючими емоціями.
Поведінкова модель	Базується на принципі рефлекторного обумовлення. Ситуації, що нагадують травматичні, можуть викликати умовну реакцію.	Травма діє як інтенсивний безумовний стимул, який провокує автоматичну реакцію у людини.
Когнітивна модель	Ригідність переконань та відсутність асиміляції нового досвіду.	Травма виникає через деструктивно сформовані переконання щодо себе і світу.
Інформаційна модель	Травма включає великий обсяг інформації, яка важко піддається обробці і зберігається в несвідомому.	Невідповідність інформації про подію існуючим когнітивним схемам призводить до травми.
Психофізіологічна модель травми	Травма пов'язана з порушеннями у психофізіології: темперамент, інтелект, міжпівкульна взаємодія, біохімія мозку.	Особливості темпераменту (низька потреба в соціальних контактах, висока емоційність), високий рівень тривожності та чутливості до невдач підвищують вразливість до травми. Низький інтелект та порушення серотонінової, опіоїдної і глутаматергічної регуляції також є чинниками.
Модель травми теорії прихильності (Дж. Боулбі)	Травма характеризується дисгармонією у близьких стосунках та порушенням прихильності.	Дезорганізований, уникливий та тривожно-амбівалентний типи прихильності сприяють травматизації особистості.
Модель травми в	Ознаки включають	Розрив зв'язків між окремими

теорії дисоціації	деперсоналізацію, дереалізацію, фрагментацію сприйняття травматичного досвіду, амнезію, зміни в ідентичності.	психічними процесами, інформаційними потоками та особистісними структурами сприяє розвитку ПТСР.
Модель травми в теорії смислової трансформації	Відсутність сенсу події, жорсткі переконання, занижена самооцінка.	Невідповідність події наявним переконанням, низька самооцінка і схильність до аутоагресії підвищують вразливість до травматизації.

Після огляду різних класифікацій і моделей психічної травми ми можемо резюмувати наступне: психічні травми класифікуються за такими аспектами, як тривалість, інтенсивність, особисте значення, порушення ставлення, стосунків і самосприйняття.

Деякі класифікації та моделі психічної травми зосереджуються на унікальній природі травматичної події для індивіда [6, с. 43]. Наявність прихильності та близькості у стосунках свідчить про розв'язання та вихід із кризи, тоді як порушення прихильності можуть служити показниками попереднього травматичного досвіду.

Психічні травми можуть виникнути не лише у тих, хто після пережив травматичні події, але й у фахівців, які надають допомогу постраждалим. Існують також ще дві травми, такі як вікарна та вторинна травма [13, с. 118]. Розуміння таких явищ, як вікарна травма та вторинна травматизація, стає все більш актуальнішим, оскільки ці стани можуть суттєво вплинути на психічне здоров'я професіоналів. У той час як військовослужбовці, які повертаються з бойових дій, часто стикаються з важкими травматичними переживаннями, особливо важливо, щоб фахівці, які працюють з ними, були ознайомлені з можливістю ризиків та малих стратегій підтримки.

Їх класифікують наступним чином:

1. Вікарна травма. Вікарна травма виникає внаслідок емпатичного залучення фахівців до досвіду клієнтів, які пережили травматичні події [7, с. 38]. Цей стан може включати:

- емоційна відчуженість. Відчуття дистанції від власних емоцій і відносин з іншими;
- симптоми тривоги. Постійне відчуття тривоги, страху чи паніки, що може призвести до уникнення певних ситуацій;

- переживання чужого травматичного досвіду. Несподівані спогади або сни про травматичні події, які не відбулися з особою, що надає допомогу;

- зміна у світогляді. Втрата віри у людей або у світ, що може призвести до депресії, безнадійності та песимізму.

1. Вторинна травматизація. Вторинна травматизація описує, як особа, яка не пережила травматичну подію, може відчувати травматичні симптоми внаслідок роботи з людьми, які мають травматичний досвід [8, с. 8]. Ознаки можуть включати:

- неспокій і тривога. Постійні думки про травматичні переживання клієнтів;

- депресивні симптоми. Відчуття безнадійності, печалі та зниження інтересу до життя;

- соматизація. Фізичні симптоми, такі як головний біль, проблеми з травленням, біль у грудях або м'язах;

- проблеми у стосунках. Зниження якості особистих відносин, ізоляція від соціального середовища, труднощі у спілкуванні з близькими.

Тому, враховуючи класифікацію та моделі, можна зробити висновок, що травма є не тільки індивідуальним, але й соціально-психологічним феноменом. Її виникнення, перебіг та наслідки починаються як особистісними аспектами, такими як інтенсивність та значення подій, так і соціальним контекстом, включаючи руйнування або порушення відносин та прив'язаностей. Соціальна природа травми проявляється у значенні близьких відносин для процесу виходу з кризи та подолання стресу [3, с. 118]. Розрив або деструкція цих відносин може свідчити про пережитий травматичний досвід, що відображається не тільки на індивідуальному рівні, а й у соціальному житті.

Травма є дисфункціональним і дезадаптивним процесом, який часто вимагає зовнішньої підтримки для успішного подолання, що підкреслює значення соціальної взаємодії та культурних ресурсів у допомозі постраждалим.

Вікарна травма, що виникає внаслідок емпатійного залучення до переживань клієнтів, може призвести до серйозних емоційних і психологічних наслідків для професіоналів, які надають допомогу постраждалим [15, с. 338]. З іншого боку, вторинна травматизація підкреслює, що навіть ті, хто не безпосередньо пережив травматичні події, можуть відчувати їхній вплив через роботу з людьми, які зазнали значного стресу та болю [2, с. 21]. Тому вкрай важливо, щоб

фахівці отримували належну підтримку, включаючи навчання, терапію та інші ресурси, які допоможуть їм керувати своїми емоціями та зберігати психічне здоров'я.

Отже, травма як соціально-психологічний феномен є складним і багатогранним явищем, яке впливає на всі рівні людського життя – від індивідуального до соціального. Вона не тільки порушує внутрішній світ людини, але й впливає на її здатність будувати стосунки, реалізовувати себе, знаходити сенс і стабільність у повсякденності. Індивідуальні та колективні травматичні переживання призводять до змін у психологічних установках, соціальних зв'язках і світоглядних уявленнях, сприяючи розвитку негативних психоемоційних станів і деструктивних поведінкових реакцій.

На соціальному рівні травма може сприяти виникненню спільнот, об'єднаних болючим досвідом, як це спостерігається серед ветеранів війни або жертв масових катастроф. Водночас, без належної підтримки та розуміння, вона може призвести до ізоляції, відчуження, виникнення почуття безпорадності й безвиході. Тому соціальні інститути та фахівці мають важливу роль у забезпеченні умов для реабілітації та адаптації людей, що зазнали травми. Це вимагає міждисциплінарного підходу, який включає психологічну підтримку, соціальну допомогу, реабілітаційні програми та освітні ініціативи, що сприяють формуванню колективного розуміння травматичних наслідків і шляхів їх подолання.

Вивчення травми як соціально-психологічного феномену розкриває глибокий взаємозв'язок між індивідуальною та колективною свідомістю, надаючи інструменти для покращення психічного здоров'я як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

Список використаних джерел та літератури:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ : Золоті ворота, 2015. 202 с.
2. Вознесенська О. Л. Казкотерапевтичний форум-театр. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плінного модерну. Київ : Золоті ворота, 2018. 130 с.
3. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
4. Доценко Л. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Харків : Вісник Нац. ун-ту оборони України. 2019. 55 с.
5. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : Наука, 2016. 960 с.

6. Міхно Н.К. Проекції культурної травми в просторі повсякденності: до питання візуальної презентації дискурсу війни в міському просторі. Київ : Габітус. 2020. 66 с.

7. Джудит Г. І. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

8. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Київ : Наука, 2015. 390 с.

9. Рупперт Ф. Травма, зв'язок та сімейні розстановки. Львів : Друкарня, 2020. 345 с.

10. Титаренко Т.М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. Київ : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.

11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

12. Maslach C, Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 202 p.

13. McCann I., Pearlman L. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. Journal of Traumatic Stress, 3. 1990. P. 131–149.

14. O'Halloran T. M., Linton J. M. Stress on the job: Self-care resources for counselors. Journal of Mental Health Counseling, 22. 20003. P. 54–364.

15. Pearlman L. A.; Mac Ian P. S. Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. Professional Psychology: Research and Practice. Vol. 26(6), Dec. 1995. P. 558–565.

Б. Р. Ковальчук,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: **С. Л. Кондратюк,**
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

РОЛЬ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

Кожна особистість юнацького віку проживає період, коли перебудовуються її стосунки з батьками. Він, в свою чергу, пов'язаний з переходом людини в доросле життя [7, 1 с.]. Сучасні дослідники вважають його надзвичайно важливим, адже в даний час особистість відчуває значні зміни, що пов'язані з багатогранним процесом початку самостійного життя [2, 355 с.].

Загалом, науковці вважають, що основним завданням юнацького віку є психологічне віддалення від батьків, взяття повної

відповідальності за власне життя та формування перспектив на майбутнє, які в свою чергу, включають соціальну, матеріальну, інтелектуальну та фізичну незалежність. Всі ці аспекти є ознаками сепарації [5, 145 с.].

Як зазначає Н. Власова поняття «сепарація» включає в себе психологічне та емоційне відділення дитини від матері. Дана прив'язаність починається ще в ранньому дитинстві і триває впродовж всього життя. До того ж, саме це почуття є для особистості основою подальших взаємовідносин, емоційних зв'язків та власного розвитку [1, 167 с.]. Також визначення сепарації можна пояснити тим, що в цей період молода людина починає встановлювати дуже чіткі межі між власним життям та життям батьків, вона починає бути здатною до автономії, що пояснюється появою і формуванням власної ідентичності. Варто уточнити, що такі зміни є наслідком не лише фізичного відділення, а також і емоційного [6, 68 с.].

Сепарація, як процес, триває досить довгий період часу та є багатоетапним, завдяки поступовому розвитку автономії людини [1, 167 с.]. Його завершення, в свою чергу, відбувається вже в дорослому віці. Також важливо розуміти, що на даний процес впливають всі попередньо прожиті стадії людини, зокрема дитинство, підлітковий вік та, власне, юність. Крім того, важливий вплив мають і всі пережиті кризові періоди, які допомагають якісно прожити даний етап, завдяки набуттю певних психологічних властивостей, що допомагають людині стати більш адаптованою до майбутньої незалежності [5, 145 с.].

Зважаючи на це, можна вважати, що сепарація є кризою для особистості, адже в більшості випадків вона супроводжується складними емоційними переживаннями, такими як самотність, тривога та втрата безпеки і стабільності перед майбутнім. З іншого боку, також є аргументи того, що психологічне та емоційне віддалення від батьків може стати для людини ресурсом для розвитку. Адже саме відчуття самостійності, відповідальності за власне життя та набуття незалежності дозволяє людині відкрити в собі нові якості, перебудувати особистість, розширити погляди на життя та поставити перед собою нові цілі [5, 145 с.].

Отже, актуальність вивчення питання ролі сепарації від батьківської сім'ї у формуванні особистості молоді має багато аргументів. Проте, дана проблема на сьогодні ще вивчена недостатньо, в першу чергу, через брак даних щодо особливостей прояву сепарації та стратегій подолання різних кризових переживань, які пов'язані з нею, як наприклад, сепараційна тривога. Незважаючи на це,

спостерігається тенденція вивчення даного питання, коли все більше дослідників цікавляться проблемою сепарації молоді, щоб мати змогу розуміти деталі її проживання та мати достатньо інформації, щоб допомагати людям пройти її якнайбільш якісно. Інша причина актуальності даного питання полягає в тому, щоб допомогти кожній людині пройти цей етап з мінімальною кількістю травм і негативних емоцій та за найкоротший період часу, адже, насправді, сепарація, як процес, може або не відбутись зовсім, або затягнутись на досить довгий період. Це означає, що особистість впродовж життя, будучи вже в дорослому віці, буде відчувати труднощі в тих сферах, які вимагають самостійності, незалежності рішень та сміливості, навіть в найпростіших виборах, які постають перед нею [3, 1 с.].

Вивчаючи процес сепарації, що відбувається в юнацькому віці, потрібно також виділити психологічні особливості, які з'являються на даному етапі життя людини. Зокрема, необхідно виділити такі, як поява глибшого розуміння своєї особистості і світогляду, збільшена самосвідомість та формування ідентичності. Спостерігається переживання різних емоційних станів та почуттів, які можуть бути пов'язані зі змінами гормонального фону та певними стресовими ситуаціями. Особи юнацького віку можуть одночасно проявляти агресію, до прикладу, в конфліктних ситуаціях, бути дуже чутливими до критики інших людей та глибокими в спілкуванні з однолітками і друзями. Якщо підсумувати всі ці особливості, які проживає людина в юнацькому віці, то їх можна пояснити пошуком свого місця в житті, як в соціальній структурі, так і особисто для себе [4, 4 с.].

На думку Дж. Мітчелл успішна сепарація людини залежить від кількох ключових факторів. В першу чергу, вона надзвичайно сильно залежить від відчуття автономії дитиною, коли вона ставиться до себе, як до компетентної особи, яка може впоратись з будь-якими труднощами [1, 168 с.].

З іншого боку, на сепараційний процес впливають стосунки, які сформувались в дитини з її батьками. В першу чергу, в цьому питанні важливою є материнська турбота. Яка полягає в тому, наскільки матір має можливість, ресурс та знання створити безпечне місце для дитини. До такого середовища належать такі аспекти, як розуміння, прийняття, довіра, чутливість до потреб, також не менш важливою є емоційна доступність матері. Разом всі вони можуть створити майже не найголовніше для якісного проходження сепарації – формування стійкої прив'язаності між особистістю та її матір'ю. З іншого боку, якщо всі ці нюанси відсутні у взаємостосунках рідних, це

може створити безліч проблем, затримок та ускладнень в сепараційному процесі [1, 168 с.].

Ще один фактор, який пов'язує успішну сепарацію особистості відповідно до її стосунків з батьківськими фігурами полягає в тому, на скільки добре дитина навчилася регулювати власними емоціями, що формується впродовж її дорослішання. Дитина, яка навчилася регулювати власні емоції, зокрема завдяки несвідомому спостереженню за цим процесом в батьків, з меншою ймовірністю буде відчувати тривогу та стрес в процесі відділення від них, а тому сепарація пройде швидше та комфортніше [1, 168 с.].

Дуже важливим є факт гендерної відмінності психологічної сепарації, яка відрізняється з значно більшою ефективністю серед хлопців, ніж у дівчат. При цьому були порівняні два аспекти, це емоційне ставлення між дітьми та їх батьками і особливості спілкування між ними. У висновку було виявлено, що батьки демонструють свою любов та увагу до дівчат з 72,8% частотою, а до хлопців з 27,2%. Крім того, емпатія батьків до хлопців складає 28%, тоді як рівень розуміння дівчат – 72%. Можна зробити висновок, що ставлення батьків до особистості в її дитинстві напряду залежить на процес сепарації, який вона буде проживати в юнацькому віці та на те, як саме він буде протікати [2, 356 с.].

Ще одним не менш важливим та потрібним спостереженням стало виявлення розбіжності психологічної сепарації осіб від батька та від матері. Матері, на відміну від фігури батька в родині, більше підтримують формування автономії і самостійності в синів, аніж доньок. До того ж, дистанція прив'язаності та зв'язку між батьками і дівчатами, становить 71,14%, а це говорить про низький рівень емоційних стосунків між ними [2, 356 с.].

Завдяки даним результатам дослідження, які зручно представлені у вигляді відсоткових співвідношень, можна зробити висновок, що на процес сепарації впливає набагато більше факторів, аспектів та різних нюансів, аніж може здатись на перший погляд. Відділення батьків та дітей під час та після сепарації зовсім не означає, що вони розривають їх емоційні стосунки. Проте, незважаючи на це, перебудова відносин між батьками та дітьми досить болючий процес, але необхідний для дорослішання особистості [4, 2 с.].

Отже, можна зробити декілька важливих висновків, що стосуються ролі сепарації від батьківської сім'ї у формуванні особистості молоді. По-перше, проживання цього процесу є визначальним для людини, адже він допомагає розвинути

надзвичайно важливі навички для неї в дорослому віці. До таких якостей належить автономність, самостійність, незалежність, впевненість в собі та в певній мірі навіть сміливість і хоробрість будувати певні цілі, досягаючи їх. По-друге, сепарація є багатогранним процесом на який впливає не лише вміння і бажання самої людини його скоріше та якісніше прожити а й той неусвідомлений досвід та емоційні зв'язки з батьківськими фігурами, які формувались всі її попередні етапи розвитку. Крім того, є важливим, що на проживання періоду сепарації особистості впливають і її стосунки з батьками та як конкретно вони ставились до дитини, зокрема, яку довіру до світу, сміливість та бажання його вивчати заклали з самого дитинства, враховуючи як власний досвід так і допомогу в розвитку певних особистих навичок дитини.

Підводячи підсумок, ключовою роллю сепарації від батьківської сім'ї у формуванні особистості молоді є те, що набуття самостійності і незалежності людини є його запорукою успішної побудови особистого життя та стосунків. Адже саме завершений етап сепарації дає змогу людині стати цілісною ідентичністю.

Отже, результати в дослідженні сепараційного процесу є насправді досить вагомими та важливими. Ними займалась велика кількість вчених, тому на сьогоднішній період часу є багато інформації про даний етап, з якою можна ознайомитись та бути обізнаним в питанні. Проте, незважаючи на це, дослідження ролі сепарації від батьківської сім'ї у формуванні особистості молоді залишається перспективним для подальшого вивчення.

Список використаних джерел та літератури:

1. Власенко М.Л. Інновації в дошкільній освіті: теорія, перспективи, шляхи запровадження у практику: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції: Сепарація, як невід'ємний процес становлення особистості. Київ. 2024. 207 с.
2. Желавська А., Лисенко Л. Міжнародний наук. журнал «Грааль науки» № 32. Секція XXI. Психологія та психіатрія: Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. Харків. 2023. 346 с.
3. Крамченкова В. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. *Психологія: Сепарація від батьківської сім'ї як чинник психологічного благополуччя студентів*. Харків. 2024. 1 с.
4. Левицька Л. Бондарук А. Український наук. журнал: «Освіта регіону» Політологія, Психологія, Комунікації. № 1: Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. Хмельницький. 2015. 6 с.

5. Літвінова О.В. Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Вип. 3. Т. 2. Серія Психологічні науки: Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. 2018. 144-150 с.

6. Марценюк М.О., Соколовська О.О. Міжнар. наук. журнал «Освіта і наука». Вип. 1 (32): Психологічне дослідження сфер напруги у взаємостосунків старших підлітків з батьками. Мукачєво. 2022. 64-68 с.

7. Халік О.О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. Кривий Ріг. 2015. 7 с.

О. А. Колеснікова,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: С. І. Тафінцева,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИТИНИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС)

Проблема соціально-психологічних особливостей дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) набуває все більшого значення в сучасній науці та суспільстві. РАС є комплексом порушень, що впливають на розвиток дитини, її комунікативні навички, соціальні взаємодії та поведінкові особливості. Такі діти часто стикаються з труднощами у спілкуванні, емоційному розумінні та адаптації до соціальних норм, що суттєво ускладнює їхню інтеграцію в соціальне середовище. У зв'язку з цим, вивчення соціально-психологічних характеристик дітей з РАС є надзвичайно важливим для розробки ефективних методів підтримки та корекції, які допоможуть покращити якість їхнього життя та сприяти повноцінному включенню до суспільства.

З кожним роком зростає кількість дітей, у яких діагностують РАС, що ставить нові виклики перед системою освіти, медицини та соціальної підтримки. Урахування соціально-психологічних особливостей таких дітей є критичним для забезпечення успішного навчання та розвитку. Відсутність належного розуміння специфічних потреб і особливостей дітей з РАС може призвести до їхньої соціальної ізоляції та психологічного дискомфорту, що негативно впливає на їх емоційний стан та адаптаційні можливості. Вивчення соціально-психологічних особливостей дітей з РАС має важливе значення для розробки індивідуальних підходів до їхнього навчання та реабілітації, що робить цю тему актуальною для дослідження.

РАС або розлад аутистичного спектра – це стан, який пов’язаний із порушенням неврологічного розвитку, основною особливістю якого є наступні діагностичні категорії: стійкі труднощі в соціальній взаємодії; стійкі порушення комунікації; наявність стереотипної (повторюваної) поведінки; опір змінам; обмежені інтереси [5, с. 10].

Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-11) розкриває місце та зміст аутизму. Зокрема, розлад спектру аутизму характеризується постійним дефіцитом здатності ініціювати та підтримувати взаємну соціальну взаємодію та соціальне спілкування, а також рядом обмежених, повторюваних і негнучких моделей поведінки, інтересів або діяльності, які явно нетипові або надмірні для особистості та/або соціокультурного контексту. Початок розладу проявляється, як правило, в ранньому дитинстві, але симптоми можуть виявлятися повністю пізніше, коли соціальні вимоги перевищують обмежені можливості дитини. Дефіцити є достатньо серйозними, щоб спричинити порушення в особистих, сімейних, соціальних, освітніх, професійних чи інших важливих сферах функціонування, і зазвичай є всеохоплюючою особливістю функціонування індивіда, яку можна спостерігати в усіх умовах [1].

Окремо вказано у МКХ-11, що функціональна мова стосується здатності індивіда використовувати мову в інструментальних цілях (наприклад, для вираження особистих потреб і бажань). Цей показник призначений для того, щоб відображати в першу чергу вербальні і невербальні дефіцити експресивного мовлення, наявних у деяких осіб з розладом аутистичного спектру, а не прагматичних мовленнєвих дефіцитів, які є основною ознакою розладу аутистичного спектру [1].

У дітей дошкільного віку показники діагнозу розладу аутистичного спектру часто включають уникнення взаємного зорового контакту, опір фізичній прихильності, відсутність соціальної уявної гри, мовлення, яке починається із запізненням або є передчасним, проте не використовується для спілкування; соціальна замкнутість, нав'язливі або повторювані діяння та відсутність соціальної взаємодії з однолітками, що характеризується паралельною грою або незацікавленістю. Крім того, сенсорна чутливість до повсякденних звуків або до їжі може затьмарити основний дефіцит соціальної комунікації [1].

Характерні труднощі розвитку у дитини з аутичним типом розвитку зазвичай стають явними, коли дитини досягає віку двох з половиною років, хоча і до цього її розвиток характеризується

певними особливостями. Найбільш яскраво труднощі проявляються у період дошкільного дитинства: дитина прагне до спілкування, хоче мати друзів, але має виражені складнощі у соціальній взаємодії, в комунікації, у розумінні інших людей та взаємодії з ними, а їх картина світу залишається фрагментарною [2]. Отже, відсутність або недостатність соціальної взаємодії у дітей з аутичним типом розвитку часто обумовлює значні труднощі в їхньому розвитку, особливо у дошкільному віці. Хоча такі діти можуть мати бажання спілкуватися і прагнути до дружби, вони стикаються з бар'єрами у розумінні соціальних сигналів та у налагодженні зв'язків з іншими людьми. Відсутність належної взаємодії робить їхнє сприйняття світу фрагментарним, що може призвести до відчуження та ще більшого загострення труднощів у соціалізації. Це підкреслює важливість створення спеціальних умов для підтримки та розвитку їхньої здатності до спілкування та розуміння оточення.

Спеціальні дослідження психічного розладу при ранньому дитячому аутизмі також спрямовані на оцінку характеру та ступеня порушень взаємодії із зовнішнім середовищем. На основі цього у науковій літературі виділено чотири типи прояву аутизму в дітей віком із специфічними соціально-психологічними проявами: при першому варіанті не розвивається потреба до спілкування і, як правило, спостерігається мутизм. Аутизм у дітей цієї групи характеризується повною відчуженістю від того, що відбувається навколо; при другому варіанті форма взаємодії з навколишнім світом обмежена стереотипними реакціями; при третій формі є складні форми афективного захисту, що виявляються у формуванні патологічних потягів, компенсаторних фантазій, часто з агресивною фабулою, стихійна психодрама. Соціальна поведінка наближена до психопатоподібної. У дітей при наявності розгорнутого монологу дуже слабкий діалог; при четвертому варіанті на перший план виступають неврозоподібні розлади. При поганому контакті з однолітками ці діти активно шукають захисту у значущих дорослих [4].

На основі цього можна виділити чотири основні типи прояву аутизму в дітей із соціально-психологічними особливостями:

1. Перший тип – у дітей не розвивається потреба в спілкуванні, часто спостерігається мутизм. Цей варіант характеризується відчуженістю від навколишнього середовища.
2. Другий тип – взаємодія з оточенням обмежується стереотипними реакціями.

3. Третій тип – виявляються складні афективні захисні механізми у вигляді патологічних потягів, компенсаторних фантазій (часто з агресивним змістом) та стихійної психодрами. Соціальна поведінка має психопатоподібні риси, діалогічна комунікація слабка.

4. Четвертий тип – проявляються неврозоподібні розлади, при яких діти намагаються знайти захист у дорослих через труднощі в спілкуванні з однолітками.

Ці типи підкреслюють різноманітність проявів аутизму і важливість індивідуального підходу до підтримки кожної дитини.

Дослідниці Т. Коломєць та В. Ворох [3] здійснюють спробу класифікувати порушення соціальної взаємодії та мовлення у дітей-аутистів (рис. 1.1).

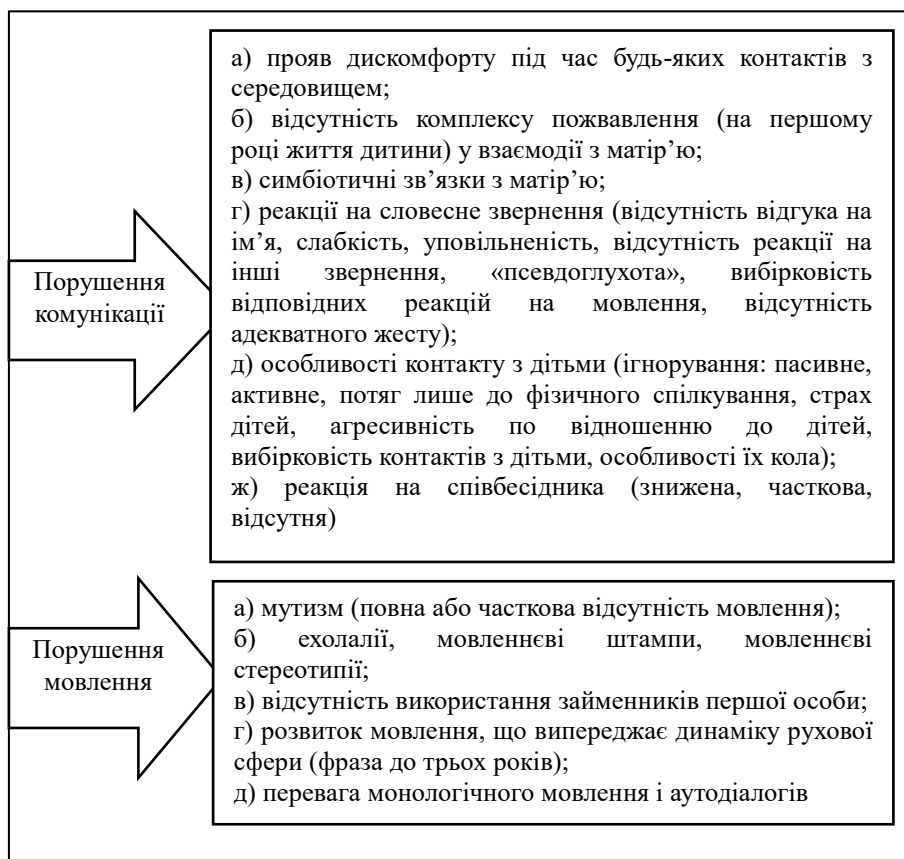


Рис. 1.1. Класифікація порушень у дітей-аутистів за Т. Коломєць та В. Ворох [3, с. 31]

У посібнику Р. Шрамма «Дитячий аутизм і АВА» саме Applied Behavioral Analysis як прикладний аналіз поведінки пропонується для засвоєння дитиною дошкільного віку соціальних навичок за допомогою системи заохочення та наслідків [6]. Цей метод має кілька важливих переваг:

1. Систематичний розвиток навичок. АВА використовує структурований підхід, який дозволяє розбити складні соціальні навички на простіші компоненти, що робить їх засвоєння доступнішим для дітей з аутизмом.

2. Мотивація та підсилення. Система заохочення сприяє підвищенню мотивації дитини та її зацікавленості в навчанні, оскільки відразу після позитивної поведінки слідує винагорода, що зміцнює бажану поведінку.

3. Адаптація до індивідуальних потреб. АВА-терапія часто передбачає гнучкість у виборі стимулів і винагород, що дозволяє адаптувати її під конкретні інтереси дитини, роблячи навчання ефективнішим.

Водночас, важливо враховувати, що метод має і певні обмеження:

1. Необхідність ретельної підготовки фахівців. Для ефективного застосування методів АВА потрібні висококваліфіковані фахівці, здатні адаптувати програму під потреби дитини та уникати ризику перетворення навчання на механічний процес.

2. Ризик надмірної поведінкової корекції. Підхід, що повністю базується на системі винагород і покарань, може обмежити внутрішню мотивацію дитини та призвести до поверхового засвоєння навичок без глибшого розуміння їх значення.

Таким чином, АВА є потужним інструментом, який за правильного застосування може значно покращити соціальну адаптацію дітей із аутизмом. Проте його ефективність багато в чому залежить від індивідуального підходу й обережності в роботі з дитиною.

На відміну від дітей з іншими розладами (наприклад, розумовою відсталістю), багато дітей з аутизмом можуть успішно навчатися за загальною програмою. Високий інтелект, добра пам'ять і нормальне зорове сприйняття дозволяють їм засвоювати академічний матеріал. Дошкільнята з аутизмом часто вміють добре рахувати і, в деяких випадках, випереджають у цьому однолітків. Деякі діти відзначаються гарними художніми навичками (за відсутності проблем

із дрібною моторикою). Багато з них швидко навчаються читанню, хоча часто не розуміють змісту прочитаного.

З іншого боку, аутичні риси та труднощі у сприйнятті інших людей створюють значні перешкоди в навчанні в школі. Складнощі у встановленні контакту з однолітками та поверхневі, специфічні взаємини можуть призвести до соціальної відчуженості як з боку ровесників, так і вихователів. Дитина, яка ігнорує інтереси однолітків і поводить себе надмірно нав'язливо, ризикує опинитися в ізоляції серед групи. Крім того, проблеми в комунікації можуть сприйматися вихователями як «неприємний стимул», що формує у них уявлення про таких дітей як «непіддатливих навчанню», «важких» або «неадекватних». Навіть легкі прояви неадекватної поведінки (наприклад, вигуки чи розгойдування на стільці) та специфічні особливості комунікації (чи їх відсутність) можуть дратувати вихователя і ускладнювати проведення занять. А також помітним у дітей з РАС є порушення комунікативної сфери через відсутність потреби у спілкуванні, вибіркові контакти, інтровертовані реакції.

Отже, на сьогодні дитячий аутизм і розлади аутистичного спектру відносять до групи так званих первазивних розладів розвитку, що включає сукупність рис особистості та особливостей поведінки, що становлять ядро аутистичного порушення, клінічні прояви якого можуть бути побудовані в ряді від важких до більш легких форм. Стан аутичного типу розвитку характеризується трьома ключовими ознаками, відомими як триада: якісне погіршення у сфері соціальної взаємодії; якісне погіршення у сфері вербальної та невербальної комунікації та у сфері уяви; украй обмежений репертуар видів активності. Порушення соціальної взаємодії впливає з відсутності здатності до сприйняття інших людей як активних суб'єктів комунікації зі своїми власними уявленнями; характер комунікативних порушень обумовлює неможливість уявити собі наміри того, хто говорить, або сприймати його висловлювання як відображення його думок.

Таким чином, на основі аналізу та узагальнення напрацювань за темою дослідження до соціально-психологічних характеристик дітей з розладами аутистичного спектра (РАС) можна віднести такі:

1. Порушення соціальної взаємодії:
 - відчуження або ускладнення у встановленні та підтриманні контактів із ровесниками;
 - відсутність або слабе бажання встановлювати емоційний зв'язок з іншими людьми;

- труднощі у розумінні та інтерпретації невербальних сигналів (вираз обличчя, жестів, інтонації).

2. Комунікативні труднощі:

- відсутність або затримка в розвитку мовлення; одноманітні, стереотипні фрази;

- складнощі з діалогічним мовленням; перевага монологів або стереотипних фраз;

- буквальне сприйняття мови, труднощі з розумінням переносних значень та гумору.

3. Специфіка емоційного реагування:

- ускладнення у вираженні й розумінні власних емоцій, а також емоцій інших;

- схильність до вираження емоцій через поведінкові реакції (крики, вигуки);

- часто обмежений спектр емоційної виразності.

4. Схильність до стереотипної поведінки:

- стереотипні рухи (махання руками, гойдання);

- ритуальна поведінка, потреба в чітких розпорядках і правилах;

- повторювані дії та опір змінам у звичній обстановці або режимі дня.

5. Сенсорна чутливість:

- надмірна або недостатня реакція на сенсорні стимули (звуки, дотики, запахи, світло);

- схильність уникати або, навпаки, шукати певні відчуття (наприклад, уникання дотиків або пошук яскравих кольорів).

6. Особливості інтересів і пізнавальної діяльності:

- вузьке коло інтересів, часто обмежене незвичними темами або предметами;

- схильність до занурення у деталі та труднощі з узагальненням інформації;

- висока здатність до запам'ятовування фактів, проте труднощі з абстрактним мисленням і прогнозуванням.

7. Труднощі у адаптації до соціальних норм:

- нерозуміння правил поведінки в різних ситуаціях;

- складність у сприйнятті чужих кордонів, що може проявлятися у надмірній нав'язливості або, навпаки, уникненні контакту.

Ці характеристики можуть проявлятися в різних комбінаціях і ступенях, залежно від індивідуальних особливостей дитини та рівня її розвитку.

Список використаних джерел та літератури:

1. Autism spectrum disorder. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 02/2022). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/437815624> (дата звернення: 23.10.2024)
2. Горова В. В., Пляцок А. О. Робота з дітьми з розладами аутистичного спектру в закладі дошкільної освіти: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2018. 78 с.
3. Коломоєць Т., Ворох В. Розвиток мовлення дітей із аутизмом сучасними дидактичними засобами. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8 (102). С. 27-40.
4. Семизорова В. Діти з розладами аутистичного спектра. План корекційно-розвиткової роботи. Тернопіль: Мандрівець, 2020. 104 с.
5. Чайка М. С., Усатенко Г. В., Кривоногова О. В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Київ : ФОП Усатенко Г. В., 2021. 80 с.
6. Шрамм Р. Дитячий аутизм і АВА: терапія, що ґрунтується на методах прикладного аналізу поведінки. Київ: ЦУЛ, 2020. 140 с.

С. Л. Кондратюк,

*кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ЯК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ПРАЦЯХ НАУКОВЦІВ

Науковці зазначають, що виникнення та прояв негативних психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану залежить від об'єктивних і суб'єктивних чинників, а саме від індивідуально-психологічних особливостей самої людини. Однією із головних причин цього стану в даний період є переживання стресу. Адже кожна особистість індивідуально оцінює ситуацію, співставляє свої сили при її вирішенні та вимог щодо подолання стресу та інше. З термінологією Ганса Сельє, будь-яка несподіванка, яка порушує звичний ритм життя вже може стати причиною стресу або стресором. При цьому тільки в певній мірі має значення сутність самої ситуації та її об'єктивна ступінь загрози. А тому важливим є суб'єктивне ставлення до ситуації. Важливе значення мають внутрішні захисні механізми людини, її резерви, які зможуть особистості подолати стрес [7].

На думку Н.Неудачина дефініція поняття «стрес» у сучасному розумінні виходить за межі суто біологічного характеру. Сутність цього поняття трактують з позиції психічного, соціального і духовного рівня буття особистості. Стрес трактується як напруга захисних сил організму, мобілізація внутрішніх ресурсів, а також є енергетичним забезпеченням можливостей для вирішення завдань, які стоять перед особистістю [8].

Науковці, практичні психологи, психотерапевти зазначають, що стрес може бути дуже небезпечним, якщо він супроводжується сильним напруженням, високим рівнем тривожності, переживанням страху і хвилюванням. У людини, яка переживає саме так стрес, починається прискорене серцебиття, їй важко дихати, думати, змінюються поведінкові реакції організму і їй важко приймати рішення і робити будь-який вибір. Довготривала стресова ситуація негативно позначається не тільки на фізичному і ментальному здоров'ї, але і на стосунках у професійній сфері, з близькими людьми. Стресорів є досить багато і як зазначають науковці, у кожного вони можуть бути свої. Адже те, що для однієї особи викликає стрес, для іншої це є випробовування сил і внутрішнє загартування. Тому і способи реагування на чинники стресу як і способи подолання стресового напруження є досить індивідуальними для кожної особистості [3].

Актуальним в умовах воєнного стану є поняття стресостійкості особистості. Дослідники її визначають як інтегровану властивість особистості, вона характеризується взаємодією таких складових як: мотивація, інтелектуальні і емоційно-вольові властивості, які забезпечують їй досягнення цілей у складних ситуаціях. Стресостійкість ефективної взаємодії із соціумом визначається показниками: емоційної стійкості, низьким рівнем тривожності (ситуативної і реактивної), високим рівнем саморегуляції, а також психологічною готовністю до стресових ситуацій. Також науковці розглядають стресостійкість у трьох основних аспектах: як реакцію на стрес-фактори, як сприйняття та відношення до стресової ситуації загалом. Реакція розглядається як пасивне реагування на стрес-фактор або стресор, що проявляється у втечі від реальності і можливою неадекватною поведінкою, агресією або навпаки автоматизованою позитивною реакцією [4].

Сприйняття – це є прояв особливостей адекватного відображення особистістю стресової ситуації та бачення себе в ній. Відношення є набуття навичок саморегуляції з метою

конструктивного внутрішнього захисту та впливу на стресор, керуючись принципами «змінюю і захищаю внутрішній світ» і «впливаю на ситуації зовнішнього світу», адаптуючись до стрес-факторів і перетворюю світ взаємовідношень. Дослідники зазначають, що найбільш стресостійкими в екстремальних ситуаціях є особи з характерним інтернальним локусом контролю, які впевнені у власних силах, а також ті хто не перебуває в очікуванні схвалення їх дій і думок. Найменш стійкими до стресових ситуацій є тривожні, із заниженою самооцінкою і невпевнені у собі особистості, які весь час перебувають у стані потреби схвалення і неадекватно сприймають ситуацію і себе в ній.

Стресостійкість як властивість залежить від багатьох факторів, а саме: стиль життя, виховання, саморозвиток, вміння справлятися із психофізіологічними навантаженнями. Стресостійкість є динамічною важливою характеристикою для багатьох професій і в тому числі для педагогів. Високий рівень розвитку цієї властивості дозволяє педагогам успішно самореалізовуватися, ефективно займатися педагогічною діяльністю, професійно комунікувати з дітьми, колегами, а також зберігати психічне і фізичне здоров'я. Стрессова реакція може бути як позитивна (надихати особистість на відповідальні вчинки) такі негативна (нездатність для виконання будь-яких вчинків і діяльності). Відповідно відбуваються зміни: на фізіологічному рівні - вегетативні зрушення, на психоемоційному – афективні і когнітивні, які пов'язані із особистісним переживання стрессової ситуації, на поведінковому рівні – адаптивна поведінка та пошукова активність. К.Платонов у своїй праці зазначав, що таким чином ці реакції взаємопов'язані із трьома видами психологічної адаптації: 1) психофізіологічна – здатність організму ефективно функціонально перебудуватися відповідно до умов і вимог середовища; 2) психологічна (психічна) – здатність організму злагоджено функціонувати на емоційному і когнітивному рівнях; 3) психосоціальна – пристосування особистості до взаємодії із соціумом [9].

У своїй монографії С.Томчук та М.Томчук розглядають класифікацію реакцій на стрессову ситуацію (психотравмуючу): 1) реакції, які призводять до психоемоційних розладів; 2) психосоціальні – розлади соціальної адаптації; 3) реакції, перевагою яких є фізіологічні розлади – психосоматичні [11].

Науковці зазначають, що коли стрес набуває хронічного та затяжного характеру, то зазначені реакції формуються поетапно. На

початку переживання стресової ситуації особистість відчуває зниження адекватного функціонування психічної і когнітивної сфер. В подальшому відбувається розлади у психофізіологічній адаптації.

Л.Роговик, І.Руденко та Є Носенко виділяють дві групи суб'єктивних причин, що спричиняють стрес, який є першою причиною виникнення негативного психоемоційного стану в особистості. До першої групи відносяться постійні складові особистості, до другої – причини динамічного характеру. В кожному випадку стрес може бути викликаний різноманіттям між очікуванням і реальністю, моделі або програми поведінки людей можуть бути довготривалими або короткотривалими, жорсткими або динамічними [9; 10].

Вчені вважають, що природа підготувала людину до умов підвищених фізичних навантажень, можливого періодичного голодування, температурних перепадів, але разом з тим сучасна людина живе в умовах гіподинамії, переїдання та життєвого комфорту. А тому особистість є більш стійкою до природних факторів (голод, холод, біль, фізичні навантаження) і занадто чутлива до соціальних факторів, які не є вродженими захистами.

В умовах воєнного стану дуже актуальною є неможливість реалізувати потреби за «пірамідою Абрахама Маслоу». Відповідно до його схеми через реалізацію нижчих біологічних потреб переходимо до вищих – духовних. Якщо потреби не задовольняються, то людина випробовує стрес: *фізіологічний*: голод, холод, спрага, нестача сну, розумова і фізична втома, над швидкий темп життя або його різка зміна; *стрес безпеки і стабільності*, пов'язаний із: страхом смерті власної або близьких, страхом втратити роботу, несприятливих змін у житті; *належності і любові*: це стрес самотності – фізичної або моральної, стрес через нерозділене кохання; *поваги і престижу*: стрес від краху кар'єри, від не реалізації власних амбіцій, втрати поваги з боку близьких або в суспільстві; *самореалізації*: стрес від не реалізації власного покликання, від заняття справою, яка не приносить морального задоволення [2].

Одним із важливих джерел виникнення стресів є найрізноманітніші за своїми видами конфлікти.

Вивчаючи психоемоційний стан педагогів, психологи дійшли висновку, що його можна розглядати як професійний стрес, який спричинений чинниками професійного (освітнього) середовища. На психоемоційний стан педагогів впливають також багато зовнішніх

життєвих чинників, зокрема війна в Україні. Професійний стрес виділений у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10).

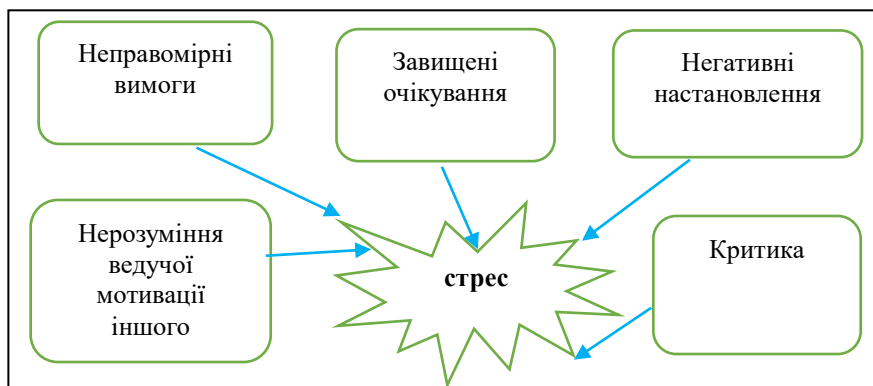


Рис. 1. Джерела виникнення стресу в професійній сфері

Його трактують як багатовимірний феномен, який може виражатися у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації під час професійної діяльності. Науковці визначили основні причини професійного стресу під час якого педагоги знаходяться у негативному психоемоційному стані:

- надмірні навантаження;
- недостатньо чіткий розподіл повноважень і посадових обов’язків;
- неадекватна поведінка суб’єктів освітнього процесу (школярів);
- висока відповідальність за учнів під час їх перебування у школі;
- недостатньо висока оплата праці;
- одноманітна діяльність;
- відсутність кар’єрного зростання.

Зарубіжні вчені визначили загальні організаційні чинники, які можуть бути стресорами. Їх було розділено на чотири категорії:

- 1) професійні вимоги та обов’язки, а також загальні характеристики вирішуваних завдань;
- 2) особисті очікування і професійні вимоги;
- 3) організаційні вимоги і очікування;
- 4) зовнішні вимоги і умови.

Окрім чотирьох зазначених вище категорій також вчені виділяють:

- стрес можливості (можливість мати щось бажане, очікуване);
- стрес обмеження в досягненні (мети, посади...);
- стрес невизначеності у досягненні чогось бажаного (можливість чогось досягнути не визначена) [5; 11; 12].

Провівши дослідження науковці встановили, що стресором також може бути:

- невідповідність між бажанням (метою у житті) і тим, що робота в даний період може дати;
- невідповідність між тим, що робота вимагає від педагога і його можливостями та ресурсами відповідно до цих вимог;
- організаційні особливості роботи педагога;
- професійні вимоги роботи педагога;
- індивідуально-психологічні особливості педагога та очікування;
- стресори на організаційному рівні [6].

Головною причиною виникнення професійного стресу є індивідуально-психологічні (фізіологічні, професійні) особливості педагога. Також можна виділити велику групу факторів, які впливають на якість життя педагога та його діяльність, що значною мірою супроводжують, а також обумовлюють причини, які можуть призводити до проявів професійного стресу. До цієї категорії причин можна віднести загальні (глобальні) соціальні та організаційні стресори, а саме: рівень економіки, злочинність, екологічні зміни, політичні кризи, військові дії. До особистісних стресорів відносяться: сімейні конфлікти, втрата близьких та рідних, юридичні та фінансова труднощі і проблеми, зниження працездатності, переживання вікових і життєвих криз.

Зазначені вище чинники визначають загальний стан особистості педагога, впливають на стійкість до впливу безпосередніх і головних причин стресу, послаблення можливостей до подолання негативного психоемоційного стану. Виникнення професійного стресу і переживання негативних емоцій не зумовлюється однозначним взаємозв'язком особистості педагога і умовами праці. Адже навіть гарна їх відповідність не дає гарантію високої стійкості до стресу, тому, що є велика кількість інших факторів, що детермінують цей складний і не завжди керований процес. Умови праці і індивідуальні характеристики особистості мають мінливий характер, що також порушують їх вихідну відповідність. Будь-який стрес, в тому числі і

професійний є шкідливим для здоров'я особистості, має індивідуальний процес протікання і значення тих чи інших робочих ситуацій на особистість відрізняється навіть у одній професійній спільноті.

Науковці звертають увагу також на фактори, які пов'язані безпосередньо з професійною діяльністю, з тими змінами, які визначають її складність, значущість, невизначеність та їх надмірний вплив на педагогів. Щоденне долаття цих несподіваних, інтенсивних, тривалих впливів може стати причиною негативних психоемоційних станів і розвитку професійного стресу. Причини можна поділити на безпосередні і головні. Ситуація або подія, прямим наслідком якої є переживання психічної напруженості і стресу можна вважати безпосередньою причиною [1; 3]. Безпосередні причини професійного стресу найчастіше бувають пов'язані з екстремальним змістом та умовами професійної діяльності.

Отже, формування внутрішнього соціокультурного простору, стабілізування позитивного психоемоційного стану дозволять будувати перспективні плани у професійному розвитку особистості педагога.

Список використаних джерел та літератури:

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Д.: Вид. ДНУ, 2006. 336с.
2. Білоконна Н.І. Емоційні переживання як складова емоційної культури майбутнього вчителя початкової школи. Матеріали міжнародної наукової конференції «*Modern problems education and science*» в 3 ч. Ч.І. Будапешт, 2013. С. 19–23.
3. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
4. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. Психологія особистості. 2010. №1. С. 115–123
5. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я. *Вісник Львівського ун-ту*. Серія педагогічна. 2009. Вип. 25. Ч. 4. С. 258–264.
6. Москалець В.П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія та соціальна робота*: наук.-практ., осв.-метод. журнал. К., №1, 2012. С. 58–65.
7. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський держ. ун-т внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
9. Роговик Л. Саморегуляція у професійній діяльності вчителя .Початкова школа. 2004. №11. С. 55-58.

10. Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С. 137-143.

11. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

12. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2006. 275 с.

В. Константинова,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: І. Й. Старовойт,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ДІТЬМИ

Складна політична, економічна, соціально-психологічна ситуація в Україні є причиною виникнення великої кількості стресових та травмуючих ситуацій у населення. З огляду на це, останнім часом невпинно збільшується кількість людей, які потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Серед найбільш уразливих верств населення, що опиняються в епіцентрі небезпечних ситуацій, є діти. Саме ця категорія осіб найбільш гостро сприймає несприятливі ситуації та здатна їх глибоко переживати. Водночас реакції дітей і підлітків є менш очевидними та типовими. Вивчення особливостей переживання дітьми травмуючих подій, діапазону прояву симптоматики на різних рівнях та етапах онтогенезу є надзвичайно важливим у сучасній науці [2].

Фаховій роботі з дітьми, що перенесли психотравмуючі події, присвячено велику кількість досліджень у зарубіжній та вітчизняній літературі. Так, Д. Коен, Е. Маннаріно, Е. Дебліджер розглядають особливості перебігу травми та надання допомоги дітям та підліткам завдяки травмофокусованій когнітивно-поведінковій психотерапії [3]. Розвідки вітчизняних психологів, які працюють із дітьми, що постраждали внаслідок військових дій в Україні, присвячені вивченню низки проблем. Серед них значне місце посідають: особливості переживання дітьми наслідків травми, посттравматичні стресові розлади у дітей та підлітків, специфіка надання комплексу

психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових подій в Україні (І. Біла, Л. Гребінь, О. Залеська, З. Кісарчук, Я. Омельченко, С. Міщук, Н. Худякова, О. Шльонська) [6; 7]. У сучасних дослідженнях переважно представлено результати роботи з певною категорією дітей, шляхи та техніки надання їм допомоги тощо. Проте у вітчизняній психології вкрай мало досліджень, у яких надано ґрунтовний аналіз особливостей переживання травмуючих подій дітьми на різних етапах онтогенезу.

Дослідження сучасних учених засвідчили, що переживання дитиною над-складних ситуацій значно відрізняється від подібних переживань у дорослих осіб. Реакції дитини на травматичні моменти опосередковуються трьома факторами: віком, тривалістю дії негативного чинника та рівнем розвитку особистості дитини. Чим меншою є дитина, тим більше її реакція залежить від поведінки батьків або дорослих. Якщо вони адекватно реагують на ситуацію, то у більшості випадків у дитини не розвиваються симптоми травми. Проте за тривалої дії психотравмуючого фактору вірогідність виникнення симптомів збільшується [2].

Варто зазначити, що переживання дитиною таких ситуацій є специфічним і відбивається у всіх сферах її функціонування: емоційній, соматичній, когнітивній та поведінковій. У результаті теоретичного аналізу існуючих наукових досліджень із теми можна визначити найбільш характерні симптоми переживання травми у дітей (О. Залеська, Д. Ісаєв, З. Кісарчук, Н. Тарабріна, Л. Трубіцина).

В емоційній сфері спостерігаються: лабільність афекту, у тому числі, тривожність, паніка та надмірна дратівливість; страхи, фобії (особливо страх повторної травматизації); напруженість; звуженість діапазону переживання емоцій; неможливість або страх виявляти власні почуття; дистрес при нагадуванні про людей або обставини ситуації; травматичні сновидіння; повторне емоційне переживання подій, депресія; надмірна плаксивість; переживання почуття безпорадності й знесилення; переживання провини, сорому та почуття відповідальності за події, що відбулись [3].

У соматичній сфері спостерігаються: порушення сну; реакція здригання з по-дальшим заціпенінням у відповідь на нагадування про травматичні події; втомлюваність; нечутливість до болю; біохімічні зміни у діяльності мозку.

Д. Ісаєв зазначає, що в дитячому віці до соматичних симптомів відносяться: коліки третього місяця життя, метеоризм, аерофагія, мерицизм, пікацизм, інфантильна анорексія, функціональний

мегаколон, анорексія грудного віку, зупинка розвитку, ожиріння, напади порушення дихання, нейродерміт, яктація, спастичний плач, порушення сну, рання бронхіальна астма, раптова смерть немовляти.

У дошкільному віці спостерігають такі психосоматичні розлади, як: запор, пронос, «знервований кишечник», болі в животі, циклічна блювота, відмова від жування, анорексія та булімія, енкопрез, енурез, ожиріння, порушення сну, лихоманка тощо.

У дітей шкільного віку та підлітків до таких розладів належить: мігрень, «ростові болі», рекурентні болі (ті, що постійно повторюються), болі змінної локалізації, порушення сну, напади гіпервентиляції, непритомність, вегето-судинна дистонія, бронхіальна астма, нервова анорексія, булімія, ожиріння, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, виразковий коліт, енурез, енкопрез, нейродерміт, розлади менструального циклу тощо [3].

У поведінковій сфері виокремлюють такі прояви: посттравматична гра; регресивна поведінка; втрата раніше набутих навичок (соціальних та навчальних); неемоційне переказування психотравмуючих подій; низька концентрація уваги, неуважність, гіперактивність та імпульсивність; зміна поведінки з метою уникнення дій, людей або об'єктів, що нагадують про негативну подію; відчуженість від соціального оточення; спроби самогубства, аутодеструктивна поведінка; поведінка з підвищеним ризиком; неможливість створювати або підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими; агресивна, бунтарська поведінка, надмірна конфліктність, неповага до інших, жорстоке ставлення до людей та тварин; сексуальні проблеми (спостерігається переважно у дітей, що пережили сексуальне насильство).

Учені виокремлюють два типи поведінки дитини, що пережила психотравмуючу ситуацію: інтерналізована та екстерналізована.

У дітей з інтерналізованим типом спо-стерігаються такі поведінкові патерни:

- замкненість і уникнення контактів з іншими («присутні, але не включаються»);
- ознаки зниженого настрою (аж до депресії);
- недостатність спонтанності та ігрової поведінки; слухняність;
- надмірна пильність і лякливість; фобічні реакції на нетипові подразники;
- часті головні болі або болі в животі; по-рушення харчового циклу;

– схильність до адиктивної поведінки; можливі загрози самогубства; схильність до дисоціативних розладів;

– нанесення собі пошкоджень (наприклад, різних ран) як спроба набуття контакту з реальністю. У цьому випадку біль є своєрідною копінговою реакцією – адаптаційною реакцією людини на складну життєву обставину, що може закріпитися як копінгстратегія та зберегтися в дорослому віці.

Діти з екстерналізованою поведінкою спрямовують свої емоції та почуття назовні. Їх поведінка характеризується: агресивністю, ворожістю, деструктивністю, зухвалістю, сексуальною забарвленістю. Крім того, вони можуть самі провокувати або здійснювати напади на інших, знущатися над тваринами [4].

Зміни когнітивної сфери зумовлені особливостями розвитку мислення дитини. Згідно з концепцією егоцентризму Ж. Піаже, дитина розглядає світ у власній перспективі та пов'язує події, які відбуваються навколо неї, з собою. Ця особливість мислення призводить до того, що вона відчуває провину навіть у тих ситуаціях, які об'єктивно від неї не залежать (насильство, смерть або розлучення батьків). Виокремлюють такі зміни у когнітивній сфері: наявність викривленого, міфологічного уявлення про травмуючу ситуацію та місце у ній; самозвинувачення, звинувачення близьких та рідних; генералізація та перенесення негативних настанов на інших («Не можна нікому довіряти», «Всі однакові» тощо); зруйнованість та негативність «Я-концепції» та «Я-образу» дитини; небезпечні ігри або стосунки, які підкріплюють негативні уявлення дитини про себе («Все так відбулось, бо я дійсно поганий»).

Для більш ґрунтовного аналізу особливостей переживання травми дітьми варто розглядати сукупність індивідуально-особистісних та соціальних чинників. Індивідуально-особистісні чинники є провідними, оскільки саме від них залежить глибина ураження, кількість симптомів та особливості переживання. Так, Л. Трубіцина вказує, що для розуміння перебігу психотравми треба звернути увагу на психологічні особливості розвитку дитини та актуальні завдання на кожному етапі онтогенезу. Зокрема - на соціальну ситуацію розвитку дитини та особливості взаємостосунків між дитиною та дорослими; провідну діяльність цього періоду онтогенезу; основні психічні новоутворення. Це дає можливість зрозуміти, що для дитини може бути травматичним і які аспекти є найважливішими під час переживання травми та у процесі подальшої реабілітації.

Крім того, науковці зазначають, що рівні захисної системи організму та переважаючого нервово-психічного реагування визначають особливості переживання дітьми різного віку травматичних подій [4]. Так, В. Ковальов, згідно з біогенетичною теорією етапності розвитку людини, виокремлює чотири рівня переважаючого нервово-психічного реагування на травматичні стресові чинники у дітей: соматовегетативний (у віці від 0 до 3 років); психомоторний (від 3 до 7 років); афективний (5–10 років); емоційно-ідеаторний (11–17 років).

Соціальні чинники є не менш важливими, оскільки їх специфіка та сукупність вказують на складність травмуючої події. Так, П. Волошин, Н. Марута, спираючись на досвід роботи з дітьми-вимушеними переселенцями, виокремили параметри, що впливають на інтенсивність перебігу психологічного стресу:

- 1) надзвичайність травматичної ситуації (загроза життю, фізичній або психічній цілісності);
- 2) інтенсивність та тривалість негативних впливів;
- 3) невизначеність ситуації (її непередбачуваність, багатозначність);
- 4) неможливість контролювати ситуацією;
- 5) відсутність або дефіцит соціальної підтримки;
- 6) несумісність нового досвіду зі звичною реальністю;
- 7) неможливість раціонального пояснення того, що сталося [3].

Варто підкреслити, що перебіг психічної травми може також ускладнюватись «вторинним стресом», викликаний травматичними переживаннями значущих для дитини людей. У такому випадку ризик виникнення посттравматичних розладів буде вищим, якщо у дитини емоційно близькі та довірливі стосунки з дорослими.

Систематизуючи сучасні розвідки та власний практичний досвід, розглянемо особливості переживання травми дітьми на різних етапах онтогенезу. Підкреслимо, що критеріями для аналізу слугували: соціальна ситуація розвитку та особливості взаємостосунків із дорослими, провідна діяльність, новоутворення (Л. Трубіцина) та переважаючий рівень нервово-психічного реагування (В. Ковальов).

Період немовляти (від 0 до 1 року). Діти у віці від 0 до 3 років часто потрапляють у психотравмуючі ситуації. Проте вони не завжди стають предметом уваги психологів, психотерапевтів та не отримують відповідної психологічної допомоги.

Згідно з Д. Ельконіним, провідною діяльністю цього періоду є безпосередньо-емоційне спілкування дитини з дорослим. На цьому

етапі онтогенезу діти знаходяться в симбіотичному зв'язку з матір'ю і утворюють із нею діаду. Мати й немовля розглядаються як частини однієї системи, а взаємини з матір'ю є гарантією безпеки для дитини. У випадку тривалої відсутності такого спілкування порушується подальший нормальний розвиток дитини. Утрата особи, що піклується (особливо матері), відсутність адекватного догляду є одними з найскладніших травмуючих факторів для дитини такого віку. Це призводить до емоційної та сенсорної депривації, сприймається як загроза життю та здоров'ю дитини [4].

Характерними ознаками переживання травми в цьому віці є сомато-вегетативні розлади, пов'язані з системою травлення. Варто також підкреслити, що у дітей такого віку можуть виникати симптоми через травматизацію матері. Так, діти матерів із ПТСР теж мають порушення, котрі можна охарактеризувати як посттравматичні (за МКБ-10). Переважно спостерігається така симптоматика:

- наявність в анамнезі інтенсивної стресогенної ситуації, в яку потрапила дитина разом із матір'ю; у випадку, якщо травму отримала мати без дитини, дитина індукує переживання матері;
- постійне повернення разом із матір'ю до переживань травмуючої ситуації;
- стійкий підвищений рівень збудливості, негативні реакції на будь-які зміни, боязнь незнайомих предметів, звуків;
- порушення режиму, сформованого до моменту травми;
- втрата інтересу до іграшок (як до нових, так і до тих, які раніше цікавили дитину), труднощі у зосередженні уваги на них;
- різке зниження проявів позитивних емоцій, комплексу поживлення;
- поява труднощів діалогу з близькими та знайомими людьми, з якими дитина охоче контактувала;
- нав'язливі емоційні переживання, що виявляються у дитини на сомато-вегетативному рівні у вигляді порушення активності;
- стереотипні реакції, що виникають несподівано (без очевидних причин);
- виписки негативних емоцій, що з'являються у випадках, коли дитина знаходиться в умовах, що нагадують психотравмуючу ситуацію (або чує звуки, що можуть асоціюватися із травмою).

Раннє дитинство (від 1 до 3 років). Соціальна ситуація розвитку в цей період онтогенезу характеризується, насамперед, спільною діяльністю дорослого та дитини. Специфіка таких стосунків може бути представлена у вигляді трьох основних компонентів:

«дитина – предмет – дорослий». Провідною діяльністю дитини у віці від 1 до 3 років є предметна, спрямована на засвоєння вироблених суспільством способів дій із предметами. Основними психічними новоутвореннями є: виокремлення власного «Я»; мовлення; навички маніпуляції з предметами.

Психотравмуючий фактор впливає, перш за все, на новоутворення цього віку. Вони можуть або зовсім зникати, або їх розвиток гальмується. Відтак, психічний розвиток дитини уповільнюється, затримується.

Характерні ознаки переживання травми на цьому етапі онтогенезу: крім симптоматики попереднього періоду, можуть спостерігатись недиференційовані реакції страху, тривоги, рухове збудження або загальмованість, вегетативні реакції, порушення мови, недиференційованість почуттів [1].

Дошкільне дитинство (3 - 7 років). Специфіка соціальної ситуації цього періоду полягає в тому, що відокремлення дитини від дорослого супроводжується пошуком власного місця в оточуючому світі. Провідна діяльність цього періоду – це рольова гра, яка моделює реальне життя дорослих. Розвивається довільність, перші елементи самооцінки, самосвідомості.

Важливу роль у переживанні травми відіграє реакція дорослих на інтерпретацію психотравмуючої ситуації.

Характерні ознаки переживання травми: регресивна поведінка; компульсивне переїдання як засіб подолання тривоги сепарації; спроба повернути діадні відносини з матір'ю; енурез; енкапрез; страх розлуки з батьками; роздратованість, сплутаність почуттів; надмірна активність або замкненість, пасивність; агресивність; порушення у спілкуванні (небажання спілкуватись, уникнення контакту); низька концентрація та стійкість уваги; складності у процесі навчальних занять; порушення гри (діти не грають із задоволенням або ігри неемоційні); почуття провини (як наслідок егоцентризму дитини); знижений фон настрою; порушення сну (труднощі засипання, нічні кошмари) [2].

У дітей цього періоду поруч із сомато-вегетативним рівнем реагування виступає психомоторний (за В. Ковальовим). З'являється не характерна для дитини до травми гіперактивність, яка парадоксально поєднується з прагненням до усамітнення. Притаманний для цього віку негативізм після психологічної травми набуває загострених рис. У поведінці спостерігається: агресивність, конфліктність у стосунках з однолітками; супротив вимогам дорослих;

зниження здатності до концентрації уваги (діяльність стає менш цілеспрямованою). При нагадуванні про психотравмуючу подію діти замикаються в собі, засмучуються та відмовляються говорити про неї. Ігри стають стереотипними, символічно або безпосередньо віддзеркалюють характер травми, тривогу, страх смерті тощо. Діти використовують предмети, що стосуються пережитих подій. У травмованих дітей спостерігається регрес психічного розвитку, що проявляється у таких поведінкових проявах, як: смоктання пальців, утрата навичок охайності (енурез, енкопрез), регрес мовних навичок, повний або частковий мутизм, несвідоме прагнення до безтурботного періоду раннього дитинства, в якому гарантом безпеки є симбіотичний зв'язок із матір'ю.

Молодший шкільний вік (від 6–7 до 10–11 років). Зміна соціальної ситуації розвитку полягає у виході дитини за межі сім'ї та розширенні кола значущих осіб (окрім родини – класний колектив і вчитель). У дитини з дорослим встановлюються особливі стосунки, які схематично можна зобразити так: «дитина – дорослий – завдання». Провідною діяльністю цього періоду онтогенезу є навчальна діяльність. Психічними новоутвореннями цього віку є: довільність психічних процесів; внутрішній план дій; уміння організовувати навчальну діяльність; рефлексія.

Характерні ознаки переживання травми: немотивований плач, дрижання; яктація; розлади сну (кошмарні сновидіння, дисомнія, надмірна сонливість); енурез, енкопрез; заїкання; локалізовані тики; порушення апетиту; погане самопочуття без об'єктивних причин (головний біль, головокружіння, біль у хребті, м'язах, подразнення очей, розладу шлунково-кишкового тракту та ін.); підвищення втомлюваності; дитина може демонструвати агресивність, поводити себе неадекватно, шумно під час гри; надмірна замкненість, відчуженість; емоційна холодність, байдужість; регресивність поведінкових патернів; роздратованість щодо оточуючих, недовіра до них; песимістичний погляд на майбутнє; труднощі у стосунках з однолітками.

У дітей із 5 років розвивається афективний засіб нервово-психічного реагування – емоційна лабільність із переважанням гіпотимії, що супроводжується сльозливістю, дисфорією та негативізмом. Дітей важко змотивувати на гру та виконання завдань із метою діагностики їх стану. Крім того, втрачається інтерес до навчання, порушується концентрація та розподіл уваги, довільна й мимовільна пам'ять. Це призводить до погіршення успішності в

навчанні та пропусків уроків. Разом із тим, діти починають уникати друзів, погіршуються взаємини з іншими.

Діти, які пережили травмуючі події, пов'язані зі смертю інших, починають багато думати про смерть. У них з'являється інтерес до релігії, страх захворіти на невиліковну хворобу та страх смерті. Разом із тим, діти уникають розмов із близькими та іншими людьми на ці теми. Розвиваються компульсії (оніхофагія, трихотіломанія тощо).

Підлітковий вік (11–15 років). Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка полягає у включенні його в нову систему стосунків та опануванні нових соціальних функцій. Провідною діяльністю цього періоду онтогенезу є: міжособистісне спілкування з дорослими та ровесниками; суспільно корисна праця й навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом. Головними новоутвореннями є почуття дорослості та потреба у самоствердженні.

Характерними для цього віку ознаками переживання травми є: самоізоляція від оточуючих; нездатність встановлювати та підтримувати стосунки з іншими; надмірне копіювання інших, конформізм; агресивна поведінка, агресивність у стосунках, аутоагресія; надмірна збудливість, метушливість, неможливість зосередитись; зниження або відсутність реакції на навколишнє оточення; невмотивовані коливання настрою; емоційна холодність, сплутаність почуттів; функціональні розлади самопочуття (головний біль, порушення з боку шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи тощо); розлади сну; втеча з дому.

З 11 років у дітей та підлітків переважаючим рівнем нервово-психічного реагування стає емоційно-ідеаторний [4]. Переживання психотравмуючої ситуації в підлітковому віці зумовлює виникнення роздумів про сенс життя, смерть та власне призначення. Від життя очікуються лише небезпека та загрози, що викликає сильні негативні переживання. Спостерігається втрата перспективи, страх загрози життю, здоров'ю та повторення травми. Болісні переживання разом із втратою перспектив можуть призводити до думок та намірів про суїцид.

Підліток уникає всього, що може про нагадувати про травму. У цьому віці можуть прослідковуватись класичні ознаки ПТСР (інтрузії, травматичні спогади, флешбеки, надзбудливість тощо). Інколи діти проводять ритуали гетеро- чи аутоагресивної спрямованості, що носять захисний символічний характер. Сновидіння переповнені жахіттями, які віддзеркалюють елементи психотравмуючої ситуації.

Спостерігається стигматизація травми, зумовлена зміною взаємин із однолітками (вони можуть відчувати до потерпілого неусвідомлений страх, дискомфорт при спілкуванні, навіть заздрість до зменшення вимог із боку до-рослих у зв'язку з подією).

Отже, надскладні ситуації в історії розвитку дитини можуть викликати у неї травматичні переживання, незалежно від віку. На кожному етапі онтогенезу є симптоми, що виявляються на різних рівнях функціонування дитини: соматичному, емоційному, когнітивному та поведінковому. Крім того, переважаючий тип нервово-психічного реагування також зумовлює специфіку переживань дитини.

Список використаних джерел та літератури:

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей: методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. Київ: Агентство «Україна». 2016. 100 с.
2. Коен Д. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Метод і техніки: Методичний посібник. Вінниця: ФОП Рогальська І., 2016. 234 с.
4. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. / В. Андрееєнкова, І. Бандурка, Н. Бочкор, Л. Шестопалова. Київ.: Агенство «Україна». 2015. 176 с.

В. В. Константинова,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: І. Й. Старовойт,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню психологічних аспектів дитячого розвитку під час війни, зокрема впливу травматичних подій на емоційний та поведінковий стан дітей. У ній розглядаються специфічні проблеми, з якими стикаються діти, такі як агресія, страхи та емоційна відчуженість, а також важливість підтримки з боку дорослих. Пропонуються рекомендації для покращення психологічної допомоги, що включають відновлення безпеки, активізацію психологічних ресурсів та інтеграцію досвіду

війни. Стаття підкреслює необхідність комплексного підходу до роботи з дітьми, що пережили стресові ситуації, для сприяння їхньому емоційному та соціальному розвитку.

Війна має глибокий вплив на психологічний розвиток дітей, створюючи умови, що можуть призвести до тривалих емоційних і когнітивних змін. Постійний стрес, страх, втрата безпеки та зміни в соціальному оточенні стають викликами для нормального розвитку дитини. Вплив травматичних подій може спричиняти порушення емоційної регуляції, тривожність та депресивні стани. Важливу роль у зменшенні цих наслідків відіграє підтримка з боку родини та близького соціального середовища. Адекватне реагування на емоційні потреби дітей та створення безпечного простору сприяє їх психологічному відновленню. Дослідження психологічних аспектів розвитку під час війни дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації та впливу стресу на дитячу психіку [2].

Проблема психологічного розвитку дітей під час війни полягає в глибокому впливі стресових і травматичних подій на їх емоційний і когнітивний стан. Війна порушує базові потреби дітей у безпеці, стабільності та захищеності, що може призводити до серйозних психоемоційних розладів. Відсутність належної психологічної підтримки з боку дорослих, особливо в умовах вимушеного переселення або втрати близьких, підсилює негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я. Також діти, що переживають воєнні події, часто мають труднощі в адаптації до нових умов, що впливає на їх соціальні навички та навчальні здібності. Основною проблемою є недостатня увага до індивідуальних потреб кожної дитини у контексті психологічної реабілітації та відновлення. Необхідність розробки дієвих підходів до надання психологічної допомоги стає пріоритетом у вирішенні цієї проблеми.

Актуальність дослідження психологічних аспектів дитячого розвитку під час війни обумовлена безпрецедентними викликами, з якими стикаються діти в умовах збройних конфліктів. Під впливом війни дитяча психіка зазнає значних стресових навантажень, що можуть мати довготривалі наслідки для їхнього емоційного та когнітивного розвитку. Зростає необхідність у розробці ефективних методів психосоціальної підтримки, оскільки невчасна допомога може призвести до поглиблення психологічних травм. У сучасних умовах війни та вимушеної міграції багато дітей втрачають доступ до освітніх і соціальних ресурсів, що впливає на їх здатність до адаптації і інтеграції в нових середовищах. Підтримка родини, шкільної системи

та суспільства загалом є ключовими чинниками, які можуть зменшити негативний вплив війни на дитячий розвиток. Вивчення цієї теми є важливим для розробки програм психологічної реабілітації, що сприятимуть відновленню психічного здоров'я дітей. Тому дослідження психологічних аспектів розвитку в умовах війни є актуальним і необхідним для побудови стратегії захисту та підтримки дітей, що постраждали від конфлікту.

Метою статті є аналіз психологічних аспектів розвитку дітей під час війни та визначення основних чинників, що впливають на їх емоційний і когнітивний стан. Також стаття спрямована на виявлення найбільш ефективних методів психосоціальної підтримки, які можуть зменшити негативні наслідки травматичних подій. Дослідження покликане сприяти розробці рекомендацій для покращення психологічної допомоги дітям, що переживають стресові ситуації війни.

Вивчення стресу в Україні охоплює багатьох дослідників, серед яких О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, В. В. Савінов і Т. М. Титаренко. Вони аналізують психологічні проблеми, які виникають через усвідомлення впливу зовнішнього оточення на особистість, зокрема труднощі, що супроводжують подолання цього тиску. Стрес визначають як реакцію на зовнішні чинники, що порушують внутрішню рівновагу особистості і призводять до психологічних та фізіологічних змін. Особливо загострилася проблема стресу в умовах війни в Україні, коли люди стикаються з невизначеністю, страхом за життя та безпеку своїх близьких. У 2022 році показник стресу серед населення України зріс до 88%, причому більшість громадян відчують високий або дуже високий рівень стресу через війну. Такий високий рівень стресу пояснюється тривалістю повномасштабного військового конфлікту та постійною невизначеністю щодо майбутнього. Згідно з дослідженням Gradus Research, проведеним у рамках проєкту «Градус суспільства під час війни», більшість українців зіштовхнулися зі значними психологічними труднощами через війну. Важливою складовою дослідження є не тільки виявлення масштабів стресу, але й аналіз методів його подолання, які можуть знизити негативний вплив на психічне здоров'я. Особливу увагу приділяють психологічній підтримці, розвитку стійкості та адаптаційних механізмів [6].

Психологічний стан дітей під час війни може зазнати серйозних порушень, особливо в тих, хто проживає в зоні бойових дій. Вони постійно стикаються з небезпекою, втратою рідних і друзів,

руйнуванням звичного оточення, що створює хронічний стрес. Діти, на відміну від дорослих, не завжди розуміють чи можуть усвідомити масштаб загрози, що робить їхнє переживання стресу одночасно гнучкішим і більш травматичним. У той час як дорослі часто асоціюють стрес із роботою та відповідальністю, у дітей основними джерелами стресу є складні ситуації, з якими вони не можуть впоратися. Це може включати негативні думки про себе, фізіологічні зміни під час статевого дозрівання, шкільні вимоги, конфлікти з однолітками, а також великі зміни, як-от переїзд, розлучення батьків або хронічна хвороба. Особливо важкими для дітей є втрати близьких і перебування у небезпечному середовищі, що часто трапляється в умовах війни. Постійне напруження та страх можуть спричинити серйозні психологічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється у вигляді нічних кошмарів, тривожності, агресивної поведінки, ізоляції від оточення та депресії. Всі ці фактори можуть негативно впливати на їхній розвиток і потребують негайного втручання з боку фахівців для зменшення шкоди [5].

Стрес у дітей може мати різноманітні фізичні та емоційно-ментальні прояви, що впливають на їхній загальний стан і розвиток. У відповідь на стресові фактори організм виробляє гормони, такі як адреналін і кортизол, які запускають механізм «бийся або біжи». Це може викликати фізичні реакції, зокрема поверхнєве дихання, прискорене серцебиття, пітливість, головний біль і проблеми зі сном. Часто спостерігаються проблеми з травленням, нудота, а також зміни ваги через переїдання або недоїдання. Діти можуть скаржитися на часті нездужання, що не мають фізіологічної причини, але є відповіддю організму на хронічний стрес.

Емоційно-ментальні прояви стресу у дітей включають дратівливість, агресивність або, навпаки, відстороненість від сім'ї та друзів. З'являються труднощі з концентрацією, зниження ефективності у виконанні завдань, що може негативно впливати на навчальний процес. Постійний стрес часто супроводжується емоційним дистресом, проявами постійного суму, плачу, а також виникненням почуття тривоги та депресії.

Діти переживають стрес, коли стикаються з новими або несподіваними ситуаціями, такими як розлучення батьків, смерть близьких або зміна середовища проживання. Школа також стає важливим джерелом стресу через іспити, конфлікти з однолітками або складнощі з навчанням. Підлітки особливо вразливі до соціальних

проблем, таких як зміна клімату, дискримінація та вплив новин з усього світу.

Важливо враховувати, що діти часто не мають розвинуеного емоційного інтелекту та здатності вербалізувати свої переживання. Маленькі діти можуть не розуміти, що відбувається навколо, тому нові ситуації викликають у них страх і невпевненість. Під час війни або конфліктів ці фактори посилюються, що робить дітей особливо вразливими до тривалих психологічних наслідків, зокрема розвитку посттравматичного стресового розладу, що потребує спеціалізованої допомоги [1].

Під час війни чи конфлікту діти переживають різні форми стресу, які можуть значно впливати на їхній емоційний стан і розвиток. Однією з найбільш поширених форм є травматичний стрес, який виникає через свідчення або безпосереднє переживання травматичних подій, таких як вибухи, стрілянина, напади. Це може призвести до розвитку тривожних станів, депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Травматичний стрес може мати довготривалі наслідки, що впливають на емоційне благополуччя та поведінку дитини.

Ще однією значущою формою є стрес від розлуки, який виникає через вимушене розділення сімей під час евакуацій, мобілізацій або ув'язнень. Відчуття самотності та тривоги, викликане розлукою з батьками чи близькими, може спричинити поведінкові проблеми, як-от агресія або замкнутість. Розлука також може вплинути на здатність дитини адаптуватися до нових умов життя.

Стрес втрати є серйозною формою стресу, пов'язаною зі смертю або пораненням близьких людей. Під час війни діти можуть стикатися з втратою членів родини, друзів чи однокласників, що викликає почуття гніву, суму і розгубленості. Цей вид стресу може мати довготривалі емоційні наслідки, зокрема розвиток депресії або тривожних розладів.

Стрес переміщення стосується вимушеного переселення дітей з їхніх домівок через небезпеку чи насильство. Втрата звичного середовища, друзів, а також культурної ідентичності може викликати почуття невпевненості, тривоги та втрати приналежності. Переміщені діти часто переживають додаткові труднощі в адаптації до нових умов.

Навчальний стрес виникає через зруйновані або закриті школи, що обмежує доступ до освіти. Діти, які живуть у зонах бойових дій, можуть мати труднощі з концентрацією та навчанням через постійний стрес і загрози безпеці. Відсутність стабільної освіти може посилити

інші форми стресу і призвести до тривалих проблем у навчанні, зокрема зниження мотивації та успішності [3].

Травматичні події, такі як війна, мають значний вплив на поведінку дітей, проявляючись у різних формах емоційних та когнітивних порушень. Зокрема, діти можуть демонструвати агресію, ворожість, конфліктність, ризиковану поведінку та негативізм. Молодші діти часто втрачають уже набуті навички та починають поводитися відповідно до більш раннього вікового періоду, наприклад, смоктати палець або мати труднощі з контролем фізіологічних процесів, таких як сечовипускання. Вони стають більш залежними від батьків, втрачають інтерес до гри або фіксуються на повторюваних ігрових сюжетах, які відображають травматичні події.

У дітей шкільного віку виникають страхи втратити близьких, відчуття провини за негативні події, які відбуваються навколо них. Вони можуть почуватися самотніми або надмірно занепокоєними через необхідність захистити своїх рідних. Війна особливо сильно впливає на емоційну сферу дітей, які були змушені виїхати з територій активних бойових дій, таких як Буча, Бахмут, Маріуполь, Северодонецьк, Херсон. У цих дітей часто спостерігається зниження або відсутність емоційної експресії. Їм важко виражати свої почуття, що ускладнює їхню соціальну адаптацію та комунікацію з оточенням.

Через емоційну відстороненість і нездатність висловлювати переживання діти можуть відчувати самотність та відчуженість, що свідчить про глибокий травматичний вплив. Важливим аспектом психологічної допомоги є дослідження комунікації між батьками і дітьми щодо війни. Згідно з дослідженням О. Костюк, здатність батьків говорити з дітьми про військові події відображається на сприйнятті дітьми війни, їх мисленні та творчості, зокрема в малюнках.

Малюнки та ігри дітей в умовах війни є важливими символічними засобами для вираження власних думок і почуттів щодо травматичних подій. Це дозволяє дорослим краще зрозуміти емоційний стан дитини та її ставлення до ситуації. Малюнок вважається особливо ефективним інструментом для дослідження внутрішнього світу дитини, оскільки дозволяє виявляти неусвідомлені емоції та переживання, які важко висловити словами [2].

Спроможність дорослої людини усвідомлювати багатовимірність світу дитини є ключовою для глибшого розуміння її психологічного стану та емоцій. Одним із методів дослідження внутрішнього світу дітей є аналіз дитячих малюнків, які можуть

відображати несвідомі конфлікти та образ тіла дитини, як зазначав Ф. Дольто. Малюнок, згідно з поглядами багатьох психологів, пов'язується з основним каналом сприйняття – зором, проте Дольто наголошує, що малюнок «звернений до вуха», що підкреслює важливість слухового сприйняття під час інтерпретації дитячої творчості.

Аналізуючи малюнок, дорослий має використовувати активне слухання, оскільки важливо почути розповідь дитини про те, що вона зобразила. На думку Ф. Дольто, малюнок є матеріалом, який не завжди може бути чітко висловлений словами, тому «слухати малюнок» є необхідним для його глибокого розуміння. Дитина сама може озвучити свій малюнок, що є важливим аспектом процесу комунікації.

Малюнок для Дольто є психічним актом, що виникає як жест і рух дитини, що підкреслює його природну спонтанність. Таким чином, малюнок може бути сприйнятий як історія людського життя, переплетена мовою переживань і почуттів до значущих людей у житті дитини. Відповідно, за допомогою малюнка дитина може виразити своє ставлення до навколишнього світу, а також до часу та простору, в якому вона існує. Цей процес дозволяє дорослим зрозуміти емоційний стан дитини та налагодити з нею більш глибокий зв'язок, що є критично важливим у контексті підтримки її психічного здоров'я [4, с. 461].

Психологічний стан дитини під час війни може розвиватися по-різному, і кожна дитина реагує на стресові ситуації індивідуально.

У процесі психологічної допомоги дітям, які переживають стресові ситуації війни, важливо створювати захисні стосунки, що формують коло психологічного супроводу. Основним завданням є відновлення відчуття безпеки, що передбачає створення безпечного простору для дитини, а також налагодження соціальних контактів. Це може включати стабілізацію психічного стану дитини через виконання вправ, спрямованих на зняття фізичної та емоційної напруги. У цьому контексті важливим є послаблення жорстких захисних механізмів, що дозволяє відкрити нові можливості для особистісного розвитку.

Наступним кроком є відновлення, зміцнення та активізація психологічних ресурсів дитини, що сприяє формуванню більшої стійкості до стресу. Символізація та інтеграція досвіду війни в нове життя через символічне вираження дозволяє дітям інтегрувати негативний досвід і вибудовувати нове ставлення до травматичних

подій. Це може відбуватися через творчі методи, такі як малювання, письмові вправи або театральні ігри.

Активізація природних механізмів самовідновлення та адаптації до нового середовища є ще одним важливим аспектом. Це передбачає сприяння творчості та самовираженню, що може бути реалізоване через різноманітні форми арт-терапії. Успіх цих заходів залежить від тісної співпраці з родиною дитини, а також залучення психологів-практиків, психотерапевтів і консультантів, які можуть надати професійну підтримку.

Психологічний супровід ґрунтується на застосуванні різних методів та методик. Це може включати техніки релаксації для зняття м'язової напруги, проведення соціально-психологічних тренінгів, а також групових та індивідуальних занять [1]. Всі ці заходи разом створюють цілісну систему підтримки, яка допомагає дітям справлятися з травматичними переживаннями та відновлюватися після стресових ситуацій, що, у свою чергу, сприяє їх психологічному благополуччю.

Висновки. Таким чином, психологічні аспекти дитячого розвитку під час війни є надзвичайно важливими для забезпечення благополуччя дітей, які переживають стресові ситуації. Травматичні події можуть призвести до серйозних змін у поведінці, емоціях та когнітивному сприйнятті дітей, що вимагає чуйного підходу з боку дорослих. Відновлення відчуття безпеки, підтримка соціальних контактів та активізація психологічних ресурсів дитини є ключовими завданнями в процесі психологічної допомоги. Інтеграція досвіду війни через символічні вираження та творчі методи сприяє відновленню і формуванню нового ставлення до травматичних подій. Співпраця з родинами, залучення фахівців і застосування різноманітних методик є необхідними для створення підтримуючого середовища. Важливість слухання дітей і розуміння їх переживань не можна переоцінити, адже це допомагає встановити довірчі стосунки. Загалом, систематичний підхід до психологічної допомоги дітям може значно поліпшити їхнє психологічне благополуччя та сприяти позитивному розвитку у складних умовах. Тому дослідження цих аспектів є необхідним для розробки ефективних програм підтримки дітей у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел та літератури:

1. Кузікова С., Зликов В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ. Ніжин: Вид.: ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

2. Махній М.М. Проективний психологічний інструментарій для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Чернігів : Десна Поліграф, 2021. 320 с.

3. Навчання в умовах війни: як дитині боротися зі стресом? Поради викладачів та учнів. URL: <https://life.liga.net/all/news/obuchenie-v-usloviyah-voyny-kak-rebenku-borotsya-so-stressom-sovety-prepodavately>. (Дата звернення: 22.10.2024)

4. Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. Наукові перспективи. 2022. № 12(30). С. 461–471.

5. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Наук.- метод. посіб. Київ, 2006, 204 с.

6. LB.UA. 88% українців відчують високий рівень стресу через війну. URL:https://lb.ua/society/2023/05/05/554120_88_ukraintsiv_vidchuvayut_visokiy.html

Т. О. Коняга
магістрантка
(м. Хмельницький)

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ДО БОЙОВИХ УМОВ ОСОБОВИМ СКЛАДОМ

Психологічна адаптація до бойових умов є складним процесом, що включає фізіологічні, соціальні та психологічні аспекти. Особистісні чинники, як внутрішні ресурси людини, відіграють одну з основних ролей у цьому процесі. У бойових умовах, де відбувається постійна взаємодія зі стресовими чинниками, саме особистісні характеристики визначають, наскільки успішно військовослужбовець зможе адаптуватися, виконувати завдання й зберігати психічну рівновагу.

Одним із ключових чинників є стресостійкість. Ця здатність особистості залишатися ефективною в умовах підвищеного напруження залежить від рівня тривожності, наявності навичок емоційної саморегуляції та адаптивних coping-стратегій. Військовослужбовці зі стійкою психікою краще витримують тривалий тиск бойових умов, знижуючи ризик дезадаптації чи розвитку психічних розладів. Сильна внутрішня мотивація, заснована на почутті обов'язку, патріотизмі чи прагненні захистити товаришів, допомагає долати труднощі, зберігати бойовий дух і виконувати завдання навіть у надзвичайно складних обставинах.

Також варто відзначити роль особистісних рис, таких як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, оптимізм. Наприклад, екстраверти легше встановлюють соціальні контакти та отримують підтримку від колективу, що є важливим фактором адаптації. Оптимістичний погляд на події дозволяє сприймати труднощі як виклики, а не загрози, сприяючи пошуку конструктивних рішень.

Когнітивні характеристики, зокрема здатність до рефлексії та аналізу ситуації, також відіграють значну роль. Військовослужбовці, які вміють оцінювати обстановку і швидко приймати рішення, легше пристосовуються до мінливих умов бойової діяльності.

Однак важливо враховувати, що окремі особистісні характеристики можуть як сприяти, так і заважати адаптації. Наприклад, надмірна емоційна чутливість або схильність до перфекціонізму можуть підвищувати вразливість до стресу. Тому адаптація залежить не лише від особистісних ресурсів, а й від підтримки зовнішнього середовища – колективу, командирів, системи психологічного супроводу.

Отже, роль особистісних чинників у психологічній адаптації до бойових умов є визначальною. Вивчення цих характеристик дозволяє не лише краще зрозуміти механізми адаптації, але й розробляти ефективні програми психологічної підготовки й підтримки військовослужбовців, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та боєздатності. Таким чином, розвиток особистісних ресурсів стає ключовим елементом забезпечення психологічної стійкості особового складу в умовах сучасних викликів.

Значення розвитку особистісних чинників у контексті адаптації до бойових умов це питання тісно пов'язане з ефективністю виконання бойових завдань, згуртованістю колективу та забезпеченням морально-психологічного клімату в підрозділі. Тому особистісні риси слід розглядати не тільки як природні дані, але й як змінні характеристики, які можна тренувати і вдосконалювати.

Один із важливих напрямків розвитку особистісних ресурсів – психологічна підготовка військовослужбовців. Вона включає тренування в умовах, максимально наближених до реальних бойових ситуацій, навчання навичкам стрес-менеджменту та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Наприклад, регулярні заняття з емоційної саморегуляції можуть допомогти військовим навчитися контролювати страх і паніку, що є особливо важливим у критичних моментах [1].

Іншим важливим аспектом є робота з командою. Соціальна підтримка і взаємодія з колективом мають вагомий вплив на психологічну адаптацію. Військовослужбовці, які мають міцні стосунки з товаришами, почуваються більш захищеними й упевненими, що сприяє зниженню рівня стресу. Особистісні чинники, такі як емпатія і комунікативні навички, відіграють важливу роль у побудові таких стосунків.

Усвідомлення своєї ролі у військовій системі, гордість за виконання завдань і розуміння значущості власної діяльності допомагають військовослужбовцям знаходити внутрішні ресурси для подолання складних обставин. Тут важливу роль відіграють тренінги, спрямовані на розвиток лідерських якостей, почуття відповідальності та впевненості у власних силах.

Особистісні чинники також відіграють ключову роль у реабілітації після бойових дій. Повернення до мирного життя є непростим процесом, під час якого військовослужбовці часто стикаються з новими викликами: психологічними, соціальними й професійними. Рівень психологічної адаптації значною мірою визначається такими характеристиками, як гнучкість мислення, здатність до саморефлексії й готовність до змін.

Таким чином, особистісні чинники є основною складовою психологічної адаптації до бойових умов. Їхній розвиток вимагає комплексного підходу, що включає підготовку, підтримку і реабілітацію. Здатність людини зберігати внутрішню рівновагу в екстремальних умовах залежить не лише від обставин, але й від її внутрішніх ресурсів, які можуть бути значно посилені через правильне навчання і підтримку. Розуміння та врахування цих аспектів у військовій психології не лише підвищує ефективність служби, але й сприяє збереженню психічного здоров'я особового складу, що є важливим як для військових, так і для суспільства загалом.

Людина, так чи інакше, психологічно була залучена до екстремальної ситуації як її ініціатор, чи як жертва, чи як очевидець. Про те, що участь у бойових діях впливає на психічне здоров'я людини, було відомо ще з найдавніших часів. Насамперед, психологічна стійкість включає механізми, які сприяють гнучкій адаптації до змінних умов, винахідливому використанню актуальних умов для особистісного зростання і здатності вперто досягати довгострокових цілей у поєднанні зі здібностями до зміни та налаштування. Тобто резильєнтність має на увазі пластичність.

Перебування в умовах військового конфлікту супроводжується комплексним впливом низки факторів, таких як: 1) ясно усвідомлене почуття загрози для життя, так званий біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації; 2) ні з чим не порівняти стрес, що виникає у безпосереднього учасника бойових дій; поряд з цим з'являється психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю товаришів зі зброї або з необхідністю вбивати; 3) вплив специфічних чинників бойової обстановки (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна); 4) негаразди та позбавлення (нерідко відсутність повноцінного сну, дефіцит води та харчування); 5) незвичайний для учасника війни клімат та рельєф місцевості (гіпоксія, спека, підвищена інсоляція та ін.) [2; 8].

Однією з важливих складових соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій є екзистенційна виконання. Екзистенційна виконаність – це належність собі, віра у свої можливості, твердження себе, що знаходиться у межах суб'єктивності і не завжди співвідноситься з об'єктивними умовами. «Чи маю право бути таким, яким я є? Чи маю я право бути самим собою – у професії, партнерстві, у відносинах...?» [5].

Екзистенційно виконана людина не хоче лише жити, щоб прожити чи пережити час. Він хоче жити як хтось певний у певному образі самого себе та свого світу відповідно до своєї сутності та здійснити себе до кінця. Пластичність ґрунтується на нейробіологічних мережах, які забезпечують соціальну адаптацію, фізичну витривалість та стійкість за рахунок гнучкого пристосування до різних умов. Цей компонент включає себе дві особливості: а) психологічна стійкість є інтегративною та регулюючою; б) психологічна стійкість пов'язана з часом.

Основними аспектами формування психологічної стійкості фахівців, на думку М. Корольчука та В. Крайнюка, є розвиток врівноваженості (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільності (постійний рівень настрою) та опірності (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя) [3; 4].

Клименко І. вважає, що стабільність є проявом особистісної зрілості, яка пов'язана з вмінням націлюватися на певні цілі та організовувати власну діяльність в часовій перспективі. Будучи складною якістю особистості, психологічна стійкість об'єднує цілу систему навичок, включаючи здатність до саморозвитку, розвитку власної індивідуальності, і є проявом сумісності сталості та

мінливості особистості. Розвиток психологічної стійкості особистості є результатом взаємодії когнітивного (інтелектуального), емоційного і поведінкового поля. Це інтегрований комплекс адаптивних процесів, що забезпечує узгодженість і стабільність виконання основних якостей особистості і передбачає достатню гнучкість їх структури [6].

Аналіз досліджень психологічної стійкості показує, що її конструкт складається з таких якостей, як витривалість, стійкість, врівноваженість, опір, або здатностей до особистісного зростання при своєчасному та адекватному вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів; відносна стабільність емоційного фону і сприятливий настрій; добре розвинене вольове регулювання.

Незалежно від підходів до вивчення структури феномен психологічної стійкості, до якого схильна більшість авторів вважаючи своїм головним системоінтегруючим фактором психологічну рівновагу. Вектори проявів психологічної рівноваги актуалізуються в здатності до мінімізації негативного впливу суб'єктивної складової напруги.

Сторожук Н., Мась Н., вважають, що ступінь адаптованості визначають адаптаційні ресурси особистості та особливості конкретного середовища, в умовах якого здійснюється задоволення основної потреби особистості у позитивному відношенні. Це можливо лише у разі відповідності результатів діяльності людини вимогам соціуму [9].

«Адаптаційні ресурси особистості представлені соціально-психологічними та індивідуальними характеристиками, які визначають ступінь адаптованості особистості в конкретних соціальних умовах» [7].

Оскільки «самооцінка особистості, відчуття соціальної підтримки, особливості побудови контакту з оточуючими, досвід соціального спілкування, моральна нормативність особи, рівень групової ідентифікації» [10, с. 95] визначаються психологічними характеристиками особистісного адаптаційного потенціалу, на думку Крук І., виділяються такі показники продуктивності та ефективності адаптації: позитивна соціальна ідентичність, задоволеність змістом життя та відносинами з новим оточенням; висока активність, емоційна стабільність, оптимістична оцінка поточної життєвої ситуації; потреба у самоактуалізації; задоволеність професією як важливою умовою реалізації потреби у самоактуалізації [12].

Під час збройних конфліктів, військові зазнають значного зростання робочого навантаження, що веде до посилення проблеми

вигорання. Згідно з даними наукових досліджень, симптоми емоційного вигорання спостерігаються у 30-90%. Не в кожного військовослужбовця, який отримав військову травму, формується ПТСР. Але при цьому обов'язково спостерігаються психологічні наслідки участі у бойових діях. У період лікування найбільший вплив на стан військовослужбовців надають ситуативні фактори, у віддаленій перспективі перше місце виходять суб'єктно-особистісні особливості військовослужбовців. За даними Грищенко І. [11], було визначено вплив інтенсивності бойового досвіду та наявності поранення на соматизацію тривоги, розвиток емоційної напруженості та ригідність емоцій.

Отже, дослідження наслідків військової травми має важливе прикладне значення, яке полягає у плануванні та здійсненні психологічного супроводу військовослужбовців, які отримали військову травму, як фактор недопущення розвитку ПТСР та найшвидшого відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців.

Розлад характеризується основними симптомами ПТСР, а також розвиток стійких і всепроникних порушень в афекті, самоврядування та регуляційного функціонування, в тому числі труднощі в регулюванні емоцій, негативна самоконцепція (переконання) про себе, як про незначне, неуспішне або марне, і труднощі у підтримці. Відомо, що переважна більшість молодих людей (як юнаків, так і дівчат), які планують свій життєвий шлях після закінчення середньої школи присвятити службі в силових структурах, пройшовши навчання у відповідному військовому виші, роблять свій вибір свідомо та добровільно.

Таким чином, коли людина потрапляє у нові життєві обставини, умови існування та повсякденної діяльності, змінюється та її уявлення про благополуччя. Набирає чинності фактор відповідності, рівноваги між людиною та зовнішнім середовищем, коли людина пристосовується до змін зовнішніх та внутрішніх умов існування. Зокрема, це стосується і військовослужбовців, на прикладі яких нами і будуть розглянуті механізми перебудови та формування добробуту загалом та психологічного зокрема.

Список використаних джерел та літератури:

1. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Зб. наук. пр. Харківського ун-ту Повітряних Сил. 2014. Вип. 4. С. 160-166.
2. Ігнатенко К. В. Ознаки та наслідки посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців та шляхи його подолання. *Вісник Луганського*

національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. № 8(2). С. 191–203.

3. Кокун О.М. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. К.: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 9 с.

5. Меркулова Н. Якщо військовий потребує реабілітації Що не так?. URL: <https://gromada.group/news/statti/28037> yaksho-vijskovij-potrebuje-reabilitaciyi-sho-ne-tak (дата звернення: 17.05.2024).

6. Методичний поради́ник щодо формування ментальності особового складу підрозділу (військової частини) Збройних Сил України на засадах європейських цінностей / під заг. ред. Л. В. Кринець. Київ : НУОУ, 2018. 20 с.

7. Пономаренко Т. В., Денисенко М. В. Напря́м реалізації соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій з розладами психіки та поведінки. Клінічна та профілактична медицина. 2022. № 4(22). С. 73–79. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(22\).2022.11](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(22).2022.11)

8. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.

9. Психологічна підготовка офіцерів НАТО / Навчальний посібник. Захист Патріотів. 2018. 162 с.

10. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Евєрт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

11. Смірнов Є. Б. Теорія прийняття рішень органами військового управління : монографія / Є. Б. Смірнов, В. І. Ткаченко та ін.; за ред. В. І. Ткаченка, Є. Б. Смірнова. Харків : ХУПС, 2008. 545 с.

12. Соціально-психологічний портрет військового професіонала: збірник тез доповідей Міжнарод. Наук.-практ. конф., 14-15 грудня 2017 р. / МО України, Житомир. військ. Ін.-т імені С.П.Корольова. Житомир: ЖВІ, 2017. 176 с.

О. А. Королькова,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА БІЖЕНЦІВ

Поняття «міграція» населення (від лат. *migratio* – переселення) інтерпретується як процес рухання людей (мігрантів) через межі

певних тернів із метою зміни місця існування на постійний чи тривалий період.

Розкриємо сутність понять «переселенець», «вимушений переселенець», «біженець», «вимушена міграція» тощо.

Переселенець – це особа, яка перемістилася на нове місце проживання в межах своєї держави, незалежно від того, чи є це переміщення тимчасовим, сезонним чи постійним.

Вимушений переселенець – громадянин, який змінив місце проживання через насильство або інші форми переслідування, спрямовані проти нього чи членів його сім'ї, або через реальну загрозу стати об'єктом переслідування за расовою чи національною ознакою.

Біженець – це особистість, яка через реальні та обґрунтовані підозри стати жертвою гонінь за ознакою раси, громадянства, національності або з інших подібних причин, перебуває за межами країни свого громадянства та не має можливості або бажання скористатися її захистом.

Вимушена міграція – це процес переміщення людей на нові території, пов'язаний із постійною або тимчасовою зміною місця проживання через обставини, що не залежать від їхньої волі. Такі переміщення, як правило, здійснюються всупереч бажанню осіб і спрямовані на пошук безпеки й притулку [1].

Сучасна наука акцентує увагу на двох аспектах соціальної депривації, які є важливими для розуміння психологічних проблем вимушених переселенців:

Соціальна ізоляція – це недостатність контактів з оточуючим середовищем, що негативно впливає на психічний стан особи та її механізми соціальної адаптації. Така ізоляція може призводити до почуття самотності, депресії та інших психічних розладів [3].

Розбіжність між очікуваннями та реальністю – ситуація, коли реальний стан речей не відповідає сподіванням переселенця, що спричиняє фрустрацію.

Таким чином, вимушені переселенці часто стикаються із проблемами прийняття їх новим соціальним оточенням та з високим рівнем фрустрації, пов'язаною із незадоволенням базових потреб.

На думку Г. Солдатової, інтенсивність переживання соціальної депривації та ізоляції залежить від соціальних характеристик приймаючого суспільства, а також від ефективності міграційної політики країни, що надає притулок.

Однією з важливих проблем адаптації вимушених переселенців є встановлення взаємин між ними та місцевими мешканцями. На ці взаємини впливають такі чинники:

Рольова і статусна структура – сприйняття переселенців як «гостей», а місцевих мешканців як «господарів», що створює умовний поділ на «своїх» і «чужих».

Тип розселення переселенців – компактне проживання або їхня розпорошеність серед місцевого населення.

Кількісне співвідношення переселенців та місцевих мешканців – чим більше переселенців, тим складнішими можуть бути соціальні взаємодії.

Ступінь соціальної інтеграції переселенців – їх участь у суспільному житті: активна діяльність або, навпаки, пасивне спостереження за подіями.

Наявність соціальної ніші для переселенців – забезпечення їх відповідними ролями та можливостями в приймаючому суспільстві.

Ці аспекти визначають характер адаптації та якість взаємин між переселенцями та місцевими жителями [2].

На думку Г. Габдрахманова, взаємини між вимушеними переселенцями та місцевим населенням часто мають напружений характер, що пояснюється негативними стереотипами щодо одне одного. Місцеві мешканці сприймають переселенців як агресивних, дратівливих, недобррозичливих та нахабних пристосуванців. Якщо переселенцям вдалося зберегти хоча б частину свого майна, це нерідко викликає в місцевих роздратування та заздрість, що відображається у висловлюваннях на кшталт: «які вони переселенці, якщо живуть краще за нас» [5].

У той же час переселенці також формують упереджене ставлення до місцевого населення, часто сприймаючи його як байдужих, лінивих, жадібних, продажних, лицемірних чи заздрісних людей. Проте окремі переселенці відзначають позитивні риси місцевих жителів, такі як чуйність, порядність та добродушність.

Таким чином, напруженість між цими двома групами здебільшого виникає через взаємні упередження, які посилюються складними обставинами, що супроводжують процес адаптації до нових умов життя. Це підкреслює важливість програм соціальної інтеграції та комунікації, спрямованих на подолання бар'єрів у сприйнятті та взаємодії.

Вимушені переселенці та біженці є однією з найбільш вразливих соціальних груп сучасності. Війни, збройні конфлікти,

екологічні катастрофи, економічна криза й політичні переслідування змушують людей залишати свої домівки, шукаючи безпеку та стабільність. Це явище має не лише соціальні, але й ґрунтовні психологічні дослідження, які розкривають стан переселенців та їх здатність адаптуватися до нових умов [4].

Найбільшою психологічною проблемою для переселенців є втрата. Вони залишають свої будинки, майно, звичний спосіб життя, а іноді й близьких. Ця втрата супроводжується переживанням горя, яке може включати стадії шоку, заперечення, гнів, депресію та, зрештою, прийняття. Тривалість та інтенсивність цих переживань залежать від особистих ресурсів людини, підтримку, яку вона отримує, та умови, в яких вона опиниться після переселення.

Серед основних чутливих станів вимушених переселенців домінують страх і тривога. Невизначеність майбутнього, необхідність пристосування до нових соціокультурних умов, незнання мови та правил поведінки часто викликають відчуття безпорадності. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується повторними переживаннями травматичних подій, емоційною оціпенілістю, порушенням сну та підвищеною збудливістю.

У новому середовищі переселенці часто залишаються без звичних соціальних зв'язків, відчуваючи себе чужими. Нерозуміння з боку місцевих мешканців або ще більше розкриває негативний настрій на взаємодію, посилюючи відчуття самотності та відторгнення.

Під час адаптації у вимушених переселенців можуть формуватися нові риси, які допомагають їм долати труднощі. Це підвищення стійкості, здатність шукати підтримку, готовність навчитися новому. Такі позитивні зміни залежать від доступу до соціальної допомоги, можливостей для навчання, працевлаштування, а також рівня прийняття з боку громади.

Для ефективної роботи з цією групою необхідно забезпечити їх особливі потреби. Важливим аспектом є створення умов психологічної підтримки, що включає індивідуальну та групову терапію. Психологічна допомога має бути спрямована на подолання травматичних переживань, відновлення відчуття контролю над своїм життям, розвиток навичок адаптації та створення нових соціальних зв'язків [6].

Державні та громадські організації також повинні забезпечити доступ до освіти, праці, медичних послуг і житла, що сприятиме

зниженню рівня стресу та соціальної напруги. Інформаційні кампанії, які підкреслюють значення толерантності та взаєморозуміння, є ключовими для формування позитивного ставлення до переселенців у суспільстві.

Таким чином, психологічна характеристика вимушених переселенців і біженців є багатогранною. Ці люди, які перебувають у стані глибокої емоційної напруги, але водночас мають потенціал для відновлення та зростання. Надаючи їм необхідну підтримку, ми не лише підтримуємо окремих осіб, але й сприяємо створенню більш згуртованого та людського суспільства.

Однією з важливих умов успішної взаємодії переселенців і біженців є сприяння розвитку їх почуття приналежності до нової громади. Людина, яка відчуває себе прийнятою, отримує мотивацію для активної участі в соціальному житті, що знижує рівень тривоги та невпевненості. Це включає доступ до освітніх програм, курсів адаптації, мовних шкіл, а також можливість брати участь у культурних і громадських заходах.

Іншим аспектом є підтримка дітей із сімей переселенців. Діти переживають травматичні особливості гостро, оскільки їхнє психоемоційне благополуччя залежить від стабільності та передбачуваності навколишнього світу. Забезпечення умов для комфортного навчання, влиття в шкільні колективи, робота психологів із травматичними переживаннями допомагають дітям адаптуватися до нових реалій і зберегти здоровий психосоціальний розвиток.

Також важливою є роль самих переселенців у процесі їхньої адаптації. Формування активної життєвої позиції, бажання вчитися новому та взаємодіяти з місцевими громадами є основою для успішної взаємодії. Підтримка в реалізації своїх навичок і талантів сприяє не лише особистісному розвитку, але й соціальній взаємодії.

Отже, проблема вимушеного переселення є не тільки викликом, але й можливостями для суспільства продемонструвати свою зрілість, солідарність та людяність. Вона відкриває простір для внутрішнього навчання, збагачення культури та зміцнення соціального капіталу.

Психологічна підтримка, соціальна взаємодія та створення умов для самореалізації переселенців є не лише способом милосердя, але й укладенням в майбутнє. Адже кожна людина, яка отримала шанс на нове життя, стає джерелом потенціалу для суспільства, яке її прийняло. Це підхід, що обґрунтовується на принципах поваги до людської гідності та цінності кожної особистості [7].

Перспективи адаптації переселенців та біженців сприяє зміцненню соціальної згуртованості та формування суспільства, заснованого на толерантності та співпраці. Замість того, щоб розглянути їх як проблему, можна побачити в них джерело культурного різноманіття, нових ідей і досвіду, що стимулюють економічний і соціальний розвиток.

У цьому контексті важливу роль виконує держава, яка повинна створити умови для проживання, забезпечуючи доступ до ринку освіти, медицини, житла та праці. Приймаючі громади також потребують підтримки, щоб уникнути конфліктів через можливу конкуренцію за ресурси та робочі місця.

Психологічна характеристика вимушених переселенців та біженців – це не тільки відображення їхніх травм і труднощів, але й здатність для відновлення та розвитку. Їхній досвід виживання, адаптація до нових умов і боротьба за краще життя може стати джерелом натхнення та уроком для суспільства в цілому.

Цей феномен вимагає комплексного підходу, в якому поєднуються соціальна підтримка, економічна взаємодія та психологічна допомога. Тільки таким чином можна забезпечити не тільки індивідуальне благополуччя переселенців, але й гармонійний розвиток суспільства, яке їх прийняло. На сучасному етапі, де виклики глобалізації, міграції та конфліктів стають усе гострішими, такі принципи стають основою для збереження гуманності та стійкості людської спільноти [9]

Таким чином, проблема вимушених переселенців і біженців є багатоаспектною і стосується не лише психологічних, а й соціальних, економічних, культурних і політичних аспектів. Вона потребує співпраці між державними організаціями, державними установами, громадськими об'єднаннями та місцевими громадами.

Важливу роль у процесі адаптації вимушених переселенців відіграють гуманітарні програми та ініціативи, спрямовані на покращення їхнього життя. Це може включати освітні проєкти, які допомагають біженцям отримати нові знання та професійні навички, психологічну реабілітацію для подолання наслідків травми досвіду, а також створення платформи для діалогу з приймаючими громадами.

Необхідно акцентувати увагу на культурній взаємодії, адже розуміння та прийняття культурних відмінностей може знизити рівень соціальної напруги. Спільні культурні заходи, фестивалі та інтеграційні програми допомагають заламати бар'єри та сприяють побудові довіри між переселенцями та місцевими жителями.

Головним завданням суспільства залишається визнання права кожної людини на безпеку, гідність і шанс на краще майбутнє. Біженці та переселенці – це не просто жертви природи, але й люди з потенціалом, які можуть стати активними учасниками суспільного життя, якщо вони створять умови [8].

Отже, вирішення проблеми вимушених переселенців і біженців є тестом на зрілість суспільства та його здатність до співчуття й співпраці. Адже підтримка найбільш різноманітних категорій населення є основою для відновлення, гармонії та справедливості на сучасному етапі.

Вимушене переселення, особливо внаслідок збройних конфліктів, є одним з найбільш болючих досвідів, які може пережити людина. Воно супроводжується втратою дому, роботи, соціальних зв'язків, а також постійною загрозою для життя та здоров'я. Ці фактори спричиняють значні психологічні наслідки для людей, які опинилися в такій ситуації.

Типові психологічні реакції:

Стрес і тривога. Постійна невизначеність щодо майбутнього, страх за себе та своїх близьких, адаптація до нових умов життя – все це є потужними стресорами, які призводять до розвитку тривожних розладів.

Депресія. Почуття безнадії, втрати сенсу життя, самотності та ізоляції часто призводять до розвитку депресивних розладів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Переживання травматичних подій, таких як бомбардування, насильство, свідчення смерті, можуть призвести до розвитку ПТСР. Симптоми ПТСР включають постійні спогади про травматичні події, кошмари, підвищену тривожність, уникнення ситуацій, пов'язаних з травмою [5].

Порушення сну. Безсоння, кошмари, труднощі з засинанням – це поширені проблеми серед вимушених переселенців. Соматичні скарги. Стрес і тривога можуть призводити до розвитку соматичних скарг, таких як головний біль, болі в шлунку, підвищений артеріальний тиск. Порушення соціальної адаптації. Труднощі з встановленням нових соціальних контактів, відчуття ізоляції та відчуження. Порушення когнітивних функцій. Проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень.

Чинники, що впливають на психологічний стан: 1. Тривалість перебування в стресовій ситуації. Чим довше людина перебуває в умовах війни або після переїзду, тим вищий ризик розвитку

психологічних проблем. 2. Тип травматичного досвіду. Переживання насильства, втрата близьких, руйнування дому – все це має більш тривалий негативний вплив на психічне здоров'я. 3. Соціальна підтримка. Наявність сильної соціальної підтримки (сім'я, друзі, спільнота) сприяє кращій адаптації. 4. Індивідуальні особливості. Особливості особистості, наявність попередніх психологічних проблем також впливають на реакцію на стресові події [6].

Діти, які пережили вимушене переселення, особливо вразливі до психологічних травм. Вони можуть проявляти агресивність, замкнутість, проблеми з навчанням, а також фізичні скарги. Важливо розуміти, що діти можуть виражати свої переживання по-різному, і те, що здається дорослим незначним, для дитини може бути дуже важливим.

Отже, психологічні наслідки вимушеного переселення можуть бути різноманітними і тривалими. Для ефективної допомоги вимушеним переселенцям необхідно розуміти специфіку їхніх психологічних проблем та розробляти індивідуальні програми психологічної реабілітації. Важливо також створювати сприятливі умови для соціальної інтеграції та підтримки цих людей.

Список використаних джерел та літератури:

1. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітейвнутрішньо переміщених осіб // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. 1 (46). С. 29–34.
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Талком, 2016. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.
3. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту // *Проблеми політичної психології* : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. Психології. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 43–52.
4. Васютинський В.О. Особистісна зарадність/безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту // *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.- практ. конф. Херсон : Вид. дім «Гельветика», 2017. 168 с.
5. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. № 1 (21). С. 204–212.
6. Жданович Ю.М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. М-во освіти і

науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання; редкол.: І.Д. Бех, Г.П. Пустовіт, Ж.В. Петрович та ін. Кам'янець-Подільський : Вид.: Зволейко Д.Г. 2015. Вип 19, кн. 1. С. 204–213.

7. Міхєєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матер. Львів: Галицька вид. спілка, 2015. 461 с.

8. Панченко С. В., Бондар Т. А. Адаптація як соціально-психологічний феномен // *Психологія: від теорії до практики*: матер. III між нар. наук.практ. конф., м. Суми, 26 трав. 2020 р. Суми, 2014. С. 127-129.

9. Путінцев А. В. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи // *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110-121.

Ю. М. Костюк,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЖІНОК З РІЗНИМИ ТИПАМИ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Психологічні аспекти – це різні сторони або фактори, які стосуються психологічних процесів і явищ, пов'язаних із людською поведінкою, мисленням, емоціями та самосприйняттям. Вони визначають, як людина розуміє себе, взаємодіє з іншими, реагує на події та будує свою картину світу. Психологічні аспекти можуть впливати на особистісний розвиток, соціальні відносини та прийняття рішень.

У контексті гендерної ідентичності психологічні аспекти допомагають зрозуміти, як людина сприймає свою гендерну роль, як реагує на гендерні стереотипи, як це впливає на її емоційний стан, поведінку в суспільстві та стосунки з іншими.

Психологічні аспекти самовизначення жінок з різними типами гендерної ідентичності в українському суспільстві є важливим і багатовимірним процесом, що відображає особистісні, соціальні та культурні чинники. Гендерна ідентичність жінки впливає на її самовизначення у різних сферах життя, зокрема у професійній діяльності, сімейних стосунках, а також у ставленні до себе та соціального оточення. Процес самовизначення жінки залежить від багатьох факторів, зокрема темпераменту, сили нервової системи та особливостей її професійного і особистісного розвитку. Гармонійний

розвиток особистості передбачає узгодженість професійних досягнень із внутрішніми цінностями та мотивацією. Основними факторами, що сприяють професійному самоствердженню, є інтереси, творчість, цілі та зовнішні стимули [1, с. 157].

У сучасних дослідженнях гендерної ідентичності жінок виділяються чотири основні типи, що включають маскулінний, фемінінний, андрогінний і недиференційований. Кожен із цих типів впливає на самовизначення жінок, їхні мотивації, цінності та способи прийняття рішень.

Розглянемо детальніше визначення притаманних рис характеру для кожного типу гендерної ідентичності жінки. Термін «фемінність» зазвичай стосується рис, пов'язаних із традиційною жіночністю, хоча їх зміст залежить від культурних та соціальних умов. Вони можуть проявлятися у зовнішності (ніжна будова, використання прикрас), поведінці (турботливість, чутливість) і способі спілкування (м'який тон, емоційність). Сучасне суспільство дедалі більше визнає, що жінки можуть поєднувати фемінні та маскулінні риси, й гендерні ролі є умовними, а не абсолютними [3, с. 15].

Жінка, що виявляє маскулінні риси, демонструє характеристики, традиційно пов'язані з чоловічністю, як-от рішучість, конкурентоспроможність та фізична сила. Вони можуть вибирати професії, які зазвичай вважалися чоловічими, наприклад, лідерство або технічні галузі. Ці риси також проявляються у способі спілкування – прямолінійність, відсутність емоційної забарвленості.

Андрогінні риси поєднують у собі як чоловічі, так і жіночі якості. Жінки з такими рисами можуть комбінувати елементи обох гендерів у зовнішності, поведінці та спілкуванні, що свідчить про їхню багатогранність і незалежність від традиційних гендерних рамок.

Далі розглянемо самовизначення жінок з точки зору різних психологічних аспектів життя відповідно до типу гендерної ідентичності. Жінки фемінінного та андрогінного типів більше зосереджуються на комунікаціях і рефлексії, що проявляється в їхньому ставленні до самосвідомості та особистісного розвитку [4, с. 17]. Такі жінки зазвичай орієнтовані на емоційний інсайт і сімейні цінності. Маскулінний тип, навпаки, відзначається рефлексивністю та зосередженістю на кар'єрному зростанні, а також має схильність до внутрішніх конфліктів через високі вимоги до себе.

Андрогінні жінки поєднують в собі як «чоловічі», так і «жіночі» якості, прагнуть до професійного успіху та самореалізації, але зберігають високий пріоритет для сім'ї та міжособистісних

відносин. Жінки недиференційованого типу більше турбуються про своє здоров'я та емоційний стан, часто маючи внутрішні конфлікти через незадоволеність своїх потреб.

Фемінінний та недиференційований типи характеризуються прийняттям себе, тоді як маскулінний та фемінінний типи проявляють самоцінність. Такі жінки, як правило, сприймають себе як унікальні особистості та високо цінують власну неповторність. Їхня впевненість у собі допомагає їм витримувати впливи оточення та раціонально сприймати критику. Жінки маскуліного та недиференційованого типу мають виражену потребу в професійному і особистісному зростанні, матеріальному благополуччі, саморозвитку та автономії. Вони зазвичай прагнуть досягти успіху в професії, стати кваліфікованими фахівцями та постійно вдосконалюватися [2].

Успішні жінки орієнтовані на забезпечене життя, суспільне визнання та насолоди від життя, але вони не завжди схильні приділяти багато уваги допомозі іншим чи виконанню сімейних обов'язків. Попри це, всі жінки, за винятком недиференційованого типу, мають потребу в сімейних та близьких стосунках, прагнучи належати до соціальної групи, уникати самотності та встановлювати зв'язки з близькими людьми.

Жінки фемінного типу зазвичай реалізують себе в таких сферах, як сім'я, спілкування та турбота про себе, тоді як маскулінні жінки поєднують ці сфери з професійним розвитком і самовдосконаленням. Вони часто розриваються між матеріальними потребами, професійним/особистісним зростанням та сімейними обов'язками, і задоволення цих потреб приводить їх до внутрішнього прийняття себе.

Жінки андрогінного типу, подібно до фемінінних, активні у сімейних та комунікативних сферах, але вони відчують внутрішній конфлікт, що виникає через прагнення до професійного і матеріального успіху, а також потребу у визнанні. Для них важливе професійне зростання, але сім'я та близькі залишаються на першому місці.

Жінки недиференційованого типу цінують можливість самовираження, визнання та поваги, а також реалізацію у справі, яка потребує їхньої повної віддачі. Їхній внутрішній конфлікт пов'язаний із турботою про здоров'я, емоційний стан і потребу у відпочинку, що безпосередньо впливає на їхнє самоприйняття. З віком у таких жінок зростає прагнення до самоповаги.

Отже, різні типи гендерної ідентичності жінок впливають на їхнє самовідчуття, мотивації та цінності. Фемінінні та маскулінні жінки високо цінують свою унікальність та демонструють впевненість у собі, що допомагає їм справлятися з викликами середовища. Маскулінний та недиференційований типи прагнуть досягнень у кар'єрі та особистісного зростання, тоді як усі жінки, окрім недиференційованого типу, мають сильну потребу у сімейних та міжособистісних стосунках. Андрогінний тип виявляє внутрішню конфліктність через прагнення до балансу між професійним та особистим життям, де пріоритетом залишається сім'я.

Жінки можуть виявляти різні комбінації гендерних рис, що вказує на необхідність відмови від традиційних стереотипів і дозволяє ширше поглянути на гендерну ідентичність та самореалізацію. Сучасне суспільство сприяє більшій гнучкості у вираженні ідентичності, що дає жінкам можливість поєднувати професійний і особистий розвиток.

Гендерні стереотипи в українському суспільстві досі сильно впливають на самовизначення жінок. У традиційному розумінні жінка сприймається як берегиня домашнього вогнища, мати, тоді як успіх у професійній сфері часто очікується від чоловіків. Це створює значний психологічний тиск на жінок, особливо тих, хто прагне реалізувати себе поза домом [5, с. 105].

Жінки з маскулінною ідентичністю можуть відчувати опір з боку суспільства, яке чекає від них дотримання традиційних гендерних ролей. Натомість жінки з фемінною ідентичністю можуть мати більше соціального схвалення, але це часто супроводжується обмеженнями у професійному самовираженні.

У сучасних умовах суспільні зміни спрямовані на перехід від жорсткого розподілу професій за гендерною ознакою до гнучкого підходу, що дає змогу як чоловікам, так і жінкам реалізовувати свій потенціал. Хоча гендерні стереотипи, що закріпилися в суспільстві, все ще диктують усталені соціальні ролі для кожної статі, свідомість більшості людей поступово змінюється. Особливо це помітно серед сучасної молоді, яка по-іншому сприймає роль чоловіків і жінок. Жінки продовжують цінувати сімейну гармонію, особисті стосунки та материнство, але також активно прагнуть професійного розвитку та самореалізації. Сучасна жінка поєднує в собі як традиційно «жіночі», так і «чоловічі» якості, такі як лідерство, рішучість і здатність вирішувати складні проблеми.

Однак через значне навантаження та поєднання різних соціальних ролей, жінки часто стикаються з конфліктами між особистим життям і професійною діяльністю, що може спричиняти додатковий стрес і виклики у їхньому житті.

Вплив сучасних процесів глобалізації та європейської інтеграції поступово змінює погляди на гендерні ролі в Україні. Збільшується підтримка ідеї гендерної рівності, що дає жінкам більше можливостей для самореалізації незалежно від типу їхньої гендерної ідентичності [6, с. 32].

В сучасному українському суспільстві спостерігаються позитивні зміни, які охоплюють практично всі аспекти життя сучасної жінки. Проте ще досі існують інституції, в яких є суперечливе ставлення до ролі жінок. З одного боку, висококваліфіковані жінки складають значну частину кадрового складу компаній, з іншого боку, наявні стереотипи у цих інституціях обмежують їх професійний розвиток та кар'єрні можливості. У такому контексті це впливає на уявлення жінок про себе та їх гендерну ідентичність [8].

Таким чином, самовизначення жінок в українському суспільстві тісно пов'язане з їхнім типом гендерної ідентичності, а також з впливом соціокультурних чинників та гендерних стереотипів. Психологічна підтримка та розвиток інклюзивних підходів до гендерних ролей можуть сприяти більшій свободі та самореалізації жінок.

Гендерна просвіта та толерантне виховання сприяють вивченню природи статево-рольових стереотипів та розширенню гендерних уявлень. Вони дуже впливають на формування гендерної ідентичності, акцентуючи увагу на різноманітності самореалізації особистості незалежно від статі та змінюючи акцент із статі на саму особистість. Гендерне виховання має включати формування гендерної грамотності, прагнення до рівноправності участі жінок і чоловіків у суспільному житті та реалізації своїх прав і свобод, гендерної поваги, толерантності та готовності адекватно реагувати на прояви сексизму у суспільстві. Мета гендерного виховання в суспільстві полягає в сприянні правильному розумінню моральних норм та установок у сфері взаємин між статями, а також у забезпеченні потреби керуватися ними у всіх сферах діяльності.

У процесі гендерного виховання необхідно поставити певні цілі та завдання [7, с. 10]: виховання соціальної відповідальності у сфері особистих відносин; підтримка бажання людини мати міцну сім'ю з рівноправністю батьків та усвідомленим ставленням до

виховання дітей; розвиток здатності розуміння інших людей, поваги до осіб чоловічої чи жіночої статі, з урахуванням їхніх статевих особливостей; формування усвідомлення своєї гендерної ідентичності, що сприяє самооцінці, самоповазі та потенціалу самореалізації; навчання навичкам спілкування й взаєморозуміння, а також умінню приймати усвідомлені рішення у міжстатевих відносинах; розвиток уміння дружити й любити, а також вироблення досвіду нестатевої любові [9; 10].

Гендерне виховання потребує використання всіх традиційних засобів педагогічного впливу, включаючи такі: своєчасна реакція дорослих на різні аспекти поведінки дітей чи підлітків, їх взаємодія з однолітками протилежної статі, а також емоційна оцінка цих аспектів; адекватна реакція на прояви сексуального розвитку дитини чи підлітка, що базується на розумінні того, що є нормальним у їх розвитку, а що є відхиленням від норми.

Надання прикладів правильного ставлення дорослих до представників іншої статі. Дорослі повинні утримувати свої конфлікти від дітей, уникаючи з'ясування стосунків у їх присутності тощо. Приклади можуть бути також взяті з творів художньої літератури, кіно і т.д.

Особливе увагу слід приділити для України питанню формування гендерної культури серед школярів та студентів, оскільки нинішня молодь у скорому майбутньому стане головним людським ресурсом країни, і від її рівня гендерної культури залежить існування та розвиток України як правової та демократичної держави.

Список використаних джерел та літератури:

1. Городнова Н.М. Гендерний розвиток особистості. Методичний посібник. Київ : Шк. світ, 2008 128 с.
2. Іванченко С.М. Соціальна психологія. 2007. № 4. С. 157-173.
3. Камінська Н. В., Чернявський С. С., Перунова О. С. Засади розуміння гендеру та гендерної рівності: лекція. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 20 с.
4. Карамушка Л.М., Ткалич М.Г. Проблема сексизму в гендерній взаємодії персоналу організацій. Луцьк: 2012. С. 17-23.
5. Клецина І.С. Психологія гендерних відносин. 2004. 432 с.
6. Кісь О. Р. Етнічні гендерні стереотипи та джерела їх конструювання // *Український жіночий рух: здобутки і проблеми*: зб. наук. праць. Дрогобич, 2002. Вип. 1. С. 26–43.
7. Логвінова, Д. В. Методологічні проблеми в дослідження гендеру. Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2005. С. 8-12.

8. Луценко О. Гендерна освіта й педагогіка. Основи теорії гендеру: Навч. посіб. Київ : «К.І.С.», 2004. С. 476–504.

9. Сергійчук В. Трансформація національної ідентичності: історіософські, культурологічні та соціально-психологічні аспекти // *Фундаментальні орієнтири науки*. Київ, 2005. С. 24-53.

10. Сукаленко Т. М. Гендерна стереотипізація метафорично втілених ознак жінки // *Східнослов'янська філологія: зб. наук. пр. Донецьк*, 2009. № 17. С. 82–93.

О. О. Коцюк,

старший викладач; аспірантка;

(м. Хмельницький)

ORCID ID: 0009-0004-7836-1743

РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ АБО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЛЯ

Тези присвячені актуальній темі сьогодення, а саме важливості соціального працівника в консультуванні осіб, які постраждали від домашнього насильства. Важливо проаналізувати роль та важливість соціальних працівників у наданні психосоціальної підтримки особам, які страждають від домашнього насильства, а також визначити основні виклики з якими вони зіштовхуються у роботі. Підтвердимо велику важливість підвищення рівня кваліфікації соціального працівника а особливо у знаннях психологічного консультування для кращої взаємодії із клієнтами.

Ключові слова: *види домашнього насильства, особистість, поведінка, емоції, міжособистісне спілкування, соціальні послуги, консультування, стресостійкість, психологія, кризове консультування.*

The article is devoted to an extremely relevant topic today, namely the importance of a social worker in counseling victims of domestic violence. In this article, we will explore the role and importance of social workers in providing psychosocial support to victims of domestic violence, as well as identify the main challenges with which they collide.

We will discuss the importance of improving the level of qualifications of a social worker, especially in the knowledge of psychological counseling, for better interaction with clients.

Key words: *types of domestic violence, personality, behavior, emotions, interpersonal communication, social services, counseling, stress resistance, psychology, crisis counseling.*

Проаналізувавши роль та важливість соціальних працівників у наданні психосоціальної підтримки особам, які страждають від домашнього насильства, а також визначимо основні виклики з якими вони зіштовхуються.

Психосоціальні аспекти домашнього насильства вимагають спеціалізованого підходу до консультування постраждалих осіб. Домашнє насильство є складною та загрозливою проблемою, яка стосується безлічі сімей у всьому світі. Тому підхід до процесу надавання соціальних послуг спеціалістом має мати певний зміст та об'єм [1].

Соціальний працівник повинен розуміти які існують психологічні наслідки домашнього насильства, проявляти емпатію та відчуття безпеки під час надавання соціальних послуг. Попри важливість їх ролі, соціальні працівники повинні розуміти, що зіткнуться з викликами, такими як перевантаженість, висока емоційна втомленість та складнощі у взаємодії з системою різних інституцій, що також надають соціальні послуги [2].

Домашнє насильство залишається однією з найбільш серйозних соціальних проблем сучасного світу, що супроводжується не тільки фізичними, але й психологічними, емоційними та сексуальними травмами. Спеціалізовані фахівці з соціальної роботи грають важливу роль у наданні допомоги та підтримки постраждалим особам від домашнього насильства.

Діяльність з подолання та запобігати домашньому насильству є комплексною, але соціальний працівник є першою ланкою в допомозі постраждалій особі. Тому фахівцям варто зосередитися не лише на знаннях з надання соціальних послуг та формування пакетів соціальної підтримки, а й на набутті навичок кризового психологічного консультування, тобто знання вікової психології, візуальної психодіагностики, конфліктології, розуміння основ загальної психології, набуття знань про втрату та методи роботи з особами, що її переживають.

Варто зазначити також про власну ресурсність спеціаліста, розвиток у собі стресостійкості, відвідування інтервенційних зустрічей та майстер-класів. Це може містити техніки релаксації, самопідтримки та пошуку підтримки в колег.

Слухання є важливою складовою роботи соціальних працівників з клієнтами. Вони повинні бути здатні вислухати історію клієнта без засудження або втручання, надати йому можливість вільно висловити свої почуття та емоції. Крім того, важливо мати навички ефективної комунікації, що допомагає встановлювати зв'язок з клієнтом та передавати інформацію про доступні ресурси та підтримку.

Крім того, соціальні працівники грають ключову роль у координації зусиль з іншими агентствами та організаціями для забезпечення повноцінної підтримки [3].

Соціальний працівник вперше зустрічається із клієнтом в момент кризової ситуації та кризового емоційного стану, тому правильний та конструктивний підхід до надання соціальної послуги, буде основою в початку та розробці плану для подолання наслідків насилля. В цьому випадку знання з кризового консультування будуть допоміжним меланізмом в роботі із клієнтом. Незважаючи на важливу роль соціальних працівників у консультуванні постраждалих домашнього насильства, існують численні виклики, з якими вони зіштовхуються. Якщо говорити про сьогоднішній день, то один із викликів це війна в Україні. Цей фактор додає до усіх життєвих криз один великий негативний вплив. Напевно не залишилося жодної родини, яка б не втратила когось зі своїх близьких. Знання про те, як ефективно працювати з втратою та травмою, відіграє ключову роль у роботі соціальних працівників.

Як правило переживання втрати, це є важкий психологічний процес, з яким соціальний працівник теж зіштовхується в роботі. Тому знання про етапи проживання втрати та її вплив на психіку та поведінкові реакції людини є безперечно важливими [4].

Отже, важливою є роль соціального працівника у консультуванні осіб, які страждають від домашнього насильства, а також необхідність подальших досліджень та розвитку стратегій для покращення підтримки для постраждалих осіб.

Це може включати як поліпшення навичок та знань соціальних працівників, так і створення більш ефективних систем співпраці з іншими організаціями та агентствами.

Якщо соціальний працівник поверхнево ставитися до своєї роботи, то може зіштовхнутися із проблемою соціальної інвалідації клієнтів. Тобто не направляти особу та підштовхувати до змін, а робити ці зміни замість самої постраждалої особи.

У висновках можна підкреслити важливість ролі соціального працівника у консультуванні осіб, які страждають від домашнього насильства, а також необхідність подальших досліджень та розвитку стратегій для покращення підтримки для постраждалих осіб.

Це може включати як поліпшення навичок та знань соціальних працівників, так і створення більш ефективних систем співпраці з іншими організаціями та агентствами.

Беручи та аналізуючи до уваги представлений кейс у статті. Нам дається змога не проаналізувати роль соціального працівника у консультуванні осіб, які страждають від домашнього насильства, але й висвітлює важливість етичних питань, з якими вони зіштовхуються, та виклики, з якими вони стикаються у своїй роботі.

Якщо соціальний працівник поверхнево ставитися до своєї роботи, то може зіштовхнутися із проблемою соціальної інвалідизації клієнтів. Тобто не направляти особу та підштовхувати до змін, а робити ці зміни замість самої постраждалої особи.

Список використаних джерел та літератури:

1. Національна коаліція проти домашнього насильства. Ресурси для жертв та постраждалих. URL: <https://www.ncadv.org/resources>.
2. Калганова Г. М. Основи соціальної роботи. Київ: Академія, 2004.
3. Морозова О. О. Соціальна робота в умовах кризових ситуацій. Київ: Академія, 2016.
4. Дізенко В. М. Теорія і методика соціальної роботи. Київ: Вид. дім «Освіта», 2009.

Я. В. Купрій,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: Л. М. Мотозюк,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПІДВИЩЕНА ТРИВОЖНІСТЬ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У сучасному світі підвищена тривожність серед випускників закладів освіти стала поширеною проблемою, що викликає стурбованість як у педагогів, так і у батьків. Випускний етап навчання є періодом значних змін і викликів. Він пов'язаний з підготовкою до іспитів, вибором майбутньої професії (або працевлаштуванням за отриманою професією) та адаптацією до нових життєвих умов. Особливо важливо враховувати, що повномасштабне вторгнення росії

в Україну, яке триває вже майже 3 роки, значно загострило цю проблему, підвищивши рівень тривожності серед молоді.

Випускники змушені жити в умовах невизначеності, що викликано не лише навчальними зобов'язаннями, а й страхом за власне життя та майбутнє. Часті та тривалі повітряні тривоги, вимушені евакуації та відсутність стабільності негативно впливають на емоційний стан молоді та ускладнюють навчальний процес. До того ж, життя в період війни призводить до втрати рутинності. Випускники часто стикаються з розгубленістю щодо свого майбутнього в умовах нестабільності. Це усвідомлення глобальних загроз ускладнює їхню здатність планувати і мріяти про кар'єру, сприяючи формуванню почуття безнадійності. Розуміння цих викликів є ключовим для створення підтримуючого середовища, яке допоможе випускникам впоратися з тривожністю та знайти шлях до більш стабільного майбутнього. У статті ми детально розглянемо поняття тривожності, охарактеризуємо причини виникнення підвищеної тривожності, особливості її прояву, а також різні шляхи подолання.

Дослідженню проблеми підвищеної тривожності було приділено достатню кількість уваги у наукових пошуках. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звернув увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги та зазначив, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусив Р. Мея назвати її центральною проблемою XX століття, з чим важко не погодитися, початок XI століття можна визначити надзвичайно соціально нестабільним і охарактеризувати як «століття соціальної тривоги» [9].

Не зважаючи на достатній рівень досліджуваності окресленої проблеми, люди часто плутають поняття тривога і тривожність, оскільки ці терміни звучать схоже і мають близькі значення, але насправді вони позначають різні стани. Тривога – це емоція, а саме страх, який відчуває людина за певних причин, в результаті чого це допомагає їй пережити ситуацію, яка може бути для людини небезпечною. Тривожність же – це індивідуальна властивість особистості, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, схильність відчувати можливий безпричинний страх, часто не

зрозумілий для неї самої, відносно частіше, ніж середньостатистична особа [7].

Доволі цікавою є думка психолога В. Астапова. При дослідженні теми тривожності, він надав визначення, що тривога – це регулятор поведінки, який виконує ряд головних функцій, таких як інформаційна, пошукова, оцінююча [2]. Вона є важливою емоцією, яка попереджує людину про небезпеку та мобілізує її до конкретних дій. На фізіологічному рівні тривога функціонує як комплексна система, що спрямована на вчасне розпізнавання загроз та запобігання їм. А тривожність – це негативний емоційний стан, що характеризується індивідуальним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тривожність допомагає своєчасно адекватно прийняти рішення, вона є орієнтацією в соціальному середовищі, необхідною умовою збереження та підтримки психологічного здоров'я [2]. Певний рівень тривожності є нормою для людини. Однак, коли оптимальний рівень тривожності досягає високого рівня, поняття набуває зовсім іншого значення та оцінюється, як складне явище, що збільшуючи свою інтенсивність має руйнівний вплив на особистість та її життєдіяльність. Вона здатна викликати порушення в міжособистісних стосунках, знижувати продуктивність роботи та призводити до фізичних захворювань. Це, в свою чергу, створює замкнене коло, в якому тривожність підживлюється додатковими стресами, що ще більше погіршує загальний стан людини [7].

Щоб відрізнити оптимальний рівень тривожності від високого, варто навчитися розрізняти корисні та шкідливі переживання. До корисних переживань відносяться: реалістичні й обґрунтовані; пов'язані зі зрозумілим і високим ризиком; допомагають мобілізуватися і долати труднощі; приводять до концентрації уваги й енергії; контрольовані у часі й короткострокові; не заважають жити. А ось шкідливі переживання прямопропорційно відмінні від корисних. До них можна віднести: нереалістичні, надумані, спотворені; пов'язані з низьким ризиком; перебільшені; забирають людину до віртуальної реальності своїх переживань; енергія витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми; важко контрольовані у часі й тривають довго, заважають жити та функціонувати [1].

Шкідливі переживання виникають, коли мозок не може адекватно обробити зовнішні імпульси, що призводить до інстинктивної реакції на уявну загрозу. Це може формувати загальний тривожний стан, який заважає нормальному функціонуванню [9].

Важливо розуміти, що нормальні переживання можуть бути обґрунтованими та тимчасовими, тоді як підвищена тривожність характеризується невинуватою інтенсивністю, тривалістю та суттєвим негативним впливом на якість життя. Оцінка цих факторів допомагає визначити, коли тривога стає проблемою, що потребує уваги і втручання.

Дослідження з часової темпоральної призми американського психолога Спілберґера трактують тривогу і як перехідний емоційний стан і як усталену рису особистості. Тобто, тривога може бути як властивістю так і станом, в залежності від терміну дії стресового чинника. Коли «тривожність» розглядається як особистісна риса (атрибут), то вона відповідає «особистій тривожності». Поняттю особистісної тривожності відповідає стійка індивідуальна риса, властивість суб'єкта, що відображає його схильність до тривожності і констатує систематичність його когнітивної системи сприймання більшості життєвих ситуацій як загрозливих і певним чином реагувати інтенсивніше на кожен із них. Індивідуальні особливості проявів тривоги індивіда пов'язані з частотою та інтенсивністю тривожних станів, що проявляються в часі. Ось чому, як зазначає Спілберґер, дуже важливо вимірювати тривожність як рису особистості, оскільки остання значною мірою автоматично визначає поведінку людини [9].

Стосовно ситуативної тривожності у часовій темпоральній призмі Спілберґера, вона характеризується, як динамічний процес, що змінюється в залежності від обставин та часу. Спілберґер вважав, що тривожність може проявлятися в конкретних ситуаціях, і її рівень варіюється в залежності від контексту. У його моделі ситуативна тривожність пов'язана з оцінкою небезпеки або загрози, яку людина відчуває в даний момент [2]. Коли ситуація, що викликала підвищений рівень тривожності завершується, інтенсивність тривоги зменшується. Цей підхід акцентує увагу на зовнішніх факторах, які можуть викликати тривогу, а також на індивідуальних реакціях особи на ці фактори. Часова призма в цьому контексті підкреслює, як минулий досвід, теперішні обставини та очікування майбутнього формують сприйняття тривоги.

Доволі цікавою є теорія австрійського психолога З. Фрейда. Як відомо, його дуже цікавила тема тривоги, тому він вивчав її протягом усього свого професійного життя. Однак, бачення предмету істотно трансформувалося разом з заглибленням Фрейда у несвідоме. Загалом, Фрейд розглянув проблему тривожності у 3 різних теоріях, проте в

кінці 1920-х років кардинально змінив своє розуміння тривоги, відмовляючись від попередніх концепцій, згідно з якими тривога була наслідком трансформації лібідо. У третій теорії «тривога як сигнал» вчений виокремив 2 типи тривоги:

1. Первинна тривога – це автоматична реакція, яка виникає в результаті травмуючих ситуацій, коли емоція зазнає загрози або пригнічення. Ця тривога є інстинктивною і відповідає на реальні загрози [3]. 2. Сигнальна тривога – це розвинута форма тривоги, що виникає як реакція емоції на потенційно небезпечні ситуації. Вона слугує попередженням про можливість травматичних подій і стимулює індивіда вжити заходів для захисту, щоб уникнути або підготуватися до цих ситуацій [3].

Таким чином, його нова концепція тривоги більше акцентує увагу на захисній функції емоції і на тому, як тривога може слугувати важливим сигналом для дій у відповідь на загрозу. З. Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує тривожність. З. Фрейд дивився на тривожність як на симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо пригнічує в собі відчуття, почуття або імпульси, які є для неї занадто загрозливими або дратівливими [3].

Б. Кочубей, та Є. Новікова розмежували конструктивну тривожність, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; проміжну тривожність (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани [5].

Р. Мей у своїх наукових працях детально розглянув концепції мобілізуючої та демобілізуючої тривожності. Мобілізуюча тривожність виступає як фактор, що стимулює активність особи, викликаючи енергійні та активні реакції, а також загальне збудження, яке може бути корисним у стресових ситуаціях. А от демобілізуюча тривожність, навпаки, характеризується станами, які заважають активності, такими як астения, ступор, втрата інтересу до навколишнього світу, що може призводити до психологічного вигорання та зниження загального функціонування.

С. Серазон на основі вищевказаних досліджень детально вивчив нову форму тривожності і називав її передекзаменаційною. На думку дослідника, індивіди із високим рівнем передекзаменаційної тривожності схильні до прояву персоналізованих егоцентричних

реакцій, які створюють перешкоди для адекватної поведінки. При цьому значно погіршується якість різноманітних дій у ситуаціях, подібних екзамєну. Цей тип значно більше ускладнює виконання певного роду завдань, аніж рівень особистісної тривожності [1].

У психологічній літературі можна зустріти різні погляди на виникнення тривожності і особливості роботи з тривожністю. Проблема тривожності була і є предметом досліджень багатьох психологів та психотерапевтів. Але в одному науковці одностайні – головна відмінність тривожності від тривожного розладу полягає у тривалості та стійкості симптомів.

Загалом, наукові підходи свідчать про те, що тривожність є багатошаровим явищем, яке можна вивчати з різних аспектів: психологічного, соціального та ситуаційного. Це дозволяє краще зрозуміти не лише механізми її виникнення, але й вплив, який тривожність має на поведінку та емоційний стан людини в різних життєвих ситуаціях. Таке різнобічне розуміння може допомогти в розвитку нових методів управління тривожністю і покращення якості життя людей. Розглядаючи проблематику підвищеної тривожності у випускників закладів освіти, важливо зауважити, що існує окреме поняття «шкільна тривожність». Воно характеризується проявом емоційного неблагополуччя дитини, що виявляється у надмірному занепокоєнні в навчальних ситуаціях в освітньому закладі, в очікуванні поганого ставлення до себе [8].

У старшій школі, тривожність учнів здебільшого пов'язана з іспитами та необхідністю визначатися в самому собі та з майбутньою професією. У поведінці старшокласників проявляються ігнорування запитань, пов'язаних із майбутнім, показна байдужість або, навпаки, зайва старанність під час підготовки до вступу в обрані ними вищі або професійні навчальні заклади. Однією з причин появи шкільної тривожності є надмірне навантаження в навчальній діяльності. Причиною тривожності також може стати психічна і фізична виснаженість унаслідок втоми. Доведено, що рівень тривожності підвищується в учнів після шести навчальних тижнів, тому для відновлення організму потрібен принаймні тиждень відпочинку. Проте традиційно навчальні чверті тривають щонайменше два місяці [8].

Причини, що викликають тривогу та впливають на її інтенсивність дуже різноманітні, тому перерахувати їх неможливість. Умовно причини можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні. Аналізуючи навчальну діяльність випускників закладів освіти, до

найпоширеніших суб'єктивних причин виникнення підвищеної тривожності можна віднести: очікування невдачі, тобто страх не скласти іспити або не вступити до бажаного навчального закладу; порівняння з однолітками і почуття неповноцінності через досягнення інших; страх невизначеності, невпевненість у майбутньому, планах на кар'єру; соціальні очікування, тиск з боку родини або суспільства щодо успіху, а також перфекціонізм, прагнення до бездоганності, що веде до страху перед критикою [7].

Суб'єктивні причини тривожності також часто можна охарактеризувати як уявні, тобто ті, які людина вигадує і які не мають відношення до об'єктивної реальності. Об'єктивні причини – це фактори, які існують незалежно від людської свідомості та волі. Вони можуть включати природні, соціальні, економічні або технічні обставини, які впливають на певні процеси чи події. До об'єктивних причин, що можуть активувати тривожний стан, можна віднести: нестабільність навчального процесу, зважаючи на події останніх років, сюди відносяться часті зміни в графіку навчання та проведення іспитів через повітряні тривоги; вимоги до адаптації, перехід на дистанційне навчання, зміни в системі оцінювання і тд [7].

Також важливо розмежувати причини та особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності. Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізичному рівнях. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушенням у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйняттям суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення та ін. Тривожність проявляється у безпорадності, невпевненості в собі перебільшенні значущості ситуації і суб'єктивного відчуття безсилля перед ними [5].

Причини ситуативної тривожності пов'язані з адаптацією до нових умов, коли особа відчуває загрозу або тиск з боку оточення. Цей стан може бути викликаний страхом перед невідомим або переживанням минулого негативного досвіду. Як вже зазначалося, ситуативна тривожність зазвичай є тимчасовою і зникає після того, як людина адаптується до нової ситуації або отримує більше інформації про обставини.

Підвищена тривожність серед випускників закладів освіти може проявлятися через різноманітні емоційні, поведінкові та фізіологічні ознаки. Ці симптоми можуть суттєво вплинути на їхнє навчання, соціальне життя та загальне самопочуття. Важливо розуміти, як саме ця тривожність проявляється, аби вчасно виявити потребу в підтримці та допомозі [10]. Наприклад, особливою властивістю тривоги у вираженні в поведінкових реакціях, може бути почуття невпевненості і безпорадності перед лицем справжньої чи уявної небезпеки.

Проаналізуємо основні ознаки, на які варто звернути увагу: Емоційні ознаки прояву підвищеної тривожності у випускників закладів освіти: постійне відчуття небезпеки, проблеми з концентрацією (страхи щодо іспитів або пошуку роботи ускладнюють фокусування на навчанні чи виконанні завдань), неспокій та нетерплячість, очікування гіршого (занепокоєння про можливі невдачі чи негативні результати може призводити до песимістичного сприйняття ситуацій), дратівливість (напруга та тиск часто викликають емоційні спалахи, навіть у звичайних взаємодіях) і тому подібне.

Поведінкові ознаки прояву підвищеної тривожності у випускників закладів освіти: втрата здатності розслабитися (виникають труднощі у спробах знайти час для відпочинку, постійно думають про свої обов'язки), прокрастинація (бажання уникнути стресу може призводити до відкладання важливих завдань, як-от підготовка до іспитів), надмірна настороженість у нових соціальних ситуаціях, уникнення важливих ситуацій, надмірна помисливість (часто обдумують кожну деталь своїх дій, що призводить до відчуття безвиході) і тому подібне.

Фізіологічні ознаки прояву підвищеної тривожності у випускників закладів освіти: м'язова напруга (часто відчувають біль у м'язах, зокрема в плечах та шиї, цей біль виникає через стрес, проблеми зі сном (безсоння або часті пробудження стають звичними через тривожні думки), прискорене серцебиття, проблеми з апетитом (можуть спостерігатися як збільшення, так і зменшення апетиту внаслідок емоційного напруження), розлади травлення (тривога може викликати фізичні симптоми, такі як нудота чи болі в животі) і тому подібне [4].

Психологиня С. Русіна та лікарка Р. Нікоряк стверджують, якщо тривожність можна ще контролювати і вона поки що не псує людині життя але вже створює незначний дискомфорт, то вже тоді

потрібно застосувати запобіжні заходи, а саме: відрегулювати режим роботи і відпочинку, збільшуючи час на змістовний відпочинок, забезпечити собі належний 6-7 годинний сон, переглянути харчові продукти які споживає людина і час «легкої» вечері не пізніше 18-19 годин, виділити час для улюбленої справи, вчасно попідкуватися про себе (заняття спортом тощо). Намагатися вести здоровий спосіб життя, а саме – обмежити вживання кави, міцних напоїв, куріння, що можуть пришвидшувати серцебиття, від чого і так існуюча тривожність тільки посилюється [6].

Також, подолання інтенсивного рівня тривожності може стати легшим завдяки вмінню переключатися з негативних думок на позитивні. Спілкування з друзями, з якими можна відверто обговорити свої переживання та отримати підтримку чи мудру пораду, відіграє важливу роль. Важливо також усвідомлювати ті події, на які ми не маємо впливу, оскільки це допомагає уникати зайвих переживань і краще пристосовуватися до обставин, не повторюючи помилки минулого [6]. Щоб подолати тривогу, необхідно діяти свідомо на початкових етапах емоційного дискомфорту. Це може включати техніки релаксації, заняття фізичною активністю або просто вихід на прогулянку. Такі дії можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний стан. Ключовим є навчитися слухати свої емоції та активно працювати над їхнім регулюванням, що в свою чергу сприятиме більшому внутрішньому спокою і гармонії.

Отже, можемо зробити висновок, що підвищена тривожність серед випускників – це не лише індивідуальна проблема, а й відображення глобальних викликів, з якими стикається сучасне суспільство. Молодь, що перебуває на порозі важливих життєвих рішень, відчуває додатковий тиск, пов'язаний не тільки з навчальними викликами, а й з соціальною та економічною невизначеністю. Тривожність може як допомагати мобілізувати ресурси для вирішення завдань, так і руйнувати внутрішню стабільність людини. Тому важливо створювати підтримуюче середовище, де молодь зможе отримати необхідну допомогу для подолання цих труднощів.

Подальші дослідження у цій сфері можуть зосередитися на більш глибокому вивченні соціально-економічних факторів, які впливають на рівень тривожності випускників. Крім того, варто приділити увагу розробці нових методик психологічної підтримки, що враховуватимуть індивідуальні потреби та особливості сучасної молоді в умовах нестабільності. Перспективними можуть бути дослідження, які інтегрують підходи з нейробіології та психології для

кращого розуміння механізмів тривожності й ефективних шляхів її подолання.

Список використаних джерел та літератури:

1. Баля В. А., Сургунд Н. І. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Психологічний дискурс*. Вип.4, 2023, С. 156–165. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-17>
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Психологічний дискурс*. Вип.4, 2021, С. 82-87. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
3. Ваків В. С. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. *Психологічний дискурс*. Вип.1, 2020, С. 115-121. URL: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/>
4. Кандибей Н. С. Тривога: види, лікування, профілактика. *Психологічний дискурс*. Вип.1, 2023, С. 5-11. URL: <https://violapharm.com/tryvoga-vydy-likuvannya-profilaktyka/>
5. Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ : «Освіта», 1998. 237 с.
6. Русіна С. І., Нікоряк Р. О. Шляхи подолання постійної тривоги. *Психологічний дискурс*. Вип.3, 2022, С. 127-131. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/shlyahy-podolannya-postijnoyi-tryvogy/>
7. Тимофієва М. К. Сучасний погляд на тривогу. *Психологічний дискурс*. Вип. 14, 2018, С. 4-9. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>
8. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності. *Психологічний дискурс*. Вип.4, 2019, С. 87-91. URL: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89>
9. Шевчук А. О., Широких А. В. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологічний дискурс*. Вип.20, 2023, С. 195-202. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/344/301
10. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького нац. ун-ту Педагогічні науки*, 2014, 173 с.

А. Матафанова,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: **І. Й. Старовойт,**

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Вже тривалий час українці живуть в умовах російської агресії, складниками якої є звуки сирен, обстріли, вибухи, насилля, смерті,

зміни місць проживання тощо. 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення росії в Україну.

Війна є неабияким стресом для кожного із нас, однак, на жаль, страх та тривога для більшості вже стали майже звичними явищами, ми змушені вчитися жити в такому стані. Із часом людина може пристосуватися до нової реальності та умов життя, втім на початкових етапах впливу травмуючих подій її реакція зазвичай зовсім інша: страждає благополуччя індивіда, порушується відчуття безпеки та стабільності життя, підвищуються роздратованість, збудливість, виникають відчуття гніву, відчаю, провини, з'являються проблеми з харчовою поведінкою, зі сном. Це підтверджують науковці із Огайо у своєму проєкті, в якому вони досліджували осіб, що пережили війну, а також вчені з Американської асоціації психологів, котрі вивчали етапи відновлення особистостей після травмувальних випадків [1].

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема підлітків, адже це вже і не маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жакливими наслідками подій такого роду вперше. Втрата близьких людей (смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом) і скорбота за ними, відокремленість від рідних, зміни поглядів на життя, вимушені переїзди, потреба у пришвидшеному дорослішанні – усі ці чинники можуть негативно вплинути на індивідів із ще не до кінця сформованою психікою, яка поки що не здатна витримувати сильні навантаження, та значною мірою похитнути її [3].

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчувають, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та в цілому уся картина світу [2].

В умовах воєнних дій діти та дорослі зазнають як фізичного, так і психологічного насильства. Травмуючий вплив даних подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безперечно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій, тому в цей час приділяється увага вивченню питання про те, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям дитини, яка пролонгований

час перебуває в ситуації воєнного конфлікту, чи здатна її емоційна сфера витримувати високий рівень постійного напруження.

Підлітки, що знаходяться в умовах війни, виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами дитячого населення, вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Ситуація широкомасштабної війни змушує підлітка адаптуватися до неї на тлі можливих порушень у розвитку однієї з основних сфер для даного віку, тобто психоемоційної сфери [3]. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, сум, гнів тощо).

Однак слід пам'ятати, що не тільки екстремальна ситуація війни впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка також здатні загострювати емоційні реакції та стан в цілому. Порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яка набуває особистісного забарвлення, виявляється для неї складною травматичною подією [2].

У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, котрі травмують психіку, непристосовану до таких умов. Найпоширеніші серед них – це лунавання сирен тривоги, що сповіщають про загрозу повітряних чи артилерійських обстрілів, радіаційну чи хімічну небезпеку, звуки стрільби і вибухів, безперервний перегляд новин, переживання за себе і рідних, страх перед неочікуваними загрозами для життя, неможливість вплинути на ситуацію. Напруження не зникає навіть тоді, коли настає період затишшя, адже невідомо, що буде в наступну хвилину [1]. Загальновідомим фактом є те, що жертвами війн є й цивільні, зокрема жінки і діти, саме на них військові дії залишають важкий відбиток. Утім, якщо жінки – це вже дорослі особи зі сформованою психікою, то діти певного віку більш схильні піддаватися важким наслідкам війни і відчують їх на собі значно гостріше. Травми воєнних конфліктів особливо сильно впливають на підлітків, саме вони в цьому віці сприймають усе, а тим паче негативний досвід, болючіше, ніж старші люди [1].

Й хоча підлітки володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливою до таких умов групою [3]. Проявляється травмівний досвід у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втратою здатності

співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми.

Зазначимо, що підлітковий вік вважається перехідною фазою розвитку особистості, яка знаходиться між дитячим періодом і дорослістю, тому така фаза охоплює досить тривалий етап життя. Це одна з найкритичніших та найунікальніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й особистісно забарвленими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями, ентузіазмом [8]. Однією з найголовніших характеристик підліткового періоду є соціалізація. Це дуже важливий етап у становленні підлітка, але нерідко він постає надто гостро, коли дитина, відстоюючи свої позиції та власноруч окреслені кордони, переходить на бунтарську поведінку – в неї починається емоційний вербальний конфлікт із близькими, вона не сприймає їхні погляди, вимоги до неї як до члена сім'ї, вважаючи їх несправедливими, відмовляється виконувати свої обов'язки, критикує цінності й поради старшого покоління.

Також в організмі дитини безперервно відбуваються різноманітні фізіологічні зміни, їй доводиться звикати до життя із ними, а на початкових етапах це може викликати стрес. Емоційну нестійкість також підсилює явище статевого дозрівання, внаслідок чого з'являється інтерес до протилежної статі, закоханість, романтичні бажання, статевий потяг, перші стосунки, що, звісно, є ще однією важливою особливістю цього етапу розвитку [2].

Аналізуючи вплив чутливості підлітків до сприйняття ними негативних соціально-психологічних чинників, варто звернути увагу на дослідження О. Бондаренка, Л. Боярина, О. Кокуна, І. Ващенко. Дослідники наголошують, що в осіб підліткового віку ще не на достатньому рівні сформовані механізми психологічного самозахисту, саме тому діти цього вікового періоду не до кінця вміють мінімізувати негативні переживання, через що вони піддаються загрозі цілісності особистості та незадоволеності базових потреб, однією з основних серед яких є потреба безпеки [2].

Інформації, яка стосується війни і її впливу на психічний та емоційний стан людей, є безліч. Існують також і дослідження, що показують, якими можуть бути наслідки воєнних дій для осіб, котрі проживають або проживали раніше на територіях, де вони ведуться. Одним із таких є дослідження, проведене С. Мурті та Р.

Лакшмінараяном у 2006 році. Вони вивчали ментальне здоров'я дітей, що проживали в Ізраїлі, Ічкерії, Уганді, Камбоджі, Афганістані, Шрі-Ланці, Палестині, Іраку, Лівані, Сомалі, Руанді, на Балканах у період проходження там воєнних дій [1]. Вчені стверджують, що саме для дитячої психіки наслідки такого роду травмівних подій є довготривалими. Також вони зазначили, що інтенсивність душевної травми залежить від тривалості дії воєнного конфлікту на дитину, тобто чим він протяжніший, тим більш негативними будуть для неї результати. Нерідко можуть розвиватися різні форми дезадаптації – соціальна, фізична, психологічна, песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізоване сприйняття насилля, незмога повірити у щасливе майбутнє. І чим довше триватиме війна, а підлітки перебуватимуть всередині неї, тим серйознішими й складнішими будуть симптоми, одними із найжахливіших з яких є затяжні депресії, ПТСР.

Дослідники зі США та з медичної школи в Єрусалимі підтверджують, що довготривалий вплив війни несе жахливі наслідки для здоров'я та морального стану людини. У підсумку можуть розвиватися стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психічні розлади, різноманітні недуги, проблеми із фізичним здоров'ям тощо [3].

Доведено, що в Україні станом на даний час через війну 75% дітей піддалися психологічній травматизації. Це означає, що більшість українських дітей зазнала впливу воєнних дій. Наслідки їх проявляються замкнутістю, зниженням бажання контактувати й комунікувати з оточуючими, погіршенням пам'яті, порушенням сну, появою нічних жахів, результатом чого є соціально-психологічна дезадаптація та значніші розлади психіки [2].

На сучасному етапі становлення Україна проходить ряд випробовувань щодо міцності та мужності у боротьбі за свою незалежність. Країна агресор міцно загартувала українців щодо необхідності виборювати власну державу та протидіяти незаконним захопленням. Проте, воєнні дії суттєво впливають і на психічний стан наших громадян. Особливо вразливими у цих умовах є діти, оскільки в силу вікової не адаптованості потребують більш особливої уваги. Актуальним постає питання дослідження психічного стану дітей, які живуть в умовах воєнної агресії. Саме у цієї категорії громадян країна агресор не тільки відбирає повноцінне дитинство, але й вносить корективи щодо психічного розвитку та можливості отримання

травматичного досвіду, який може впливати на подальше становлення у дорослому житті.

Слід зазначити, що діти сканують психічний стан дорослого та трансформують у поведінкові зовнішні реакції: капризи, неслухняність, агресія, тривожність, занепокоєння, не бажання виконувати завдання та ін. Тому, перед тим, як допомогти дитині справлятися із елементами агресії, дорослим слід звернути увагу на себе та спочатку визнати чи не віддзеркалює дитина нервовий стан батьків. У разі наявності такої ситуації, потрібно дорослим заспокоїти свою нервову саморегуляцію та негативний психічний стан і лише тоді, можливо, і поведінка дитини автоматично зміниться у кращій бік. Дуже важливим є вміння дорослих в умовах воєнного стану заспокоювати себе, у разі необхідності отримувати першу психологічну допомогу з метою опанування тривоги і налаштування життя в тих умовах, в яких ми опинились.

На підтвердження вищезазначеного слід зазначити про дослідження Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006), які проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [1].

Науковець В. А. Петьков визначає, що стресові ситуації безпосередньо впливають на формування дитячої особистості та посідають чільне місце у процесі їх соціалізації, коли визначається індивідуальна значущість життєвих позицій та формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов'язаних із стресом психічних, особливо невротичних, розладів залежить від співвідношення стресорів, що впливають на дитину, мають велике значення і в дорослому житті. За даними дослідників, особи, які в дитинстві зазнали впливу стресових ситуацій, зумовлених неадекватною поведінкою матері, її властолюбством, нетерпимістю до іншої думки, завищеною вибагливістю, авторитарністю, надмірністю вимог до дитини, або, навпаки, образливістю, пониженим станом настрою, песимізмом, невпевненістю в собі, мали низку відхилень від норми [2].

Так, колектив авторів М. М. Слюсаревський та Л. В. Григоровська наголошують на важливості екстреної психологічної допомоги вчителям, дітям, їхнім батькам та психологам системи

освіти, що мала на меті збереження здоров'я через опанування простих і конкретних правил взаємодії в надзвичайній ситуації, прийомів регулювання стресу, зняття тривоги і напруження, емоційної стабілізації. Автори запропонували інструкції та рекомендації спрямовані, з одного боку, на усвідомлення дорослими, котрі опікуються дітьми, закономірностей зміни поведінки дитини, проявів у неї в стресовій ситуації таких не дуже характерних у звичних умовах емоційних станів та поведінкових реакцій, як роздратованість, агресія, примхливість, більша, ніж зазвичай, вимогливість, навіть певний регрес, підвищена чутливість до сигналів тіла дорослого, що перебуває поруч, його міміки та емоцій, з іншого – на оволодіння конкретними техніками опанування тривоги, зняття напруженості в ситуації стресу, самопідтримки, необхідної для того, щоб стати опорою дитині, створювати в неї, наскільки це можливо, відчуття захищеності, контролю над зовнішніми обставинами [3].

Також колектив авторів О. М. Пасько та Л. М. Прудка узагальнили наукові підходи про механізм, причини, методи подолання та профілактику стресу, які можуть бути успішно застосовані поліцейськими для саморегуляції негативних психічних станів під час виконання ними професійних обов'язків в умовах воєнного часу, а також запропоновані вправи, які поліцейський може провести разом із дитиною для повернення дитини у стан спокою [4].

У стресових ситуаціях В. А. Петьков пропонує дотримуватися певних вимог: не намагатися заспокоїти почуття дитини. Не потрібно говорити дитині «не турбуйся, все нормально». По-перше, це викликає у дитини стурбованість тим, що його почуття не нормальні і не природні. По-друге, впевненість, що в сім'ї її не розуміють і не поділяють її почуттів. Важливо дати зрозуміти дитині, що її почуття нормальні та природні, і Ви теж свого часу переживали щось подібне. Поділіться з Вашою дитиною власними методами та способами подолання стресу; вислухайте дитину, оскільки заспокоєння можна отримати тільки тому, що хтось вислухав тебе про те, що тебе турбує. Зробіть те ж саме для Вашої дитини. Якщо вона не хоче говорити, нехай вона знає, що Ви поруч з нею [2].

Таким чином, психоемоційний стан дитини в умовах військової агресії є пріоритетним для звертання уваги, оскільки саме в цей час формується фундамент саморегуляції негативних психічних станів дітей. Тому, батьки повинні в пріоритеті також контролювати свої стани агресії, тривоги та стресу, які трансформуються у нервові перевантаження дітей. Під час стресової ситуації діти спостерігають

за реакціями дорослих, і далі на підсвідомому рівні їх копіюють. Важливо бути впевненим та спокійним у різних ситуаціях, щоб діти могли почувати себе захищеними. І, відповідно, важливим і пріоритетним для дорослих є вміння надавати швидку психологічну допомогу як собі, так і дитині. Це питання активно впроваджується у нашої державі серед великої кількості програм щодо підготовки психологів, які розповсюджують у різних сферах життєдіяльності питання психологічної самодопомоги під час стресу.

Список використаних джерел та літератури:

1. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.
2. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 6 (37). 2015 С. 33–36.
3. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. № 4(1). 2022. С. 1–7.

О. Наумук,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: **М. А. Лукашук,**
доктор філософії; викладач кафедри психології
(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'Ї

Психологічне здоров'я сім'ї визначається як комфортний, позитивний емоційний стан функціонування сімейної структури. Здорова сім'я вільна від психологічної напруженості та конфліктів у сім'ї, не має неприємного досвіду подружніх стосунків, має перспективу і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності членів сім'ї у внутрішньосімейних стосунках, соціальному оточенні та професійній сфері діяльності. Відображає стан психологічного благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну поведінкову регуляцію умов їхнього життя у спілкуванні та діяльності [4].

Сім'я – це система, в якій зміни в одній структурній частині призводять до компенсаторних змін в інших сімейних компонентах. Тому психологічне здоров'я сімейної структури в цілому залежить від

гармонії та благополуччя кожної з її підструктур (шлюб, діти, батьки і діти) та окремих членів.

Основним фактором, що визначає психологічне здоров'я сім'ї, є характер взаємовідносин між подружжям, на який значною мірою впливає емоційний стан кожного з шлюбних партнерів, їх задоволеність собою, своїм партнером і своїми стосунками. Емоційне вигорання, як поведінка, що порушує нормальне функціонування особистості, становить загрозу для подружнього благополуччя та стабільності [2].

Вигорання в сім'ї можна визначити як психічне виснаження члена сім'ї (або кількох членів), спричинене сімейними стосунками в контексті стресу, викликаного спілкуванням у сім'ї, і проявляється зниженням адаптивності сімейних стосунків та емоційною незадоволеністю. Вигорання як психологічний феномен є трикомпонентною системою, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

Емоційне виснаження викликається тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування і характеризується надмірним емоційним напруженням, спустошеністю і відчуттям вичерпання власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не в змозі присвятити себе сім'ї стільки, скільки раніше. Виникає відчуття «німоти» або «тупості», а в особливо складних ситуаціях може навіть статися емоційний зрив.

Деперсоналізація проявляється в тому, що вигоріла людина приймає негативне, оніміле або навіть цинічне ставлення до себе, інших членів сім'ї, сімейних обов'язків і справ. Контакти всередині сім'ї стають знеособленими і формальними. Потреба в контакті і спілкуванні з іншими членами сім'ї викликає роздратування і агресію, підживлюючи образи і конфлікти [3].

Зниження відчуття особистісної самореалізації, про що свідчить зниження почуття компетентності в сімейних справах, незадоволеність собою, зниження цінності своєї діяльності в сімейній сфері, негативне сприйняття своєї ролі як шлюбного партнера чи члена сім'ї та своєї ролі в сім'ї, а також своєї ролі в сім'ї.

Отже, емоційне вигорання в сім'ї визначатимемо як загальне психічне виснаження людини, що проявляється у зниженні інтересу до сімейного життя, сімейних справ, згасанні мотивації, пов'язаної з сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання сімейних ролей та обов'язків, а також загальному психосоматичному захворюванні.

Позитивною протилежністю синдрому вигорання є стан «залученості», який характеризується високою енергією, любов'ю до сімейного життя, задоволенням від спілкування з членами сім'ї та ефективним виконанням сімейних ролей і обов'язків.

Вигорання в сім'ї – це процес, який розвивається протягом тривалого часу, починаючи з сильного і тривалого стресу. Накопичення численних наслідків переживання стресових ситуацій може призвести до відчуття напруги, дратівливості або втоми. Процес завершується, коли людина використовує психологічні захисти для подолання стресу, психологічно відсторонюється від сімейної взаємодії і стає апатичною, цинічною і негнучкою у стосунках. Таким чином, емоційне вигорання в сім'ї можна пояснити як результат переживання людиною хронічного стресу через дисгармонію сімейних стосунків (конфліктність, напруженість, відчуженість тощо). Постійне або поступове порушення психологічної рівноваги неминуче призводить до вигорання.

Сімейний стрес – це багатовимірний феномен, який виявляється у фізіологічних і психологічних реакціях людини на складну для неї сімейну ситуацію, переобтяжену негативними почуттями, що відображаються в психічному реагуванні особистості [2].

Вводячи поняття “сімейний стрес”, американський соціолог Р. Хілл визначив його як такий стан сім'ї, що є наслідком порушення рівноваги між вимогами до сім'ї (як реальними, так і уявними) та можливостями сім'ї їх задовольняти, справлятися з ними. Звичайно, такий стан викликається дією стресорів, які можуть впливати окремо на шлюбних партнерів, дітей та інших членів родини чи на сім'ю в цілому.

Не можна стверджувати, що будь-який сімейний стрес обов'язково призводить до емоційного вигорання в сім'ї. Чомусь деяких людей, окремих сімей життєві катастрофи тільки торкаються, на інших же звалюються, як ті брили, підминаючи їх під себе. Оптимальний рівень стресу виконує мобілізаційну дію, спричинює розвиток родини і її членів. Але довготривале існування в умовах сімейного стресу зумовлює дезадаптаційні процеси й емоційне вигорання.

Виникнення емоційного вигорання в сім'ї можна пояснити так:

1. У кожної людини існує індивідуальний поріг, “стеля” можливостей емоційного “Я” протистояти виснаженню, протидіяти вигоранню, самозберігатися.
2. Кожна людина має свій психологічний

досвід, що включає в себе почуття, настанови, мотиви, очікування, а також пережиті труднощі, проблеми, дистреси, дискомфорти та їх негативні наслідки. Цей психологічний досвід великою мірою визначає схильність особистості до емоційного вигорання, а також швидкість розвитку цього синдрому.

Отже, сімейне вигорання як таке є кінцевим результатом дії сукупності факторів оточення, в якому людина живе, характеристик внутрішньосімейного спілкування й особистісних моментів. Тому *стресори, що спричинюють виникнення сімейного стресу*, можна об'єднати в три блоки: 1) соціально-психологічні фактори; 2) зміст сімейних стосунків; 3) індивідуально-особистісні властивості [3].

Перший блок утворюють соціально-психологічні фактори:

1) *матеріальне благополуччя*. Задовільний фінансовий стан дає можливість розв'язати цілу низку сімейних проблем, матеріально забезпечуючи побут сім'ї, а також формуючи базу для народження й виховання дітей. Крім того, фінансовий добробут держави стабілізує відповідні соціальні настрої, даючи своїм громадянам відчуття стабільності й захищеності, підтримує позитивний емоційний стан, почуття суб'єктивного благополуччя;

2) *професійна діяльність* як джерело самореалізації і самоповаги може слугувати емоційним буфером, даючи людині можливість досягти успіху в іншій важливій сфері життєдіяльності та спілкуватися з різними людьми. Тому одним з факторів емоційного вигорання є статево-рольові стереотипи, які досі міцно тримаються в соціальній свідомості. Приписування жінці виключно ролі домогосподарки, дружини та матері заважає її професійній реалізації, з одного боку, а з іншого, зумовлює її вразливість до стресів у сімейній сфері життя.

Водночас гендерні стереотипи вимагають від чоловіка досягнення значних соціальних успіхів та забезпечення матеріального добробуту родини, чим закладається основа для виникнення професійного вигорання, що відбивається й на сімейному житті. Встановлено, що тенденція до андрогінності, вихід за межі статево-рольових стереотипів дають змогу запобігти вигоранню;

3) *наявність соціально-психологічної підтримки*, під якою розуміють розгалужену систему соціальних зв'язків, яка об'єднує, крім членів сім'ї, ще й близьких родичів, друзів, співробітників, членство в громадських чи церковних спільнотах, інші формальні та неформальні зв'язки. Встановлено, що для людей, які мають широкі соціальні зв'язки та можливості отримувати психологічну допомогу

від інших, характерний низький рівень ризику виникнення й розвитку емоційного вигорання.

Зміст сімейних стосунків формується *другий блок*:

1) *рольовий баланс*. Особистість, що усвідомлює, відчуває та приймає свою сімейну роль, може ефективно її реалізовувати. І, навпаки, невизначеність у розподіленні ролей, неприйняття сімейних ролей як своїх, відчуття некомпетентності, конфлікти через розподіл ролей у сім'ї є чинниками розвитку сімейного стресу та виникнення вигорання; 2) *обсяг роботи*. Перебирання на себе ролей та функціональних обов'язків одним із шлюбних партнерів, повсякденна рутинізація домашніх обов'язків неминуче призводять до хронічної втоми, емоційного і фізичного виснаження та, як наслідок, до стресу. Ця проблема є більш актуальною для жінок, які, по-перше, часто потерпають від подвійної зайнятості (коли жінка фактично працює у дві зміни – на роботі та вдома), а по-друге, вимушено беруть на свої плечі практично всі турботи, пов'язані з появою та вихованням дітей; 3) *шлюбно-сімейні домагання*. Завищені шлюбно-сімейні домагання, невідповідність реалій життя ідеалам, усталеність поглядів на сімейне буття, намагання бути ідеальним і робити все найкращим чином, нереалістична оцінка перспектив подружнього життя призводять до розчарування собою, партнером, шлюбом у цілому; 4) *особливості сімейних стосунків*. Такі особливості дисгармонійних сімей, як відсутність поваги до особистості кожного члена, відсутність автономії (що є не антиподом близькості, а антиподом залежності), послаблення відчуття власної значущості, гідності членів родини, незадоволення потреби в коханні й прихильності, відсутність позитивної емоційно-теплої атмосфери, конфліктність взаємин, функціонування сімейної структури в режимі адиктивної системи (коли один з партнерів (чи обидва) є залежними особистостями) та інші, завжди є чинниками хронічних сімейних стресів.

Третій блок – індивідуально-особистісні властивості:

1) *властивості темпераменту*:

нейротизм. Високий рівень нейротизму є показником емоційної нестійкості індивіда, емоційної лабільності, невірноваженості нервово-психічних процесів, що виявляється у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і переважанні негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людина відрізняється високим рівнем нейротизму, ризик виникнення сімейного стресу значно підвищується;

емоційна реактивність – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження. Високий рівень реактивності підвищує ризик виникнення сімейного стресу;

тривожність як індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі їх виникнення. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприйняття та реагування на події сімейного життя, що підвищує ризик виникнення стресу, зумовленого сімейними взаєминами;

інтровертованість. Інтроверти як люди, менш схильні до комунікації взагалі, у ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, що властиве сімейному життю, відчувають більшу порівняно з екстравертами емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються. Однак у разі збігу характеристик шлюбних партнерів за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери мають схильність до спокою, утримання дис-танції в спілкуванні, впорядкованості, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання;

толерантність до ситуації невизначеності – схильність людини фрустраційно реагувати на складні ситуації. Низька толерантність, тобто швидке виникнення стану фрустрації, позитивно корелює з високим рівнем стресу, зумовлюючи виникнення й розвиток емоційного вигорання в сім'ї;

2) особистісні характеристики:

– *локус контролю* – схильність індивіда пояснювати виникнення значущих подій життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відзначається більшою стресостійкістю. Однак гіпервідповідальність, характерна для крайнього варіанта інтернальності, корелює зі схильністю до емоційного вигорання;

– *самоефективність* відображається у впевненості людини щодо своєї спроможності вирішувати завдання, що постають перед нею, адекватним способом. Люди, котрі негативно оцінюють самоефективність, схильні відчувати себе нещасливими й не задоволені життям узагалі, акцентують увагу на своїх невдачах і поразках, відчувають незахищеність перед життям та неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що чим ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюса, тим вищі показники сімейного стресу;

– *самооцінка і самоповага* як особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, що виражається в прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності собою. Негативна самооцінка зумовлює недовіру до партнера, вразливість і схильність до сприймання найменших дрібниць як глобальних та невирішуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка й відсутність самоповаги пов'язані з низькою стресостійкістю. Особистості ж із адекватною самооцінкою та розвиненим почуттям самоповаги виявляють меншу схильність до емоційного вигорання;

– *рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій і поведінки*. Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується стресовими переживаннями;

– *тип подолання стресових ситуацій*. Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, зумовлює розвиток особистісного дисбалансу й накопичення виснаження. Володіння більшою варіативністю способів подолання стресу та винахідливість у їх застосуванні дають можливість адекватно їх використовувати, що підвищує особистісну ефективність і збільшує стресостійкість;

– *поведінковий патерн А*. Характеризується поєднанням таких особистісних рис, як висока амбіційність, агресивність, прагнення до змагальності, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи обох шлюбним партнерам, провокують появу сімейних конфліктів і стресів та сприяють їх ескалації;

– *наявність інтересів*. Надмірна ідентифікація з партнером, “домашній трудоголізм” (мається на увазі надмірна, патологічна зануреність у сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості) корелюють із сильною тенденцією до емоційного вигорання в сім’ї. Люди, що мають ще й інші, крім сім’ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів та вигорання, спричинених сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб і реалізації цілей.

Отже, найменш схильні до вигорання люди, які мають стабільну і привабливу роботу, творчі можливості, особистісний ріст, високий рівень задоволеності в усіх сферах життя, різноманітні інтереси та перспективні життєві плани. Вони активні, оптимістичні та життєрадісні; це шлюбні партнери з високим творчим потенціалом, середнім рівнем нейротизму та відносно високим рівнем екстраверсії [2].

Переживання емоційного вигорання в сім'ї має гендерну специфіку, а гендерні відмінності проявляються при розгляді окремих компонентів синдрому. Згідно з результатами емпіричного дослідження, вигорання у чоловіків характеризується високим рівнем деперсоналізації та зниженим почуттям досягнення. «Чоловіче» вигорання найчастіше проявляється у погіршенні ставлення людини до себе як до члена сім'ї та до інших членів сім'ї, пошуку винуватців сімейних проблем, зосередженні на проблемах, відчутті того, що “шлюб не вдається” і не в змозі його виправити, знеціненні власних досягнень у сімейній сфері самореалізації.

Жінки частіше страждають від емоційного виснаження. Основними мотиваторами жіночого варіанту вигорання є поганий настрій, байдужість до того, що відбувається навколо, та хронічна втома. «Вигоріла» жінка “на автопілоті” виконує свої обов'язки механічно, спілкування з чоловіком і дітьми більше не приносить їй щастя, а сприймається як відбирання останніх сил [2].

Вивчення синдрому вигорання серед педагогів продемонструвало, що заміжні жінки-вчительки із сімейним стажем понад 10 років значно частіше стикаються із цим явищем, ніж розлучені та незаміжні. Разом з тим одружені чоловіки-вчителі менше страждають від вигорання, ніж розлучені й неодружені. Пояснюється це тим, що робота вчителя сама по собі є складною, відповідальною та емоційно навантаженою; її поєднання із самостійним виконанням усіх домашніх обов'язків перетворює робочий день людини практично на цілодобовий. Хронічне фізичне та емоційне виснаження призводить до вигорання як у професійній, так і в сімейній сфері, що взаємно підсилюються.

На основі моделей синдрому вигорання, запропонованих дослідниками цього феномена, можна виділити такі *компоненти емоційного вигорання в сім'ї*: 1) *сімейна ситуація, що викликає стрес*. Стресовою сімейна ситуація стає в тому випадку, коли її вимоги та потреби перевищують адаптаційні можливості й ресурси людини; 2) *емоційне переживання сімейної ситуації*. Це ті почуття, що виникають у людини внаслідок сімейного стресу, яким емоційним станом вона реагує та як справляється із цими переживаннями. Для емоційного світу осіб, що мають схильність до психічного вигорання в сім'ї, характерними є низький рівень саморегуляції, нерозуміння власних почуттів, нездатність приймати їх та виявляти в конструктивній формі; 3) *когнітивна оцінка сімейної ситуації*. Ідеться про те, як людина оцінює чи інтерпретує складну для неї ситуацію. Для особистості, що

потерпає від емоційного вигорання, характерне сприйняття стресової ситуації як катастрофічної та невирішуваної, стереотипність мислення, ригідність у пошуку шляхів її подолання; 4) *поведінкові наслідки емоційного вигорання*. Нездатність долати труднощі, зумовлені сімейними взаєминами, може виявлятися в різних патернах поведінки – від агресії до ухиляння. Особистість, що переживає вигорання, може демонструвати також девіантні форми поведінки; 5) *сомато-вегетативні наслідки*. Перетворення сімейного життя на хронічний стрес, накопичення загального виснаження виявляється не тільки психологічному, а й фізіологічному рівні реагування, що виражається у вегетативних і психосоматичних розладах (розлади сну, артеріального тиску, серцевої діяльності, діяльності кишково-шлункового тракту, головні болі тощо).

Отже, синдром вигорання є системним феноменом, *симптоми* якого проявляються на чотирьох рівнях: 1) *емоційний* (втрата почуття гумору; роздратованість; переживання почуття образи, суму; стійкий депресивний фон настрою; відчуття некомпетентності в сімейному житті, почуття провини; апатія, пасивність); 2) *когнітивний* (труднощі концентрації уваги; ригідність; підозрілість, недовірливість щодо партнера; формальне й відчужене мислення; нав'язливі думки (розлучитися, помститися та ін.); 3) *поведінковий* (ухиляння від проблем сімейного життя; відчутне зменшення кількості контактів із членами сім'ї; прагнення якомога менше часу витратити на виконання сімейних обов'язків, стереотипна негнучка поведінка; девіантні форми поведінки (зрада, вживання алкоголю чи наркотиків та ін.); 4) *соматичний* (утомленість, сонливість, порушення сну та інші соматичні розлади).

Оскільки вигорання має тенденцію до накопичення, необхідно описати його розвиток. Ранні симптоми включають загальне відчуття втоми, вороже ставлення до шлюбного партнера, сім'ї та сімейних справ, загальне невизначене відчуття тривоги і відчуття, що сімейне життя постійно стає складнішим і неприємнішим. На цій стадії настрій стає пригніченим, втрачається гострота відчуттів і переживання задоволення, в тому числі під час статевого акту з партнером. Здається, що нічого страшного не сталося, але всередині ви відчуваєте смуток і порожнечу. Можна легко розлютитися, роздратоватися, відчути себе переможеним, зосередитися на деталях і вкрай негативно ставитися до всього, що відбувається [1].

Більш серйозною формою емоційного вигорання є зміна поведінки та ригідність мислення. Людина, яка раніше була

балакучою, тепер може стати мовчазною та апатичною, і навпаки. Дратівливість і образа можуть стати хронічними. Будь-яка дрібниця може стати причиною самозахисту, відштовхування близьких і замикання в собі.

Людина може намагатися подолати ситуацію, уникаючи партнера та дітей різними шляхами, як фізично, так і психологічно (використовуючи безособове спілкування). На цій стадії “розквітає” відраза до близьких і до самого себе. Сімейні обов’язки виконуються механічно, зникає радість та задоволення від спілкування. Розвивається почуття провини перед близькими, пасивність, песимізм та апатія. Урешті-решт, людина впадає в депресію й починає сприймати ситуацію як безнадійну.

Найнебезпечніший період емоційного вигорання - на ранніх стадіях розвитку, коли людина ще не усвідомлює, що з нею відбувається, але її близькі вже відчувають, що щось не так. Вигорання на цій стадії ще нікому не помітно, і ті, хто переживає вигорання, можуть мимоволі втягувати в цей процес інших членів сім’ї, взаємодіючи з ними. В результаті конфліктність і напруженість сімейної ситуації зростає і поступово починає вигоряти вся сім’я [4]. Тому важливо звертати увагу на ранні ознаки вигорання і вживати превентивних заходів. Ці профілактичні зусилля повинні включати збільшення часу відпочинку для «вигорілих» членів сім’ї, а також розвиток технік релаксації та самодопомоги при переживанні сімейного стресу.

Таким чином, емоційне вигорання в сім’ї визначається як психічне виснаження одного або декількох членів сім’ї на тлі хронічного стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та індукованого сімейними стосунками, що проявляється у вигляді зниження життєстійкості людини на всіх рівнях функціонування: емоційному, когнітивному та поведінковому, а також у вигляді психосоматичних розладів. Більш схильними до вигорання є сім’ї, члени яких схильні до психічного вигорання через свої особистісні та індивідуальні особливості, або вже пережили цей процес в інших сферах життя (наприклад, у професійній діяльності), а також ті, чие життя характеризується високим рівнем стресу, наслідки якого виходять за межі життєстійкості членів сім’ї.

Список використаних джерел та літератури:

1. Вовк О.В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. Психологічне здоров’я. 2019. Вип. 1. С. 3–25. URL:<https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/02.pdf>

2. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с. ISBN 9668347-16-1

3. Лаврова М. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/5300/1/194-202.pdf>

4. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів. Соціальна психологія. 2008. №6. С. 97.

С. І. Никитюк,
старший викладач
(м. Кам'янець-Подільський)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВЖИВАННЯ АНГЛІЯНІЗМІВ

У сучасному світі англійська мова відіграє значну роль як міжнародний комунікаційний засіб, наукова мова та мова міжнародних ділових контактів.

Саме політичні, економічні та культурні зв'язки з іншими країнами, зокрема з англомовними, привнесли значну кількість англіянізмів в українську мову. В цей період відбувається і розвиток інформаційних технологій: поширення нових технологій, комп'ютерів, програмного забезпечення та мережі Інтернет створили потребу у нових термінах та виразах, які в основному були запозичені з англійської мови. А з розвитком глобалізації і міжнародної взаємодії англіцизми вже на початку 2000-х років стали невід'ємною частиною бізнесу, маркетингу, науки, музики, кіно та інших сфер життя. Сьогодні, окрім того, що англіянізми вже є повсякденною складовою сучасної української мови та використовуються в різних сферах комунікації та діяльності, спостерігаємо новий етап входження і поширення англіянізмів в українську мову, а саме у військову сферу та сферу новітніх технологій [2].

Роль впливу англіянізмів на українську мову розглядали І. Зозуля, Т. Левченко, Т. Чубань, А. Стадній. Сфери проникнення англійської лексики в сучасну українську мову досліджували А. Ломовцева, К. Павелків, М. Писаренко, П. Поліщук.

Метою статті є визначити психологічні чинники вживання англіянізмів та можливості їх заміни українськими відповідниками.

Англіянізми – слова чи мовні звороти будь-якої мови, запозичені з англійської, або створені за їх прикладом слова чи

словосполучення [3]. Наприклад: вайб, фідбек, коу-воркінг, софт скілз, ноут, юзати, читатися, свайпати, клікати, скролити, тощо.

Англіянізми в молодіжному сленгу займають важливе місце, але необхідно пам'ятати, що їхнє надмірне вживання веде до збідніння рідної мови. Ми повинні поважати традиції нашої літературної мови і вживати дані вирази в певному соціально-культурному оточенні, де вони будуть доречні. Хоча можна вважати такі сленгові вирази згубними для нашої мови, але інколи їх вживання просто необхідне з погляду на глобальний вплив англосмовної культури та технологій [1].

Головними причинами входження англіянізмів у систему української мови є відсутність в останній відповідних слів для позначення нових понять, предметів, дій та процесів, які сформувалися і отримали назву в англійській мові. «Окрім того, серед основних причин запозичення лексики – потреба в нових одиницях номінації, необхідність розмежування понять певної терміносфери, тенденція до номінації цілісного поняття одним словом та соціально-психологічні причини. Також лінгвісти зазначають, що поповненню української мови запозиченнями сприяє процес універсалізації та інтернаціоналізації словникового складу, виявлений через уживання коротких, а отже, економних з погляду мовленнєвих зусиль лексем» [4].

Проаналізувавши вітчизняні та іноземні джерела, ми визначили психологічні чинники вживання англіянізмів у сучасній українській мові: нова реальність життя; данина моді; привабливі, «престижні» лексеми; невимушеність мовленнєвого акту, відсутність офіційності у самому характері висловлювання; відсутність попереднього обдумування висловлювання; прагнення вразити співрозмовника; бажання мовця вирізнитися, продемонструвати ерудицію та навички володіння іноземною мовою; невдоволення традиційними лексемами.

Проте надмірне вживання англіянізмів може призвести до поступового заміщення власних українських слів та втрати унікальних мовних структур. Використання англійських граматичних конструкцій та може призвести до порушення синтаксичної правильності українських речень і викликати масу помилок у сприйнятті текстів.

Так, можна подекуди знайти українські еквіваленти англіянізмам, як от: офіс – контора; хаб – осередок, центр; вайб – атмосфера, середовище; скролити – переглядати; серфити – шукати в мережі; енгрітіся – сердитися; менеджер – керівник, організатор;

медіатор – посередник; консенсус – згода; CV, резюме – список досягнень; силабус – навчальна програма; чатитися – теревенити; мейл – пошта; лінк – покликаАння; клікнути – натиснути клавішу; букінг – замовлення; зачекінитися – зареєструватися; юзати – вживати, використовувати; коу-воркінг – толокарня, гуртівня, співробітня, співосідок; фідбек – зворотній зв'язок; софт скілз – гнучкі, адаптивні навички.

Проникнення англійнізмів у сучасну українську мову є наслідком міжнародної взаємодії та глобалізаційних процесів у світі. Це явище відображає постійну адаптацію мови до нових реалій. Слід намагатися балансувати між використанням англійнізмів та збереженням автентичних рис української мови для збереження як національного культурного скарбу та забезпечення її розвитку. Щодо подальших перспектив досліджень, вважаємо за необхідне детальніше вивчити кібернеологізми ділового дискурсу та неоанглійнізми, що ввійшли у військову сферу України з початком повномасштабної російсько-української війни.

Список використаних джерел та літератури:

1. Ломовцева А. Новітні англіцизми в українській мові і проблема лексичної варіантності. *Українська мова*. 2003. № 1. С. 96–102.
2. Павелків К. Вплив англіцизмів на сучасну українську мову: сфери проникнення. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/63_2023/part_2/21.pdf.
3. Стадній А.С., Зозуля І.Є. Неоангліцизми в сучасній українській літературній мові. *Закарпатські філологічні студії*. 2022. Вип. 22. Т. 2. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2022.22.2.5>.
4. Шинкар Т.С., Левченко Т.М., Чубань Т.В. Функціонування англіцизмів у мові сучасних українських масмедіа: лінгвоекологічний аспект. *Закарпатські філологічні студії*. 2022. Вип. 25. Т. 1. С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2022.25.1.12>.

С. В. Нікітюк,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

І. Л. Старовойт,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький, Україна)

РОЗЛУЧЕННЯ, ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Обґрунтування актуальності теми. Соціальна ситуація сучасного суспільства, стосовно розвитку сімейних стосунків набуває зовсім новітніх цінностей та формату їх побудови, але ситуація

розлучення також не перестає бути дуже актуальною. Жодна сім'я не застрахована від конфліктів і подружніх розбіжностей. В деяких випадках конфлікти й непорозуміння долаються подружжям в бік збереження шлюбу та сім'ї, а в ряді випадків вони закінчуються розлученням.

Розлучення в житті особистості, як свідчить науковий і життєвий досвід – це складний, дуже напружений період, який призводить до змін і лише в деяких випадках – до бажаних, а в більшості ситуацій до зовсім несподіваних. Переживання ситуації розлучення супроводжується особистісною невизначеністю й негативними емоційними станами, іноді схильністю до алкоголю, а іноді психосоматичними розладами.

Розлучення виконує по відношенню до шлюбу двояку роль. Воно може виступати засобом морального натхнення та піднесення подружжя, утвердження рівноправності між чоловіком та жінкою, якщо спрямований проти пережитків минулого в шлюбних відносинах, експлуатації та морального приниження одного з подружжя, але воно може стати і свого роду антиподом шлюбу, якщо є наслідком цих переживань, моральна незрілість подружжя. Розлучення стало звичайним, ординарним явищем, тобто відношення до цього є абсолютною нормою сучасного суспільства. Відповідно або знижується вимогливість, або стає завищеною при виборі партнера в подальших міжособистісних взаємовідносинах.

Проблема взаємодії подружжя завжди була актуальною і досліджувалась, як у вітчизняних працях (С.П. Лембрик, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, К.В. Седих, В.А. Семиченко, Л.Е. Орбан-Лембрик, та ін.) так і в зарубіжних (Д. Басс, Р.Бендлер, К. Вітакер, К. Вітек, В. Владін, Д. Грей, Ж. Лофас, С. Мінухін, М. Ніколс, Г. Навайтіс, Н. Пезешкіан, С. Пейдж, К. Роджерс, Р. Саймон, В. Сатір, та ін.). Проблема взаємодії належить до найважливіших для особистості сфер життєдіяльності. Всі науковці-дослідники єдині у визнанні значущої ролі ефективної взаємодії у різному віці людини. Ці періоди вельми суттєві для формування основних структурних компонентів особистості. Від того, як укладатиметься взаємодія у шлюбі та родині, залежить формування майбутнього для особистості та тих хто поруч. Тому вивчення проблем взаємодії сучасного подружжя стає дуже актуальною. У цей час зростає особистісне становлення до шлюбних стосунків, з одного боку, до розуміння власного комфорту та благополуччя в родині її побудові та розвитку; з іншого, до залежних та аб'юзивних стосунків з порушенням власних кордонів та

маніпуляціями цінностей. Характер особистісних стосунків в шлюбі набуває новітніх перетворень суспільних норм та цінностей взаємодії. Розлучення – це явище, яке стало невід’ємною частиною сучасного суспільства. В Україні, як і в багатьох інших країнах, кількість розлучень зростає, що викликає не лише соціальні, але й психологічні наслідки для всіх учасників процесу. У цій статті розглянемо розлучення як соціально-психологічну проблему, проаналізуємо його причини, наслідки та можливі рішення [7].

Однією з основних причин зростання рівня розлучень в Україні є зміни в соціально-економічній структурі суспільства. З переходом до ринкової економіки та розвитком підприємництва, багато людей отримали можливість фінансової незалежності. Жінки, які раніше були фінансово залежними від чоловіків, сьогодні мають змогу самостійно забезпечувати себе та своїх дітей. Це дозволяє їм залишати незадовільні стосунки.

Крім того, економічні труднощі, з якими стикається країна, також впливають на сімейні стосунки. Фінансові проблеми часто стають причинами конфліктів у сім’ї, що, у свою чергу, може призводити до розлучення. Пандемія COVID-19, наприклад, ще більше загострила ці проблеми, адже багато сімей опинилися в складних умовах, що викликало стрес і непорозуміння.

Культурні зміни також відіграють важливу роль у процесах розлучення. У сучасному світі змінились традиційні погляди на шлюб та сім’ю. Все більше молодих людей обирають громадянський шлюб або відкладають створення сім’ї, ставлячи на перший план кар’єру та особистісний розвиток. Це веде до того, що коли вони все ж укладають шлюб, то часто виявляються не готовими до подружнього життя та труднощів, які постають між ними.

Психологічні проблеми також є значущим фактором у зростанні кількості розлучень. Низька самооцінка, депресія, тривожність та труднощі в спілкуванні можуть призводити до конфліктів у стосунках. Багато пар не знають, як ефективно вирішувати проблеми, що накопичуються, що призводить до емоційної відстані та врешті-решт до розриву шлюбу.

Сучасні технології також впливають на стосунки. Соціальні мережі і доступ до інформації створюють ілюзію легкості у пошуку нових партнерів, що може заважати зосередитися на зміцненні існуючих стосунків.

Також важливим фактором, який впливає на рівень розлучень є відсутність взаєморозуміння в парі. Багато людей виявляються не

готові до тих труднощів, які виникають в процесі спільного проживання та приймають для себе «простіше рішення» – розлучитись [5].

Не можу оминати увагою ті реалії в яких ми зараз перебуваємо це – війна, яка також вплинула на рівень розлучення саме в Україні. Війна викликала значні соціальні зміни, які вплинули на структуру сімей. Багато людей змушені були покинути свої домівки, шукаючи безпеки в інших регіонах або країнах. Відстань та розлука, зумовлені війною, можуть стати причинами емоційного відчуження між партнерами. Труднощі адаптації до нових умов життя, нестабільність та невизначеність посилюють напругу в стосунках.

Повномасштабне вторгнення не лише викликає фізичні, але й психологічні травми. Багато людей пережили втрати, стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні проблеми. Ці фактори можуть призводити до емоційної нестабільності, що, в свою чергу, негативно впливає на сімейні стосунки.

Дослідження показують, що люди, які пережили травматичні події, частіше мають труднощі в спілкуванні та вирішенні конфліктів, що може призвести до розлучення. Крім того, підвищений рівень тривожності та депресії у одного з партнерів може бути причиною незадоволення у стосунках.

Також війна вплинула на суспільні цінності та уявлення про сім'ю. У кризових ситуаціях люди часто починають переоцінювати свої пріоритети. Деякі пари, які пережили труднощі, можуть зміцнити свої стосунки, але для інших війна може стати каталізатором для розлучення.

Паралельно з цим, у суспільстві формується новий погляд на шлюб і сімейні стосунки. Зміни в традиційних уявленнях про роль чоловіка та жінки можуть вплинути на динаміку стосунків. Зростає усвідомлення необхідності рівноправності в шлюбі, що може викликати конфлікти в парах з традиційними цінностями [2].

Розлучення – це складний процес, що має значні наслідки для всіх учасників. Ці наслідки можна розділити на емоційні, психологічні, соціальні та економічні аспекти.

Емоційні наслідки: втрата (розлучення часто супроводжується відчуттям втрати не лише стосунків, але й мрій, спільного життя); сум (партнери можуть відчувати глибокий сум, як за самими стосунками, так і за спільними планами на майбутнє); провина (обидва партнери можуть відчувати провину за те, що не змогли зберегти стосунки).

Психологічні наслідки: посттравматичний стрес (у випадках, коли розлучення супроводжувалося насильством або травматичними подіями, партнери можуть відчувати симптоми ПТСР); низька самооцінка (розлучення може негативно вплинути на самооцінку обох партнерів, викликаючи сумніви в їхніх здібностях та привабливості); соціальна ізоляція (люди, які пережили розлучення, можуть відчувати самотність і відчуження від друзів та родини).

Соціальні наслідки: діти (які переживають розлучення батьків, можуть страждати від емоційних проблем, таких як тривога і страх, а також від труднощів у навчанні); втрата соціальних зв'язків (розлучення може призвести до втрати контактів із родичами одного з партнерів, що зменшує соціальну підтримку); соціальні стереотипи (розлучення може змінити суспільне сприйняття шлюбу і сім'ї, впливаючи на майбутні покоління).

Економічні наслідки: фінансові труднощі (після розлучення обидва партнери можуть стикатися з фінансовими труднощами, оскільки ведуть два окремі домогосподарства); аліменти (витрати на аліменти можуть стати значним фінансовим навантаженням для одного з партнерів); зміна рівня життя (діти можуть зіткнутися з матеріальними труднощами, якщо один з батьків не може забезпечити їм той же рівень життя) [2].

Вивчаючи питання розлучень, вчені вийшли на наступну статистику: Після спаду у перший рік повномасштабного вторгнення два роки поспіль стабільно більшає розлучень. Так, 15 578 розірвань шлюбу було зареєстровано за перші шість місяців 2024 року. Це у 1,5 рази більше за відповідний період минулого року та на 18% більше, ніж за перше півріччя 2021 року.

Як ми бачимо на сьогодні розлучення є однією з найскладніших соціальних проблем нашого суспільства.

У сучасному суспільстві, де шлюб уже не вважається непорушною цінністю, важливо знайти ефективні способи вирішення цієї проблеми. На мою думку, шлях до зменшення кількості розлучень полягає в комплексному підході, який охоплює освіту, психологічну підтримку, соціальні ініціативи та правову допомогу.

Перше, з чого слід почати, – це освіта. Перш ніж вступати в шлюб, молоді пари повинні мати чітке уявлення про свої права та обов'язки. Організація курсів для молодят, що охоплюють теми комунікації, управління фінансами та вирішення конфліктів, може суттєво поліпшити підготовленість до подружнього життя. Психологи

можуть навчити пари ефективним способам вирішення суперечностей, що допоможе уникнути емоційних спалахів і нерозуміння.

Досвід показує, що багато пар потребують психологічної підтримки. Терапія для пар може стати важливим інструментом для вирішення конфліктів. Учасники можуть навчитися слухати один одного, зрозуміти почуття та потреби партнера. Створення груп підтримки для людей, які пережили розлучення, також може допомогти їм відчувати себе менш самотніми, обмінюючись досвідом і надаючи емоційну підтримку.

Крім того, суспільство повинно запропонувати різні соціальні програми для підтримки сімей. Це може бути фінансова допомога, психологічні консультації, правова підтримка. Якщо сім'ї, які переживають труднощі, отримуватимуть належну допомогу, це може зменшити ризик розлучення. Освітні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності про цінність шлюбу і сімейних стосунків, також можуть зіграти важливу роль.

Правова сторона розлучення також потребує уваги. Спрощення процесу розлучення, зменшення бюрократичних бар'єрів може допомогти знизити емоційний стрес. Чітке регулювання питань аліментів і фінансових зобов'язань забезпечить стабільність для дітей і одного з партнерів після розлучення.

Не менш важливо змінити культурні цінності в суспільстві. Суспільство повинно переосмислити ставлення до шлюбу і розлучення, щоб зменшити стигматизацію розлучень. Підтримка рівноправності у стосунках також може допомогти уникнути багатьох конфліктів. Важливо пропагувати ідеї партнерства та співпраці, де обидва партнери мають рівні права та обов'язки [2].

Підсумовуючи вище сказане, варто зрозуміти, що закінчення подружніх відносин – це не проста зміна сімейного статусу людини, вона спричиняє зміну всього укладу його життя – економічного, соціального, сексуального. Тому дане явище є однозначно негативним для суспільства. Для покращення ситуації потрібно виховувати у підростаючого покоління етичні основи сім'ї та моральні засади. Головним є власне усвідомлення людиною чи людьми, які збираються одружитися, важливості нормальних сімейних стосунків, важливості сім'ї в житті та її благополуччя. Бо сім'я є найважливішим соціальним інститутом держави і відіграє найважливішу роль в житті кожної людини

Список використаних джерел та літератури:

1. Бойченко І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodiinformatsijni-materialy>
2. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології // *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // *Зб. наук. пр. «Проблеми сучасної психології»*. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018>.
4. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості // *Наук. вісник Херсонського держ. ун-ту*. Серія Психологічні науки. Вип. 3. 2019.
5. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження // *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 5 (24). 2011.
6. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодого сім'ї // *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія «Педагогіка і психологія». (Ч. 3). 2014. С.45.
7. URL: <https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3230/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%%96%D0%B9%D0%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0.pdf>.

А. В. Олійник,
викладач
(м. Хмельницький)

ПОТЕНЦІАЛ ПРАКСЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Останніми роками у вітчизняній освіті відбулися глобальні зміни в змістовному, структурно-функціональному й технологічному аспектах. Така перебудова зумовлена насамперед формуванням нової філософії освіти, яка, у свою чергу, спонукає педагогічні заклади вищої освіти до пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. У контексті всієї педагогічної освіти професійній підготовці вчителів початкових класів належить особливе місце, адже початкова освіта визначена в Україні як обов'язкова фундаментальна, необхідна для подальшого життя й навчання дитини, як навчальна й виховна діяльність, що органічно поєднує родинне та соціальн виховання, є максимально

пристосованою до природних особливостей та індивідуальних здібностей, інтересів і потреб дитини.

У педагогічній науці виділено декілька підходів, які зробили істотний внесок у розвиток теорії і практики професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів. Такими підходами є компетентнісний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, системний, культурологічний, аксіологічний, акмеологічний тощо. Але, на наш погляд, в умовах запровадження нових стандартів освіти необхідний «свіжий» підхід, що дасть змогу реалізувати ефективність, корисність і якість передусім педагогічних дій. Таким підходом вважаємо праксеологічний підхід. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів вивчали О. Дубасенюк, Л. Коваль, О. Комар, Л. Красюк, С. Мартиненко, З. Онишків, О. Савченко, О. Сорока, Н. Теличко, Л. Хомич та ін. Упровадження праксеологічного підходу як нової парадигми освіти, що забезпечує підготовку висококваліфікованих фахівців, є предметом теоретичних і філософських досліджень українських і зарубіжних дослідників (В. Андрущенко, В. Арутюнов, Н. Бібік, О. Веретюк, М. Верніков, Л. Губерський, Т. Домбровський, М. Євтух, Л. Комаха, Т. Котарбінський, О. Ланге, В. Поліщ). Аналіз науково-теоретичних праць свідчить, що проблема комплексного дослідження теорії і практики професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів на засадах праксеологічного підходу, вивчення її сутності, структури та процесу формування готовності фахівців до педагогічної діяльності в контексті праксеології не була предметом цілісного наукового дослідження. Цей чинник негативно позначається на якості професійної підготовки студентів, які слабо володіють педагогічними вміннями раціональної організації навчально-виховної діяльності дітей молодшого шкільного віку в освітньому просторі сучасної початкової школи, не можуть самостійно приймати науково-обґрунтовані та своєчасні рішення, не виявляють належний рівень педагогічної майстерності. Насамперед розглянемо сутність наукової дефініції «праксеологія». Уперше поняття «праксеологія» використав французький філософ та історик А. Еспінас (1844–1922) у кінці XIX століття. Саме він запропонував ідею створення окремої наукової дисципліни про фактори підвищення ефективності й корисності дій [3]. «Друге народження» праксеології відбулося в Києві, де Євген Слуцький у 1926 році опублікував статтю в IV томі університетського видання «Записки соціально-економічного відділу». Автор не вказує, запозичив він термін «праксеологія» чи сконструював самостійно.

Однак зміст статті переконує, що йдеться про ті самі проблеми, про якусь теорію цілеспрямованої дії. Новою є триступінчаста побудова його теоретичної системи. Вищий щабель займає онтологія, за нею йде праксеологія, а на нижчому щаблі узагальнення перебуває її конкретизація – політекономія [2].

У середині XX століття польський філософ і логік Т. Котарбінський опублікував книгу «Трактат про хорошу роботу», яка принесла йому всесвітню і стала основою формування праксеологічного підходу як особливого способу аналізу та пояснення людської діяльності в аспекті її доцільності, раціональності, ефективності. Автор визначив праксеологію як загальну теорію ефективної організації діяльності, що охоплює три групи проблем: аналітичний опис, характеристику, класифікацію та систематизацію практичних дій; вивчення умов і законів, що визначають ефективність дій; вивчення генезису й розвитку різних видів діяльності, шляхів їх удосконалення та регресу, керованих силою традиції й винахідливістю.

Т. Котарбінський стверджував, що праксеологія є дисципліною, яка синтезує дані різних наук, що стосуються організації праці. Вона об'єднує тільки те, що можна використати для будь-якої діяльності й має загальний характер. «Праксеологія є типовою моделлю організаційної науки з нахилом на вироблення практичних порад, з асиміляцією даних із десятків наук, із систематизацією цих даних під кутом зору завдань цієї галузі діяльності» [3].

Сутність праксеології в словникових джерелах фахівці спрямовують на практичне дослідження та характеристику різних трудових навичок і прийомів, виявлення їх елементів і підготовку на цій основі різноманітних рекомендацій практичного характеру [2]. Зокрема, Філософський енциклопедичний словник визначає праксеологію як науку, яка вивчає історичні типи й види практики – раціональні форми організації людських дій, що спрямовані на зміну природи, суспільства та самої людини [5].

Праксеологія, на думку І. Колеснікової, може дати характеристику реальних людських можливостей, визначити її об'єктивні й суб'єктивні дії, сприяти становленню ідеалів і цінностей, допомогти оптимізувати свою життєдіяльність і життєзабезпечення як в індивідуальному, так і в громадському, загальному плані. Оскільки праксеологічний підхід формує дві сторони відносин – знання й діяльність, між ними є протиріччя і єдність, які повинні обов'язково враховуватися.

Сутність праксеологічного підходу (М. Вебер, Е. Вінограй, Дж. Дьюї, М. Каган, І. Колеснікова, Т. Котарбінський, К. Курода та ін.) полягає в проникненні в закономірності перетворення практики з позиції «розумної дії», що змінює дійсність і побудову діяльності на основі цих закономірностей. Цей підхід є основою для структурно-функціонального аналізу основних використовуваних педагогом у практиці «інструментів», таких як діяльність, метод, методика, технологія. Проникаючи в їх структуру, фахівець отримує додаткову можливість для рефлексії з приводу успішності чи неуспішності своїх дій [1].

Сутність праксеологічного підходу до організації професійної підготовки фахівців полягає в пошуку, відборі та впровадженні в освітню практику різноманітних засобів, необхідних для її здійснення з позицій категорій «раціональність», «ефективність», «технологічність», «естетичність», «валеологічність». Праксеологічний підхід до організації професійної підготовки фахівців розглядається нами як методологія оптимізації діяльності суб'єктів освітнього процесу, що передбачає спільну стратегію розгляду успішної діяльності з позицій генерування нового науково-професійного знання (гносеологічний аспект), зміну освітнього середовища (процесуальний аспект), досягнення якості продукту (результативний аспект).

Оптимізація професійної підготовки фахівців та організація її на основі праксеологічного підходу передбачає таку взаємодію суб'єктів освітньої практики, яка змінює механізми ресурсного забезпечення цього виду діяльності й передбачає нову якість продукту, одержуваного в результаті освітнього процесу. На особливу увагу в професійній освіті заслуговує уявлення про структуру праксеологічного знання, яке передбачає розгляд суб'єкта практики (людини або групи людей), мети як суб'єктивного образу майбутньої, цілеспрямованої діяльності з вибору засобів і ресурсів практики, об'єкта діяльності та її результату.

Погоджуємося з В. Поліщук, що основним завданням праксеології є характеристика реальних людських можливостей, визначення об'єктивних і суб'єктивних дій, сприяння становленню ідеалів і цінностей особистості, оптимізація життєдіяльності й життєзабезпечення як в індивідуальному, так і суспільному контексті. У науковому пізнанні праксеологічна проблематика передбачає вивчення цілеспрямованої праксеологічної діяльності людей, спрямованої на перетворення природи й суспільства, відтворення

продуктивних сил і суспільних відносин. Як ціннісно-цільовий орієнтир ефективної діяльності праксеологія висуває базове поняття «практична успішність», регулятивна й операціоналізуюча сила якого зумовлює потенціал праксеологічного підходу у вищій освіті – розширення базових понять прикладного рівня категоризації, що забезпечують ментальну сферу практичної діяльності поняттями інструментального характеру (засоби, методи, технології) [6]. Дослідниця вважає, що використання ідей і принципів праксеології в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти уможливило підвищення ефективності процесу професійної підготовки, що відповідає вимогам нової освітньої парадигми й змінним соціально-економічним умовам у суспільстві. Тобто реалізація праксеологічного підходу в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти уможливило формування в студентів сукупності професійно зумовлених знань, практичних умінь, що є основою успішної діяльності за рахунок свідомого вибору методів, прийомів і засобів роботи, які забезпечують результативність праці, активізують творчість, спонукають до активної творчої діяльності.

Як окремий напрям активно розвивається педагогічна праксеологія, яка є предметом дослідження М. Горчакової-Сибірської, І. Зязюна, І. Колеснікової, А. Марона, Є. Титової та ін. Основу педагогічної праксеології в професійній підготовці фахівців становлять певні логічні вимоги до організації дій у рамках педагогічного процесу, задані професійною установкою. Виконуючи функцію методологічного орієнтира, педагогічна праксеологія допомагає фахівцеві вийти на новий рівень здійснення професійної діяльності за рахунок включення його в інший тип відносин. Проаналізувавши погляди науковців, можемо стверджувати, що педагогічна праксеологія є загальною теорією педагогічної діяльності, яка розкриває її сутність, закономірності, способи досягнення ефективності й успішності діяльності педагога, є практико-орієнтованою методологічною системою, що інтегрує філософські, наукові, практичні знання в галузі педагогічної дії.

У системі професійної педагогічної освіти Л. Романовська визначає праксеологію як важливу методологічну основу для обґрунтування специфіки виконання правильних та ефективних дій майбутнього фахівця. Реалізація праксеологічного підходу базується на поєднанні основних категорій праксеології й наукових положень для уточнення сутності професійної діяльності. Предметом її вивчення є способи досягнення мети в певній діяльності, вивчення

цілей і засобів вчинків, оцінювання придатності обраних засобів для досягнення мети. Це дає змогу розглядати праксеологічний підхід як специфічний спосіб аналізу та пояснення практичної діяльності людини в контексті цільовідповідності, раціональності, ефективності її дій. Практиологічний підхід інтегрується з іншими загальнонауковими підходами, оскільки передбачає цілеспрямовану професійну підготовку майбутніх фахівців з урахуванням гносеологічного підходу, що дає змогу поєднати міждисциплінарні знання, історичний досвід фахової діяльності й інноваційні підходи (комплексний та інтеграційний підходи); формування в студентів необхідних умінь і навичок виконання професійних дій, що передбачає вияв активності й апробації раціональних моделей професійної діяльності (діяльнісний підхід); на основі рефлексивного аналізу власних професійних дій (правильних і помилкових) студенти набувають теоретичного та

практичного досвіду успішної діяльності (особистісний підхід); порівнюючи теоретичні та практичні моделі професійних дій, визначаючи доцільність їх використання в майбутній фаховій діяльності, студенти визначають серед них найбільш цінні зразки для власного професійного становлення (аксіологічний підхід), окреслюють вершини (акмеологічний підхід) для професійного зростання [4].

Отже, праксеологічний складник підготовки майбутнього вчителя «являє собою найважливішу змістову характеристику професійної спрямованості особистості майбутнього фахівця ... спрямовану на розвиток таких особистісних настанов, що дають кожному студенту можливість стати суб'єктом конкретної професійної діяльності, власного розвитку й зіставити свої можливості з психологічними вимогами до професії.

Вона – обов'язковий компонент освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня, що має на меті вироблення навичок і вмінь ефективною та якісною професійною діяльністю студентів. Це складник, підсистема професійної компетентності» [4].

Головне завдання праксеологічного підходу в процесі підготовки майбутніх учителів – вивчення й упровадження необхідного знання для здійснення ефективною діяльності, а також цінностей і змісту, цілей, дій, процедур, результатів і відповідної корекції. Реалізація праксеологічного підходу, на думку Н. Сацкова, ґрунтується на інтеграції знання й діяльності як специфічної форми активного ставлення до навколишнього середовища, змістом якого є

певні зміни та перетворення, тобто вміння, цільовідповідність, дія. Дві величини – знання й ефективна діяльність – є основою праксеологічного підходу як цілеспрямованої системи сукупності принципів, що визначають загальну мету і стратегію орієнтованих праксеологічних дій і показують, як знання перетворюється в безпосередню продуктивну силу [3].

У працях науковці (А. Малихін, Н. Олійник, Є. Проворова, В. Савіцька, О. Швець) зазначають важливі функції праксеологічного підходу в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, а саме: системну, діяльнісну, особистісно зорієнтовану, компетентнісну, технологічну, тезаурусну. Головні функції праксеологічного підходу органічно вписуються в систему професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів, уможлиблюють взаємозв'язок об'єктивних і суб'єктивних факторів, що сприяють успіху в ефективному опануванні професійними знаннями, вміннями та навичками.

П. Самойленко визначає головні праксеологічні принципи ефективного навчання, які забезпечать якість професійної підготовки майбутніх учителів: принцип діагностичності цілей і результатів навчальної діяльності; принцип стимулювання й мотивації позитивного ставлення студентів до навчання, орієнтації на їхні потреби, запити та інтереси; принцип вибору ефективних методів, засобів і форм діяльності в процесі підготовки майбутніх учителів; принцип взаємозв'язку етапів навчання; принцип значущості й застосування (необхідності) результатів навчання; принцип опори на створення індивідуальних умов для саморегуляції пізнавальної діяльності суб'єктів навчання [6].

Утілення функцій праксеологічного підходу в систему професійної підготовки майбутніх учителів, на думку Є. Проворової, сприяє реалізації головних його характеристик, таких як ефективність, що передбачає досягнення планованого результату з найменшими ресурсними витратами, та результативність, що вказує на співвідношення поставленої мети й досягнутого результату. Власне ефективність досягнень і результативність засвідчують якісні показники професійної підготовки майбутніх вчителів. В умовах праксеологічного підходу уможливлюється організація психолого-педагогічної, методичної діяльності майбутніх учителів з позиції результативності (відповідність окреслених меті) й доцільності; продуктивності, осмисленості й раціональності; правильності, точності, адекватності, максимального наближення до заданого зразка

– норми, уникнення непередбачених наслідків і непотрібних додаткових включень; надійності, об'єктивності, послідовності [5].

Погоджуємося з В. Майбородою, що праксеологічна підготовка є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня, що має на меті вироблення навичок і вмінь ефективною та якісною професійною діяльністю студентів. Це складник, підсистема професійної компетентності. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, використання власних підходів і досвіду роботи науковець визначає такі форми праксеологічної роботи зі студентами, як запрошення фахівців-практиків, керівників різних рівнів до викладання окремих дисциплін, спецкурсів, участі у фахових конференціях, круглих столах, диспутах, науково-практичних симпозіумах тощо; проведення комплексу робіт із вивчення потреби роботодавців у фахівцях з тієї чи іншої спеціальності; укладання середньо- (до трьох років) і довготермінових (до п'яти років) договорів про забезпечення базами практики; максимальне наближення навчальних планів і робочих навчальних програм закладів вищої освіти до вимог Європейського знаннєвого проєкту; використання інтерактивних інноваційних технологій навчання, ділових ігор, інтегральних курсів, ідеї співробітництва, діалогу, поваги до особистості та її прав, визнання іншої точки зору; здійснення розподілу випускників за участю роботодавців тощо [4, с. 33]. Особливо важлива роль у розвитку праксеологічної підготовки, на думку В. Майбороди, належить науковій роботі студентів.

Отже, праксеологічна спрямованість професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів збагачує навчальний процес новими методами й технологіями, які орієнтують студентів на якісне і продуктивне виконання майбутньої діяльності за рахунок оволодіння прийомами її раціоналізації: оптимальної організації часу; раціональної роботи з навчальним матеріалом; цілеспрямованої наукової роботи; використання ефективних прийомів запам'ятовування матеріалу тощо. Практичний підхід у професійній підготовці майбутнього вчителя початкових класів дає можливість передбачати й реалізовувати нове бачення результатів цього процесу – не тільки сформованість певних умінь і навичок, а й здатність і готовність особистості до практичної діяльності й вирішення різного роду професійних завдань, передбачених ключовою освітньою реформою, основні засади якої викладено в Концепції Нової української школи.

Список використаних джерел та літератури:

1. Комаха Л.Г. Тадеуш Котарбінський як засновник праксеології. Мультиверсум. Філософський альманах : зб. наук. праць / гол. ред. В.В. Лях. Київ : Український центр духовної культури, 2001. Вип. 25. С. 103–111.
2. Майборода В.К. Проблеми розвитку праксеологічних умінь майбутніх компетентних фахівців вищої школи України. Вища освіта України. 2012. № 4. С. 31–36.
3. Малихін А.О. Сутність і принципи праксеологічного підходу в методичній підготовці майбутнього вчителя технологій // Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Серія «Педагогіка». Тернопіль, 2014. № 3. С. 72–77.
4. Поліщук В.А. Практичний підхід як інноваційна основа вдосконалення професійної підготовки майбутніх соціальних // Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2014. Вип. 32. С. 148–150.
5. Проворова Є.М. Теорія і практика методичної підготовки майбутнього вчителя музики на засадах праксеологічного підходу : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02 / Національний пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 502 с.
6. Романовська Л.І. Практичний підхід до підготовки майбутніх працівників соціальної сфери // Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Вип. 2 (39). С. 214–216.

В. В. Олійник,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ: СУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ

На сучасному етапі, де стрес є частиною життя, пошук ефективних методів його подолання набуває все більшої актуальності. Однією з таких технік є сугестивна терапія, яка базується на використанні навіювання для покращення психологічного стану людини.

Сугестивна терапія – це метод психологічного впливу, що базується на навіюванні певних думок, почуттів або установок. Цей підхід має коріння у давніх ритуалах і традиціях, але в сучасній психології він отримав наукове обґрунтування та розвиток. Основною метою сугестивної терапії є створення позитивного психологічного клімату, який сприяє зняттю напруги та стресу [1; 2].

Сугестивна терапія працює через активацію підсвідомих процесів. Вплив здійснюється за допомогою спеціально підібраних

фраз, образів, жестів або навіть тону голосу. Завдяки цьому досягається стан розслаблення, у якому людина стає більш сприйнятливою до позитивних установок. У цьому стані психіка легше адаптується до нових моделей мислення та поведінки, що знижує рівень стресу.

Основні техніки сугестивної терапії включають вербальне навіювання, візуалізацію, гіпноз та самонавіювання. Наприклад, вербальне навіювання передбачає використання заспокійливих фраз, що впливають на підсвідомість пацієнта, наприклад: «Ви відчуваєте спокій та гармонію», «Ваше тіло розслабляється, і напруга зникає». Візуалізація полягає в уявленні приємних образів, які допомагають зняти психологічне напруження та покращити емоційний стан. Гіпноз забезпечує занурення пацієнта у стан глибокого розслаблення для більш цілеспрямованого впливу на його підсвідомість. Самонавіювання дозволяє пацієнту самостійно використовувати позитивні ствердження чи медитації для подолання стресу, роблячи його активним учасником процесу зцілення [4; 5].

Сугестивна терапія має багато переваг. Вона є ефективною, безпечною, універсальною та дає швидкі результати, особливо у випадках високого рівня тривоги чи гострого стресу. Водночас її ефективність залежить від індивідуальних особливостей людини, таких як рівень довіри до терапевта чи ступінь навіюваності. Проте цей метод не завжди є достатньо дієвим при лікуванні серйозних психологічних розладів, що потребують комплексного підходу.

Отже, сугестивна терапія є дієвим засобом для зняття стресу та покращення психологічного стану. Її техніки, такі як вербальне навіювання, візуалізація, гіпноз і самонавіювання, допомагають людині знайти внутрішню гармонію та впоратися з емоційними труднощами. У руках досвідченого фахівця цей метод може стати гарним засобом для відновлення психічного здоров'я.

Подальші дослідження у цій галузі відкривають нові перспективи для адаптації сугестивних технік до різноманітних контекстів. Наприклад, ефективність сугестивної терапії була помічена у психології спорту, де навіювання використовується для зміцнення впевненості спортсменів та покращення їхньої продуктивності. У корпоративному середовищі сугестивні техніки сприяють зниженню стресу серед працівників, покращуючи їхню здатність до співпраці та адаптації до змін.

Таким чином, сугестивна терапія не тільки допомагає в подоланні стресу, але й сприяє загальному розвитку особистості. Вона

навчає людину краще розуміти свої внутрішні потреби та знаходити гармонію у взаємодії із собою та навколишнім світом. Її універсальність і можливість персоналізації роблять цей метод одним із найперспективніших в сучасній психології.

Варто зазначити, що сугестивна терапія знаходить своє застосування і в реабілітаційних програмах. Наприклад, пацієнти, які пережили травматичний досвід, часто відчують труднощі із самовідновленням. Використання навіювання в таких випадках допомагає поступово зменшувати інтенсивність негативних емоцій та замінювати їх на позитивні. У контексті психосоматичних розладів ця техніка сприяє зниженню фізичних проявів стресу, таких як головний біль, проблеми зі сном чи підвищений артеріальний тиск.

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для застосування сугестивної терапії. Інтерактивні додатки для смартфонів, аудіопрограми з навіюванням та віртуальна реальність стають ефективними засобами для масового впровадження цієї методики. Вони дозволяють людям практикувати техніки релаксації в комфортних умовах, без необхідності регулярних візитів до терапевта [3; 6].

Отже, сугестивна терапія є багатогранним підходом, який допомагає подолати не лише стрес, а й інші психологічні виклики. Вона постійно вдосконалюється, інтегруючись у нові сфери та формати, забезпечуючи людям доступ до якісної психологічної підтримки у будь-який час.

Ще однією перспективною галуззю для застосування сугестивної терапії є робота з групами, зокрема підтримка в кризових ситуаціях. Групова сугестивна терапія дозволяє учасникам не лише підтримувати позитивні установки від терапевта, але й підтримувати одне одного, створюючи атмосферу довіри та взаєморозуміння. Це особливо корисно для людей, які пережили подібні життєві ситуації.

Зростає роль сугестивних технік у профілактичній психології. Використання простих вправ із самонавіюванням може зменшити ризик розвитку хронічного стресу та його наслідків. Регулярне застосування технік, таких як ствердження чи короткі медитації, дозволяє підтримувати емоційну стабільність навіть у складних життєвих умовах.

Значну увагу слід також приділити інтеграції сугестивної терапії в дитячу та підліткову психологію. У цей період формування особистості дітей особливо сприйнятливі до зовнішніх впливів, тому правильне використання техніки навіювання може стати одним із

методів для підтримки емоційного благополуччя. Наприклад, через казкотерапію, яка є формою сугестивного впливу, дитина може не тільки опановувати нові моделі поведінки, але й краще справлятися з тривожністю або страхами. Підліткам, які часто стикаються з тиском з боку однолітків або самоприйняття, можна запропонувати практику позитивних тверджень чи спеціальні програми релаксації. Ще одним із напрямків розвитку проблеми є поєднання сугестивної терапії з іншими методами психологічної допомоги, такими як когнітивно-повідмінкова терапія (КПТ) або арт-терапія. Поєднання цих підходів дозволяє ефективніше працювати з різними аспектами стресу, забезпечуючи комплексну підтримку клієнта. Наприклад, у роботі з пацієнтами, яким важко справлятися зі своїми почуттями, спочатку можна використовувати арт-терапію для зняття напруги, а потім впроваджувати елементи сугестивного навчання для закріплення позитивних змін.

У професійному середовищі техніку сугестивної терапії можна адаптувати до тренінгів із підвищення стресостійкості. Наприклад, регулярні сеанси візлізації або аудіомедитації допомагають знизити рівень бадьорості серед працівників великих організацій або у сферах, де емоційне напруження є частиною роботи (медицина, освіта, соціальні служби).

Перспективи майбутнього також відкривають використання штучного інтелекту (ШІ) у розробці програми для самостійної практики сугестивних технік. Наприклад, мобільні додатки чат-боти, які пропонують індивідуальне навчання на основі аналізу емоційного стану користувача. Це забезпечить ще більшу доступність методу для широких мас та стимулює розвиток нових підходів у сфері психологічної самопомоги.

Таким чином, сугестивна терапія залишається перспективним методом у психології. Її постійна адаптація до потреб різних категорій населення та поєднання з новітніми технологіями актуалізують її. Розширення сфери застосування цього методу допоможе більшій кількості людей долати стрес та знаходити шлях до емоційної гармонії.

Застосування сугестивної терапії охоплює широкий спектр ситуацій: від індивідуальної роботи з клієнтами до групових тренінгів, від підтримки у кризових ситуаціях до профілактики емоційного вигорання. Сугестивна терапія також має значний потенціал для роботи з дітьми, підлітками та групами людей, які переживають подібні труднощі. Вона не лише знімає стрес, але й сприяє розвитку самоконтролю, впевненості та позитивного мислення.

Отже, сугестивна терапія є ефективним, безпечним і перспективним методом, що постійно розвивається, поєднуючи традиційні підходи та інноваційні технології. Вона має значний потенціал для подолання сучасних викликів, допомагаючи людям зберігати внутрішню гармонію, справлятися зі стресом і покращувати якість життя.

Список використаних джерел та літератури:

1. Біосугестивна терапія. Зб. наукових статей. Упоряд.: ін-т БСТ. Київ, 2023. 130 с.
2. Кабанцева А.В., Корнеева О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навч.-метод. посіб. Київ : КВІЩ, 2018. 136 с.
3. Марута Н. О. Психологічні фактори ризику виникнення психічних розладів у внутрішньо переміщених осіб / Н. О. Марута, Г. Ю. Каленська, В. Ю. Федченко // *Львівський клінічний вісник*. 2020. № 1 (29). С. 21–28.
4. Стражний О. Біосугестивна терапія для корекції і лікування психосоматичних розладів : [практичний посібник]. Київ, 2020. 129 с.
5. Стражний О. Метод біосугестивної терапії для корекції і лікування психосоматичних розладів: практ. посіб. для фахівців. Україна – Угорщина: «Astralitus», 2019. 121 с.
6. Юр'єва Л. М. Непсихотичні психічні розлади в осіб, що зазнали психосоціального стресу в умовах військового конфлікту / Л. М. Юр'єва, Т. Й. Шустерман, Є. О. Ліхолетов // *Медичні перспективи*. 2019. Т. 24, № 4. С. 112–120.

Д. В. Поносъ,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(м. Хмельницький)

ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Проблема вплив розлучення на психічне здоров'я дітей має велике значення в сучасному суспільстві. Зростання кількості розлучень означає, що все більше дітей стикаються з цим важким досвідом. Ця подія може мати значний вплив на емоційний стан, поведінку та розвиток дітей. Розлучення батьків – це серйозна життєва зміна, яка викликає у дітей цілу низку емоцій, від смутку і гніву до страху і безпорадності. Ці емоції проявляються по-різному, залежно від віку та індивідуальних особливостей дитини, а також характеру стосунків між батьками після розлучення. Також наслідки розлучення можуть бути довготривалими і проявлятися протягом усього життя дитини. Багато батьків, які розлучаються, не мають достатньої інформації про те, як мінімізувати негативний вплив

розлучення на дітей. Розуміння цієї проблеми допомагає розробляти ефективні програми підтримки для таких сімей, а також сприяє формуванню більш толерантного ставлення до розлучених сімей у суспільстві. Ця тема є важливою, оскільки дозволяє зберегти психічне здоров'я дітей, покращити їхню якість життя та запобігти розвитку психологічних проблем у майбутньому.

Сьогодні розлучення є однією з найскладніших соціально-психологічних проблем сучасного суспільства, і Україна не є винятком. Згідно зі статистикою, щороку в Україні розлучається близько 642тис пар, тоді як кількість шлюбів, включаючи повторні, становить близько 1млн 213тис. Якщо порівняти статистику розлучень в Україні в 1990-х роках і сьогодні, то можна дійти до висновку, що кількість розлучень зросла майже в п'ять разів. Розлучення негативно впливає не лише на окремі сім'ї, але й на суспільство в цілому [3, с. 222].

У будь-якому випадку, розлучення не можна розглядати як об'єктивно позитивне явище, оскільки воно являє руйнування сімейних зв'язків. Розлучення стало більш поширеним способом вирішення серйозних конфліктів, які завжди існували між подружжям [8, с. 163]. Саме тому соціологи, соціальні психологи та інші дослідники мають різні точки зору щодо розлучень: [1, с. 92] розлучення – це криза шлюбу як соціального інституту і навіть його зникнення; розлучення – це невід'ємний атрибут шлюбно-сімейних відносин, що розвиваються в умовах розширення індивідуальної свободи і затвердження реальної рівноправності статей, тобто важливий елемент сучасної сімейної системи. Розлучення можна уникнути і для цього необхідно знайти теоретичні та практичні шляхи вирішення даної проблеми. Ми виділяємо таке визначення терміну «Розлучення» - це розрив шлюбного зв'язку між чоловіком і жінкою за певних обставин. Донедавна розлучення розглядалося як особиста трагедія, пов'язана з нездатністю пари побудувати міцну сім'ю за сучасними стандартами, і в цьому завжди хтось був винен.

Однак, як зазначав Е. Тоффлер, хоча розлучення та інші види розпаду сім'ї зачіпають мільйони людей у багатьох країнах, було б нерозумно вважати, що їхні причини є суто особистими. Розпад сім'ї сьогодні насправді є частиною загальної кризи індустріалізму [7, с. 346].

С. Кратохвіл зазначає, що розрив подружніх стосунків майже ніколи не відбувається раптово. Він вважає, що першими етапами розлучення є поступове емоційне відокремлення між подружжям, що призводить до незадоволення і розчарування в подружніх стосунках.

Розлучення часто пов'язане з міжособистісним досвідом чоловіків і жінок у родинному середовищі. Діти, які ростуть у сім'ях розлучених батьків, часто несвідомо стають ініціаторами розлучення у власній родині. Така динаміка створює «замкнене коло», яке можна розірвати або подолати, замислившись над власним стилем сімейних стосунків та стилем сімейних стосунків своїх батьків.

У своїй книзі «Жінка і соціалізм» А. Бебель зазначає, що статистика розлучень у різних країнах відрізняється через вплив місцевих звичаїв і законів. Наприклад, у країнах, де католицька церква має великий вплив і забороняє розлучення, рівень розлучень набагато нижчий, ніж у країнах, де розлучення менш обмежене. Важливо зазначити, що статистика не дає інформації про міцність сімейних стосунків. [10, с. 117].

У зарубіжній психології розлучення аналізується як складний процес адаптації людей до нового життєвого середовища після розриву подружніх стосунків. Таким чином, розлучення і розрив подружніх стосунків є складним адаптаційним процесом для багатьох людей. У зарубіжній психології цей процес часто аналізується з різних точок зору, включаючи психологічні, емоційні та соціальні аспекти. Дослідження зосереджені на психологічних та емоційних аспектах розлучення, включаючи депресію, стрес, самооцінку та стосунки з дітьми. Дослідження покращують розуміння та класифікацію симптомів депресії, спричиненої розлученням. Аналізуються такі зміни, як втрата інтересу, безсоння, занепад сил і поведінкові зміни [2].

Розглянемо основні мотиви розлучень. Мотиви, обумовлені дією соціально-економічних факторів: незадоволеність житловими і побутовими умовами, матеріальний розрахунок під час заключення шлюбу, часті відрядження чоловіка (дружини). Мотиви, обумовлені соціально-психологічними факторами: відмінності в потребах, інтересах, цілях, орієнтація подружжя, несхожість характерів, втручання третіх осіб. В наслідок чого виникає: скупість, грубість, сварливість, необґрунтовані ревності, нова любов і зрада. Мотиви соціально-біологічного характеру: пияцтво і алкоголізм одного з членів подружжя, подружжя невірність, хвороби, психічне захворювання, дійсна і уявна сексуальна несумісність, нездатність або небажання когось із подружжя мати дітей, велика різниця у віці [6, с. 221].

Науковці виділяють стимулюючі фактори, які підвищують ймовірність розлучення: досвід розлучення батьків подружжя; проживання з обома батьками; ранній або пізній вік вступу в шлюб;

наявність значних конфліктів у одного або обох партнерів; нерівність в освітньому рівні або соціальному статусі подружжя; професійна кар'єра одного з подружжя або сім'я з подвійною кар'єрою (і чоловік, і дружина мають професійну кар'єру); вимушена розлука чоловіка та дружини (так звані сім'ї на відстані); сексуальна незадоволеність та зради у шлюбі; брак довіри у подружніх стосунках; один з партнерів безплідний; вагітність поза шлюбом; народження дитини протягом двох років після одруження; шкідливі звички (алкоголь, наркоманія).

Дослідники сімейних відносин дійшли висновку, що неможливо побудувати сім'ю без кризи, але не всі причини призводять до розпаду сім'ї. Виділяють негативні фактори, які призводять до розпаду шлюбів:

1. Перевтома та фізична втома. Це серйозна небезпека, особливо для молодих пар, які тільки починають свою трудову або академічну кар'єру.

2. Зловживання кредитами, суперечки про те, як витратити гроші.

3. Егоїзм. У світі є дві групи людей: ті, що дають, і ті, що беруть. Шлюби між подружжям, яке готове віддавати, швидше за все, будуть щасливими. Однак шлюби між подружжям, яке «бере», навряд чи будуть успішними. Іншими словами, егоїзм і шлюб несумісні.

4. Втручання батьків. Деякі батьки не уявляють своїх дітей дорослими, самостійними людьми і часто втручаються в життя молодят, якщо живуть поруч.

5. Нереалістичні очікування. Деякі люди на порозі шлюбу очікують чогось справді надзвичайного, наприклад, котеджу вкритого трояндами або прогулянки стежкою вкритою квітами.

6. Алкоголь і наркотики. Вони вбивають людей так само, як і шлюби.

7. Психологічні явища, які впливають на шлюб. (наприклад, ревності, зрада, низька самооцінка).

8. Порнографія, азартні ігри та інші пристрасті та залежності [5, с. 194-195].

Р. Кочюнас проаналізував ситуацію з розлученням і використав модель Кюблера-Росса для опису процесу розлучення, яка описує наступні стадії процесу [9].

1. Стадія заперечення. На цій стадії ситуація розлучення приймається з видимим захистом, а подружні стосунки знецінюються за допомогою механізмів раціоналізації: «Нічого не сталося», «Все добре», «Я нарешті позбувся цього»

2. Стадія озлобленості. У цій фазі люди захищаються від емоційного стресу. Вони захищають себе від емоційного розладу, злячись на своїх партнерів. Часто намагаються маніпулювати дітьми і схилити їх на свій бік.

3. Стадія переговорів. Третій етап є найскладнішим. Робляться спроби відновити шлюб і багато маніпуляцій один проти одного, включаючи сексуальні стосунки, вагітність і погрози вагітністю. Іноді на подружжя чинять тиск інші люди.

4. Стадія депресії. Коли заперечення, агресія і торг не дають результатів, виникає депресивний настрій. Людина відчуває себе невдахою, має низьку самооцінку, уникає людей і стає невпевненою в собі. Часто почуття відкинутості та депресії, пережиті під час розлучення, тривалий час заважають людям формувати нові близькі стосунки.

5. Стадія адаптації. Мета – «перейти» до етапу адаптації до змінених умов життя. У випадках, коли після розлучення вдома залишається лише один з батьків, діти також потребують підтримки для адаптації до нової ситуації.

Для колишнього подружжя розлучення впливає на їхнє духовне благополуччя та здоров'я. Фінансове становище розлучених людей стає складнішим, змінюються їхні стосунки з близьким оточенням, їм важче виконувати свої батьківські ролі. Виділяють самостійний феномен «травми розлучення», який відображає складність адаптації до ситуації після розлучення. Важче розлучення переносять його пасивні учасники – діти. Виділимо декілька аспектів цього:

1. Діти в неповних сім'ях частіше страждають від гострих хронічних захворювань, ніж діти в повних сім'ях, і тяжкість цих захворювань набагато вища.

2. Ідентифікація дітей зі своїми батьками ослаблена: 39% дітей в неповних сім'ях не хочуть бути схожими на одного з батьків. Це ускладнює передачу культурних норм і цінностей від покоління до покоління та підриває виховну функцію сім'ї.

3. Діти, які виховуються в неповних сім'ях, мають нижчу академічну успішність.

4. Діти, які пережили розлучення батьків, мають слабші прагнення до досягнення важливих життєвих цілей [5, с. 192].

Період життя дітей від 6–7 до 11 років називають молодшим шкільним віком. Психіка дітей цього віку характеризується вразливістю, дітям часто властиві боязкість, сором'язливість, вони

володіють ще недостатнім критичним мисленням для того, щоб аналізувати те, що відбувається навколо них [4, с. 94]. Тому, діти дошкільного віку найбільш вразлива категорія. У цьому віці для дітей дуже важливо мати базове відчуття безпеки. Світогляд дитини розширюється, що призводить до різних реакцій на розпад сім'ї. Відбувається диференціація від батьків.

Для дітей дошкільного віку розпад сім'ї означає руйнування стабільних сімейних структур, звичних стосунків з батьками та конфліктну прив'язаність до мами і тата. Діти відчують сильну депривацію, коли переживають конфліктну сімейну ситуацію. Ці ситуації сприймаються батьками як акти відторгнення. Діти у віці 6-10 років, чий батьки розлучені, можуть відчувати злість, агресію і тривалу образу на своїх батьків. Якщо дитина вже доросла, на неї може не вплинути розлучення і вона може не виявляти особливого інтересу до нього. Важливо, щоб вони усвідомлювали, що люди мають відмінності і що вони можуть іноді не погоджуватися один з одним при побудові стосунків. Однак це не означає, що вони неправі. Діти повинні усвідомлювати, що їх люблять батьки. Необхідно створити ситуацію, в якій дитина може підтримувати стосунки з обома батьками. Якщо обоє розлучених батьків є зрілими, мудрими і терплячими, вони можуть працювати разом над тим, щоб їхня дитина більше виграла, ніж програла. Тут дуже важливі час, терпіння і здатність пережити втрату подружньої любові. Психологічно розлучення займає багато часу.

Статистика показує, що наслідки розлучення більше впливають на хлопчиків, ніж на дівчаток. Вони стають некерованими, агресивними, втрачають самоконтроль, демонструють брак незалежності та тривожність у школі та вдома. Як у школі, так і вдома, вони більш інфантильні. Ці поведінкові характеристики з'являються в період від двох місяців до одного року після розлучення, але після цього часу більшість труднощів вирішуються.

Підсумовуючи, можна сказати, що розлучення батьків є глибокою кризою для дитини, що залишає тривалий слід у її психічному здоров'ї та емоційному розвитку. Вплив цього процесу проявляється на багатьох рівнях, від емоційної вразливості до труднощів у соціальній адаптації та академічних успіхах. Діти, які переживають розлучення батьків, часто відчують такі емоції, як страх, тривога, агресія та смуток, які можуть переходити в більш глибокі психологічні проблеми в дорослому віці, включаючи труднощі у власних романтичних та сімейних стосунках. Вік дитини, емоційна

близькість із батьками та наявність стабільних стосунків з обома сторонами суттєво впливають на здатність дитини пережити розлучення з мінімальними наслідками для її психічного здоров'я.

Психолого-соціальні спостереження свідчать про те, що діти дошкільного віку та молодшого шкільного віку є особливо вразливими до стресу від розлучення через недостатню розвиненість критичного мислення та емоційної стійкості. Втрата стабільного сімейного середовища може знизити їхнє базове відчуття безпеки, що призводить до різних форм поведінкових відхилень, таких як агресія або, навпаки, замикається у собі. У підлітковому віці, коли діти починають формувати власні моральні та соціальні уявлення, розлучення батьків може відобразитися на їхній самооцінці, почутті довіри до інших людей та бажанні створити власну сім'ю у майбутньому.

Суспільство має велике значення у формуванні підтримки для дітей, що постраждали від розлучення, і таких сімей в цілому. Необхідні програми підтримки, що включають психологічні консультації, соціальну адаптацію та інформування батьків про методи мінімізації негативних наслідків розлучення. Важливо, щоб батьки, навіть після розлучення, залишалися активними учасниками життя дитини, щоб вони розуміли емоційні потреби дитини та були готові конструктивно спілкуватися з колишнім партнером заради її добробуту. Батькам корисно отримати консультації щодо того, як підтримувати дитину, щоб забезпечити їй відчуття любові, прийняття і стабільності навіть в умовах розлученої сім'ї. Розвиток навичок ненасильницького спілкування між розлученими батьками сприяє створенню спокійної атмосфери для дитини, де вона може відчувати себе захищеною і не змушеною приймати чийсь бік.

Загалом, розлучення є глибокою проблемою, що впливає як на індивідуальне психічне здоров'я дітей, так і на соціальну динаміку в суспільстві. Належне розуміння та врахування психічних аспектів допоможе мінімізувати негативний вплив цього процесу на дітей, сприяючи їхньому розвитку як повноцінних, соціально адаптованих особистостей.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гуманітарний корпус : [зб. наук. статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Вінниця : 2017. 158 с.
2. Капашева Г.А., Берленова С.О., Барікова А.Р. Психологічні особливості стратегій подолання у розлучених жінок // *Інноваційна наука*. 2016.

3. Молодіжний економічний вісник ХНЕУ ім. С. Кузнеця. № 1, 2016.
4. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 14 (59). 2021.
5. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Р.П. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
6. Соціологія: Підручник / За ред. д-ра соціол. наук, проф. В.М. Пічі. 4-те вид., випр. Львів : «Магнолія 2006», 2009. 293 с.
7. Тоффлер Е. Третя хвиля / Пер. з англ. А. Євса. Київ : Вид. дім «Всесвіт», 2000. 480 с.
8. Туровська А.О. Розлучення – одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства // *Вісник сучасного суспільства*. 2015. Вип. 1 (3). С. 164–166.
9. Федоренко Р.П., Шкарлатюк К.І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : СЛУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
10. August Bebel. Woman and Socialism. 1910. 500 с.

В. А. Прінц,

лікар-психіатр; медичний психолог; лікар-психотерапевт;

викладач

(м. Хмельницький)

БІОСУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Сучасна психотерапевтична практика все частіше включає методики, засновані на принципах саморегуляції та самовпливу, серед яких біосугестивна терапія займає особливе місце, так як ґрунтується на теоретичних постулатах використання внутрішніх ресурсів організму через механізми самонавіювання.

Метод біосугестивної терапії (БСТ) призначений для усунення психосоматичних порушень та невротичних розладів і відновлення психологічного благополуччя індивіда, що інтегрує вербальне та невербальне навіювання в стані поверхневого трансу. Поняття «біосугестивної терапії» охоплює два компоненти: сугестію і біологічний аспект. Сугестія означає психологічний процес, в ході якого впливається на переконання особистості, стимулюється прийняття думки або візії без наявності об'єктивних підстав [2, с. 188]. Вона представляє собою безпосереднє повідомлення, що дозволяє особі впливати на рішення та поведінку іншого індивіда або групи, минаючи раціональну обґрунтованість або фізичні докази [2]. Компонент «біо» включає застосування не лише вербальних сугестій, але й інших елементів, таких як передача метаінформації клієнту

через тембр голосу сугестора, фізичний контакт між психологом та клієнтом, а у випадку групової терапії – індукцію взаємодії між учасниками групи [2].

Метод біосугестивної терапії передбачає первісне візуалізування стану здоров'я індивідом, яке у подальшому має перерости в реальне відчуття фізичного благополуччя. Трансформація невротичних шаблонів у моделі покращення самопочуття демонструє високий ступінь дієвості даного методу. Водночас можливі альтернативні результати, коли замість досягнення повного відновлення здоров'я відбувається лише модифікація страху перед захворюванням у нейтральне ставлення до нього.

Дослідження розриву психологічних шаблонів визначає дві основні стратегії: поступову та раптову. Поступовий розрив охоплює послідовність з п'яти кроків: ініціювання зміни, концентрація уваги на існуючих негативних аспектах, перефокусування уваги на особистісних негативних аспектах клієнта, зосередження уваги на позитивних елементах та застосування ключової фрази. Раптовий розрив шаблону відбувається миттєво і не потребує попередньої підготовки, що спричиняє негайне виходження за межі звичної форми перцепції [1, 1 с. 63].

Лікар-психотерапевт О. Стражний, автор методу, акцентує на значущості біосугестивних сеансів як каталізаторів мобілізації внутрішніх резервів організму, що сприяє одужанню та усуненню соматичного неврозу [4, с. 90.].

Оптимальним результатом будь-якого терапевтичного втручання вважається повне одужання пацієнта, яке характеризується зникненням усіх симптомів захворювання, гарним самопочуттям особи та відсутністю будь-яких патологічних змін за даними об'єктивних методів діагностики. До прикладів медичних показників, які свідчать про позитивну динаміку лікування, можна віднести нормалізацію артеріального тиску, підтвердження ендоскопічними дослідженнями резольції виразкових уражень шлунково-кишкового тракту та відсутність порушень, раніше виявлених за допомогою ультразвукового обстеження. Незважаючи на те, що такий ідеальний сценарій лікувальної процедури досить розповсюдженим, слід враховувати, що багато захворювань можуть не піддаватися повному усуненню, що вимагає подальшого наукового вивчення та розробки нових лікувальних стратегій.

Так, автор методу біосугестивної терапії О. Стражний провів статистичний аналіз для доведення ефективності свого методу.

Враховуючи, що моніторинг стану клієнтів протягом п'яти років після застосування методу біосугестивної терапії є неможливим, реальне розмежування між ремісією (періодом відсутності симптомів) та повним одужанням є недосяжним. У цьому контексті термін «одужання» вважається недоречним, а дослідження спрямоване на виявлення зникнення ознак захворювання, покращення самопочуття та стабільність стану без погіршень, що підтверджується відсутністю колонки «погіршення» у статистичних даних.

Дані для аналізу були отримані з амбулаторних карток клієнтів. Курс лікування складався з восьми сесій, при цьому були проаналізовані картки 3,000 клієнтів віком від 35 до 65 років. Жінки складали приблизно дві третини від загальної кількості клієнтів, чоловіки – одну третину. Лікування зазвичай проводилося двічі на тиждень однією сесією [4, с. 64]

Результати, зафіксовані через місяць після початку лікування, відображають певну суб'єктивність, однак були вжиті всі можливі заходи для об'єктивної оцінки ефекту терапії. Таким чином, представлений аналіз базується не тільки на заявах клієнтів. Якщо клієнти стверджували про покращення стану, незважаючи на те, що не всі симптоми були усунуті, дані відносилися до колонки «покращення», а не до колонки «зникнення симптомів». З метою уникнення неправильного сприйняття методу біосугестивної терапії як альтернативи хірургії або хіміотерапії, статистика по раковим захворюванням була умисно виключена з аналізу.

Одержані результати підтверджують, що значна більшість клієнтів відчуває ефект біосугестивної терапії вже після першої або другої сесії. Для досягнення оптимального терапевтичного ефекту необхідно провести вісім сесій. Водночас не кожен індивід здатен досягти повного звільнення від психосоматичних захворювань, а реакція клієнтів на терапію може значно варіюватися. Тим не менше, у випадках нелікувальних органічних розладів, завдяки застосуванню методу біосугестивної терапії часто вдається досягти стану ремісії, що триває кілька місяців, а іноді й кілька років. Зважаючи на те, що біосугестивна терапія може сприяти атенуації симптомів, особливо у випадках їх мультифакторної природи, вона виступає як цінний елемент у широкому спектрі психосоматичних досліджень. Таке позиціонування підкреслює важливість інтеграції біосугестивних методів у міждисциплінарні дослідницькі практики, що розширюють можливості комплексного підходу до лікування психосоматичних порушень.

Психосоматичні розлади представляють собою психічні та фізичні недуги, що виникають внаслідок негативного впливу різноманітних зовнішніх та внутрішніх психологічних факторів і проявляються у вигляді певних фізичних симптомів. Виникнення та розвиток психосоматичних розладів обумовлені широким спектром соціальних та біологічних факторів. Список таких захворювань включає бронхіальну астму, гіпертонію, нейродерміт, ревматоїдний артрит, виразки шлунку і дванадцятипалої кишки, цукровий діабет, ішемічну хворобу серця, онкологічні захворювання та інші. Зазначимо, що психосоматичні розлади часто імітують різні патології, які не виявляються засобами інструментального або лабораторного дослідження [3].

О. Стражний пропонує умовно класифікувати психосоматичні розлади на дві категорії: переважно психологічні (астенія, хронічна втома, низький рівень енергії; внутрішня напруга, стрес, тривога, почуття страху; емоційний дисбаланс, занепокоєння, дратівливість; погіршення настрою, апатія, втрату сенсу життя; порушення пам'яті, зниження концентрації, розлади сну) та переважно фізичні прояви (головні болі, запаморочення, схильність до змін артеріального тиску, неприємні відчуття в серці, функціональні розлади серцевого ритму, вегетативні кризи; задишку, неврастенічний кашель, неприємні відчуття в животі, спазми шлунка та кишківника, рефлюкс, дисфункція жовчовивідних шляхів, запори; функціональні порушення нирок, сечоводу та сечового міхура, стійкі болі в хребті та суглобах, алергію, діатез, бронхіальну астму, функціональні порушення менструального циклу, «невротичне» запалення яєчників, неможливість завагітніти при відсутності гормональних чи органічних порушень; сексуальні порушення (аноргазмія, зниження жіночого лібідо; зниження потенції та передчасна еякуляція у чоловіків), а також інші захворювання, які не виявляються під час медичного обстеження [4].

Отже, сеанс методу біосугестивної терапії є аудіо програмою електромагнітних хвиль, яка впливає на нейрони мозку, передається особі, що слухає, а у разі успішної інсталяції активує відповідні механізми, котрі вносять корисні зміни у фізіологію організму. Терапевтична програма сеансу біосугестивної терапії містить такі вербальні сугестії: «Ви спокійні», «Ви відпочиваєте», «Ваше серце працює нормально», «Ваше дихання спокійне» тощо.

Під час сесії використовується позитивний алгоритм біосугестивного впливу, який активізує нейроендорфінну систему

організму, приносячи задоволення та активізуючи процеси саморегуляції. За словами О. Стражного, сугестія впливає як на підсвідомий, так і на свідомий компоненти психіки, залучаючи непомітне сприйняття та раціональний аналіз слова. Людина приймає не те, що їй намагаються «нав'язати», а те, що вона готова прийняти, що відповідає її почуттям, переконанням, ідеалам, нормам тощо. У процесі біосугестивної психотерапії важливо враховувати наступні фактори для ефективної роботи сугестії: авторитетність особистості психотерапевта; підтвердження повідомлень, котрі формулює психотерапевт додатковою інформацією, цифрами та статистикою; отримання клієнтом інформації з різних джерел; взаємна симпатія між психотерапевтом та клієнтом, зрозумілість та доступність мови психотерапевта; відповідність позицій сугестора та сугрегента; переконаність оратора у власних словах, що відчувається слухачем; готовність особи вірити в те, що їй повідомляють. Важливо зазначити, що спеціаліст не «лікує», а організм клієнта «лікує сам себе», тому і завдання психотерапевта полягає, насамперед, у вірній передачі інформаційної програми, котра, в свою чергу, активує процеси саморегуляції.

На основі аналізу встановлено, що біосугестивна терапія базується на концепції впливу психічних переконань на фізичне здоров'я через біохімічні та нейрофізіологічні механізми. Сугестія використовується для модифікації емоційних станів та переконань, що сприяє зниженню стресу, підвищенню імунітету та покращенню загального самопочуття. Біосугестивна практика охоплює вербальні та невербальні техніки навіювання, включаючи афірмації, установки та біодинамічні методи, забезпечуючи психологічну рівновагу та фізіологічні корекції. Сеанси часто супроводжуються релаксаційною музикою, що поглиблює сугестивний стан.

Список використаних джерел та літератури:

1. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 63-69.
2. Гозуватенко Г.О. Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації збройних сил України. *Держава і армія. Львів. НУ«ЛП»*. 2008. № 634. С. 187–190.
3. Коширець В. В. Психологія навіювання: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 200 с.
4. Стражний О. Біосугестивна терапія для корекції і лікування психосоматичних розладів : [практичний посібник]. Київ, 2020. 132 с.

ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ І ЇЇ НАСЛІДКИ

Цифрова залежність не має обмежень за віком чи статтю, але в основному вражає підлітків, але не лише їх, і має згубні емоційні та фізичні наслідки, як миттєві, так і віддалені. Ця стаття має на меті представити деякі наслідки надмірного використання цифрових технологій.

Матеріали та методи: у цьому перехресному дослідженні взяли участь 283 суб'єктів (83 хлопці та 200 дівчат), учнів. Було застосовано анкету із закритими та відкритими запитаннями, які стосувалися різних аспектів, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій. Результати були статистично оброблені за допомогою SPSS версії 21. Були дотримані принципи анонімності та конфіденційності.

Результати: 37,9% витримували без використання мобільного телефону, комп'ютера, планшета, ноутбука чи будь-якого іншого терміналу/гаджета/пристрою від 1 до 3 годин, 13,5% від 4 до 6 годин. Вони підраховували, що цифрові технології негативно впливають на здоров'я 48,5% респондентів. Більшість респондентів (42,9%) вмикали мобільний телефон більше 11 разів протягом години. Більшість учасників дослідження (43,4%) отримали перший пристрій у віці від 11 до 14 років. 23,8% учасників отримали перший пристрій у віці від 6 до 10 років, а 28,4% отримали його після 14 років. 41,6% користувалися пристроєм від однієї до трьох годин, 27,3% – від чотирьох до п'яти годин, 17,7% – від шести до дев'яти годин. 36,2% респондентів займалися рухом одну годину на день, 26,0% займалися рухами 2-3 години на день, 6,7% 4-6 годин на день, 13,6% менше години на день, 3,1% більше 6 годин/день, а 14,4% не практикували рух щодня.

Висновки: неконтрольований доступ до цифрових технологій має негативний вплив на розвиток мозку, пов'язаний із ризиками, які необхідно оцінити, цифрова залежність є хворобою, як і будь-яка інша залежність, із численними психо-соціально-медичними наслідками.

У нинішньому контексті, коли значна частина роботи переміщена в онлайн-середовище, привернення уваги до негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій виглядає

ризикованою темою. У цьому стрімкому, метушливому світі, який раптово замовк на деякий час, цифрові технології стали порятунком. У сучасному суспільстві життя без Інтернету, без смартфона майже немислиме. Однак ми не повинні нехтувати довгостроковими наслідками його надмірного використання.

Контрольоване використання пристрою не має негативних наслідків, тоді як надмірне використання цифрових технологій впливає на фізичне та психічне здоров'я, сон, спілкування, адаптацію та стосунки з оточуючими, а також на навчання чи роботу.

Цифрова залежність не має обмежень за віком чи статтю, але в основному вражає підлітків, але не лише їх, і має згубні емоційні та фізичні наслідки, як миттєві, так і віддалені.

Поняття «інтернет-залежність» було запропоновано як пояснення неконтрольованого та шкідливого використання Інтернету, симптоми його надмірного використання порівнюються з іншими залежностями, особливо азартними іграми.

Інтернет-залежність встановлюється при інтенсивному, тривалому, неконтрольованому використанні Інтернету в патологічному сенсі, нездатності ефективно використовувати Інтернет, що співвідноситься з незацікавленістю у зовнішньому світі, з неприйняттям людей з подальшою установкою ізоляції та самотності. Цей розлад не має чітко визначеної причини, оскільки його породжують кілька факторів. Сюди входить пропозиція кількох рівнів винагороди за рахунок отримання хороших новин після підключення до соціальних мереж. Крім того, біологічна схильність людей з нижчими рівнями дофаміну та серотоніну, порівняно із загальною популяцією, які використовують Інтернет, щоб отримати таку ж приємну відповідь, збільшує шанси на залежність. Тривога та депресія можуть бути іншими факторами, оскільки Інтернет помилково використовується для полегшення страждань. Сором'язливі люди та люди з соціальними проблемами частіше користуються Інтернетом, щоб уникнути міжособистісної взаємодії.

Риси особистості, батьківські та сімейні фактори, споживання алкоголю та соціальна тривожність є деякими прогностичними факторами надмірного використання Інтернету. Використання Інтернету для соціальної взаємодії та регулювання настрою, поганий самоконтроль також є фактором схильності до компульсивного використання Інтернету. До них додаються депресія та стрес, причому залежність від Інтернету, у свою чергу, безпосередньо впливає на депресію, тривогу та стрес, тому депресію в підлітковому віці

необхідно належним чином оцінювати та лікувати. Одне дослідження показало, що покупки в Інтернеті, онлайн-ігри та активність у соціальних мережах підвищують ризик розвитку інтернет-залежності.

Патологічне використання Інтернету призводить до труднощів розрізнення віртуального світу від реальності. Більшість людей, які зловживали Інтернетом і брали участь у дослідженні Чемберлена, мали імпульсивні/компульсивні розлади, які впливали на якість їхнього життя. Інтернет впливає на спосіб нашого мислення, а також на готовність покладатися на свої знання завдяки швидкому доступу до інформації. Інтернет також впливає на процес навчання, запам'ятовування, але також вирішення проблем. Це також стимулює вживання легальних та/або нелегальних наркотиків.

Іван К. Голдберг, психіатр, першим визначив комплекс симптомів, спричинених використанням Інтернету, представлений нехтуванням соціальною чи професійною діяльністю, фантазіями чи мріями про Інтернет, друкуванням, довільними чи мимовільними рухами пальців, як хвороба під назвою «розлад інтернет-залежності». Цей розлад може знищити життя через неврологічні ускладнення та психосоціальні проблеми, які він викликає.

Навіть якщо користування Інтернетом збільшує можливості пошуку інформації, ми повинні знати, що у випадку надмірного та тривалого користування частка негативних наслідків є вищою, ніж позитивних. Кілька досліджень виявили, що залежність від цифрового зв'язку викликає пошкодження мітохондрій через вплив електромагнітного випромінювання, а також соціальних навичок, а також зменшення білої речовини та зменшення щільності сірої речовини.

Дослідження, проведене в 2014 році Центром контролю та профілактики захворювань, показало, що відсоток дітей із зайвою вагою або ожирінням (віком 6–19 років) у західних країнах становить 16%. Потроєння цього відсотка порівняно з 1980 роком відбулося майже повністю завдяки використанню передових технологій. Ці діти мають підвищений ризик розвитку діабету II типу, астми, апное уві сні, соціальної дискримінації, високого рівня холестерину та/або гіпертонії. Інше дослідження стверджує, що учні початкової школи споживають 20% щоденних калорій під час перегляду телевізора. Ці калорії надходять від нездорових перекусів і не спляються через відсутність фізичних вправ. Часто діти воліють їсти фастфуд чи то через рекламу, чи то через бажання не переривати онлайн-зв'язок, чи то через нудьгу.

Велика кількість годин, проведених в Інтернеті, пов'язана з низьким інтересом до міжособистісних стосунків і спілкування з реальними людьми, з соціальною фобією, а також наявність таких психологічних симптомів, як тривожність і депресія, можуть бути важливими критеріями при встановленні діагнозу. розладу Інтернет-залежності (IAD). Однак стандартизований діагноз розладу Інтернет-залежності не знайдено, хоча поширеність серед населення зросла з 0,3% до 38%⁵.

Відсоток 37,9% не користувалися мобільним телефоном, комп'ютером, планшетом, ноутбуком чи будь-яким іншим терміналом/гаджетом/пристроєм від 1 до 3 годин, 13,5% від 4 до 6 годин, 7,0% від 7 до 8 годин, 13,9% менше однієї години та 27,8% більше 9 годин, згідно з малюнком 1. У деяких суб'єктів спостерігалася нудота, блювота, нервозність, психомоторне збудження, відсутність концентрації або агресія, якщо вони не користувалися пристроєм протягом короткого або довшого часу.

48,5% респондентів вважають, що цифрові технології негативно впливають на їхнє здоров'я, 26,8% вважають, що вони не впливають, а 24,8% не знають, чи постраждало їхнє здоров'я після використання цифрових технологій. Більшість респондентів зазначили, що на стан здоров'я вплинуло надмірне використання цифрових технологій, були проблеми із зором, біль у спині, запаморочення, головний біль, втома, блювання або загострення існуючих захворювань.

Результати проведеного нами дослідження показали, що більшість респондентів (42,9%) відкривали свій мобільний телефон більше 11 разів протягом години. 25,8% випробовуваних відкривали його 2–5 разів на годину, 19,1% – 6–10 разів на годину, 10,4% – один раз на годину, і лише 1,8% – пізніше. одну годину, згідно з малюнком 3. Ці дані показують, що більшість учасників дослідження відчували спокусу перевіряти свої телефони дуже часто, теоретично за простим підрахунком майже половина з них відкривала свій мобільний телефон кожні 5 секунд.

Ця цифра показує, що у віці від 11 до 14 років перший термінал/гаджет/пристрій (комп'ютер, планшет, ноутбук, мобільний телефон) отримав найбільше учасників дослідження (43,4%). 23,8% випробовуваних отримали перший пристрій у віці від 6 до 10 років, а 28,4% отримали його через 14 років. Спостерігаючи, що 4,4% дітей отримали термінал у дуже ранньому віці, 3-5 років. Помітимо, що з шести років у більшості дітей і підлітків був апарат. Насторожує те,

що мали термінал і маленькі діти, хоч і невеликий відсоток. Для більшості дітей термінал – це подарунок, якого вони хотіли найбільше, і нерідко через те, що вони були поруч.

Більшість респондентів (41,6%) використовували пристрій від однієї до трьох годин, 27,3% – від чотирьох до п'яти годин, 17,7% від шести до дев'яти годин, 5,1% менше однієї години і 8,3% більше 10 годин. Не можна не помітити, що близько чверті учнів, які брали участь у дослідженні, користувалися терміналом більше шести годин на день. Дослідження показало, що найчастіше використовуваними комп'ютерними програмами, яким приділялося найбільше часу, були: Google Chrome, Word, Power Point, Facebook, youtube, Instagram, браузер для перегляду фільмів, документальних фільмів та прослуховування музики.

Порівнюючи час, витрачений на пристрій, з часом, який витрачається на рух, можна побачити, що відсоток тих, хто приділяє більше часу цифровим технологіям, значно вищий, ніж тих, хто віддає перевагу рухатися в різних формах.

Інтернет і мобільний телефон змінили життя людей, але питання про негативні наслідки їх використання виникли з кінця минулого століття. Інтернет-залежність, через її руйнівний вплив на користувачів, суспільство та її швидке поширення, яке важко контролювати, стала всесвітньо визнаною проблемою в останні роки. Однак його нейробіологічний механізм ще не повністю відомий. Було проведено численні дослідження, які демонструють наявність аномалій у мозку, але ці аспекти все ще вивчаються.

У цьому дослідженні більшість учасників використовували мобільний телефон, особливо для доступу до Інтернету, для різних цілей. Видно, що майже половина учасників дослідження визнали, що вони не могли протриматися більше шести годин, не відкриваючи пристрій, а використання цифрових технологій мало різні негативні наслідки для здоров'я. Симптоми, які вони описали, є тими, які зустрічаються при цьому типі залежності.

Інтернет, незалежно від того, використовується він для документації, інформації чи розваг, може стимулювати систему винагороди мозку, подібно до наркотиків і алкоголю. Ознаки та симптоми розладу інтернет-залежності можуть бути фізичними та емоційними. Деякі з емоційних симптомів розладу інтернет-залежності, викликаного його тривалим використанням, - це ейфорія під час онлайн-з'єднання, нервозність або апатія після припинення активності в Інтернеті, нездатність від'єднатися від онлайн-

середовища, навіть за наявності негативних наслідків, соціальна ізоляція, втрата поняття. час. Фізичні симптоми розладу інтернет-залежності можуть включати сухість очей та інші розлади зору, біль у спині, біль у горлі, синдром зап'ястного каналу, головний біль, безсоння, прийом їжі розлади (погане або переїдання не зменшує час в Інтернеті), ожиріння або втрата ваги, нехтування особистою гігієною, щоб залишатися на зв'язку онлайн.

Найбільш використовуваним пристроєм, як дітьми та молоддю, так і дорослими, є смартфон. Сьогодні майже половина населення світу користується смартфоном, причому більше ніж 3 мільярди пристроїв.

Отже, цифрова залежність – це неконтрольоване та примусове використання цифрових інструментів і цифрових медіа. Така поведінка призводить до шкідливих наслідків у багатьох аспектах життя людини, порушуючи стосунки, роботу чи навчання та загальний добробут.

Різновидами цифрової залежності є залежність від Інтернету, соціальних медіа, ігор, смартфонів, інтернет-магазинів, потокового передавання, перевантаження інформацією, електронної пошти та онлайн-азартних ігор.

Причини цифрової залежності включають соціальні впливи, психологічні фактори, генетичний вплив, механізми подолання, фактори середовища, нейрохімічні ефекти, проблеми з дефіцитом уваги, риси особистості, низьку самооцінку, доступність і доступність, маркетинг і переконливий дизайн, а також винагороди та підкріплення.

Симптоми цифрової залежності охоплюють тривогу, депресію, збудження, соціальну ізоляцію, захисну позицію, недбалість, почуття провини, головні болі, біль у спині чи плечах, проблеми із зором, безсоння, погану гігієну та харчування, а також збільшення або втрату ваги.

Лікування цифрової залежності потребує комплексного підходу, який включає індивідуальну терапію, групи підтримки, програми цифрової детоксикації, сімейну терапію та, за необхідності, медикаменти. Ці заходи спрямовані на сприяння більш здоровим стосункам із технологіями та загальному добробуту.

Цифрова залежність у підлітків включає в себе: Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж, ігрова залежність, смартфонна залежність номофобія, залежність від онлайн-покупок, потокова залежність та інші.

Список використаних джерел та літератури:

1. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. // *Молодий вчений*. 2018. 5(57). С. 454–458. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5\(2\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5(2)_24).
2. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків // *Проблеми сучасної психології*, 2014. 24. С. 339–348. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_30.
3. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності як критерій основних мотивів використання Мережі // *Молодий вчений*, 20152(17), 210–213. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2\(4\)_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2(4)_57) [укр.].
4. Юр'єва Л. Н., Болбот Т. Й. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ : Пороги, 2006.
5. Global Digital пакет звітів від We Are Social and Hootsuite. 2019. URL: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report>.

І. Й. Старовойт,

*кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)*

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНЦЕПТ

Війна в Україні суттєво змінила життя мільйонів людей, негативно вплинувши на їхнє психічне та емоційне здоров'я. Це призвело до збільшення випадків тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших проблем психічного здоров'я. Відносини залежності, що характеризуються емоційною залежністю одного партнера від іншого, є особливо вразливими до негативних наслідків війни. Ці стосунки часто ґрунтуються на нездоровій поведінці, такій як залежність, контроль і маніпуляція. Під час війни така поведінка може стати більш вираженою, що призводить до зростання конфліктів, насильства та інших проблем у відносинах.

Основними показниками такого типу стосунків є: повна залежність від іншої людини, депресія від перебування у стосунках, низька самооцінка, потреба у схваленні з боку інших, нездатність прагнути змінити стосунки, підвищена потреба в алкоголі, їжі або сексі, щоб уникнути переживань, які виникають у стосунках, відсутність добре розвинених психологічних кордонів, «роль жертви», нездатність відчувати любов та близькість [1].

У залежних пар розвивається почуття інтеграції та відсутності особистої автономії. Їхнє життя зосереджене на тому, щоб тримати іншу людину та її поведінку в полі зору. Переживання постійної тривоги призводить до бажання контролювати і звинувачувати іншу

людину у своїх проблемах і невдачах. Ревнощі та постійна підозрілість посилюються через страх втратити партнера, заперечення власних бажань і необхідність задовольняти бажання інших. Під час війни співзалежні стосунки дають відчуття безпеки, (іноді ілюзорної) підтримки іншої людини посеред численних тисків, загроз і небезпек навколо.

У 1970-х роках термін «співзалежний» з'явився в лікувальних закладах США, зокрема в штаті Міннесота. Спочатку цей термін використовувався для опису жінок, які перебувають у стосунках з чоловіками-алкоголіками. Згодом, однак, термін був розширений, щоб описати сімейні стосунки з цілою низкою деструктивних моделей поведінки.

Ще в 1913 році Е. Крепелін відзначав «нерішучу волю» залежної людини і схильність піддаватися «спокусам» інших, а в 1950-х роках К. Хорні намалювала картину неврозу, що характеризується залежністю від інших, яку вона назвала «саморуйнівною» і яка стимулює самоактуалізацію. Однак її підхід не був підтриманий колегами [5].

Р. Сабі та Д. Фріл у своїй книзі «Співзалежність – нагальна проблема» стверджують, що цей термін спочатку використовувався для опису людей, на життя яких вплинула їхня асоціація з хімічно залежними людьми [5].

Термін «залежність» був предметом дослідження міжнародних експертів, але визначення цього поняття різняться. Наприклад, С. Вегшайдер-Круз розглядає «залежність» як стійку орієнтацію та покладання на інших, яка іноді може бути патологічною.

На думку Е. Янга, співзалежність проявляється як порушення адаптації та поведінкові проблеми після спільного проживання з алкоголіком [3].

На думку Р. Поттера Ефрона, специфіка співзалежності полягає в тому, що життя однієї людини може мати значний вплив на життя іншого алкоголіка або наркомана. Ознаками співзалежності зазвичай є низька самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, постійний страх, потреба контролювати поведінку інших, відчай і гнів, сором і провина [2].

П. О'Брайен та М. Габоніт припускають, що залежність є результатом втрати міжособистісної взаємодії та автономії. Вони визначають п'ять основних характеристик залежних людей: емпатія, екстернальний локус контролю, підпорядкування власній особистості, погані комунікативні навички та відсутність автономії.

На думку Т. Чармака, співзалежність - це розлад особистості та поведінки, який виникає через потребу контролювати ситуації, щоб уникнути негативних наслідків. Він також вказує на неувважність до власних потреб, порушення особистих кордонів у сфері інтимних і духовних стосунків, змішання інтересів з людиною в залежному стані. На думку Т. Чермак, іншими симптомами залежності є заперечення, депресія та фізичні хвороби [5].

М. Клівленд стверджує, що залежність можна розглядати як хворобу, особливо коли залежна людина має низьку самооцінку і порушену самоідентичність, а Г. Гравіц також стверджує, що в сім'ях, де є хімічно залежні люди, у деяких членів може розвинути власне захворювання.

М. Бітті визначає неявно залежну людину як «людину, яка дозволяє іншим мати значний вплив на своє життя і намагається контролювати їхню поведінку». Вона також розглядає співзалежність як хворобу. Залежні реагують і поведуться як хворі люди, тому що їхня поведінка в кінцевому підсумку призводить до саморуйнування [4].

На першому Американському симпозиумі з питань залежності, що відбувся в Арізоні в 1989 році, співзалежність була визнана розладом, спричиненим нав'язливою поведінкою та залежністю від думки інших для набуття впевненості в собі та самооцінки. На цій конференції співзалежність була визнана найпоширенішою проблемою у світі. У 1999 році Г. Клауд представив ідею вивчення залежної особистості як важливої складової розуміння психологічних та емоційних розладів. На його думку, залежні стани особистості лежать в основі виникнення невротичних розладів [7].

Джаней та Беррі Вайнхолд у своїй книзі 2002 року «Звільнення від співзалежності» пропонують новий погляд на співзалежність. На їхню думку, співзалежність - це психологічний розлад, що корениться в незавершеній стадії психологічної автономії, стадії розвитку в дитинстві.

Спочатку термін «залежність» використовувався для опису проживання або перебування в інтимних стосунках з наркоманом чи алкоголіком, але згодом психологи розширили його використання до будь-якої дисфункціональної особистості. Залежно від дослідника, залежність є дзеркальним відображенням залежності і включає такі симптоми, як хронічний стрес, психосоматичні розлади, а також внутрішні психологічні симптоми, такі як одержимість і низька самооцінка.

Існують різні підходи до розуміння залежності. Медичний підхід розглядає її як хворобу, що порушує функції організму і скорочує тривалість життя людини. Представники соціального підходу, натомість, акцентують увагу на середовищі, в якому зростають неблагополучні сім'ї, як на одній з причин залежності, і в таких сім'ях часто спостерігаються випадки хімічної та алкогольної залежності, а також насильства [5].

На думку представників екзистенціалістського підходу, залежність не є негативним аспектом особистості, а визнається важливим аспектом людського існування, необхідним для розуміння шляху і розвитку життя.

Прихильники психологічного підходу розглядають залежність як розлад, що виникає через недосконалість певних етапів розвитку. Вони визначають вікарну залежність як дисфункціональну поведінку, що виникає внаслідок затримки розвитку особистості.

З психоаналітичної точки зору залежність розглядається як невротичний міжособистісний конфлікт. Представники еволюційного підходу трактують пронатальну залежність як результат неприйняття власної ідентичності або незавершеності розвитку в критичні фази.

Згідно з системним сімейним підходом Боуена, співзалежність виникає в неблагополучних сім'ях і може передаватися з покоління в покоління як норма. Підхід трансакційного аналізу відображає механізм взаємодії між залежним та адиктом. У цьому напрямку вводяться поняття «первинний симбіоз» і «вторинний патологічний симбіоз» для пояснення взаємовідносин між індивідами під час взаємодії [2].

Згідно з поведінковим підходом, залежність проявляється у використанні «аверсивних стимулів», тобто концепції покарання, що використовується для контролю над іншими членами сім'ї, а також у поведінці, що характеризується «набутою безпорадністю». Ця безпорадність описується як система поведінки, що передається з покоління в покоління через традиції, ритуали та інші сімейні патерни. Діти з таких сімей швидко втрачають свій внутрішній світ і формують залежні стосунки з іншими.

Коли мова йде про залежність особистості, варто згадати дослідників, які визначили залежність особистості як розлад особистості. Вони проаналізували динаміку розвитку від основного захворювання до формування залежності і розглянули цю ж динаміку в контексті хімічної залежності. Після цього вони дійшли висновку, що залежність є розладом особистості. На основі своїх досліджень

кілька авторів дійшли висновку, що залежність пов'язана з підвищеним ступенем психопатології, що проявляється компульсивною поведінкою, депресією і тривогою, а також негативно впливає на самооцінку [4].

Розглядаючи різні трактування визначення залежності, можна зробити висновок, що широкий погляд на це явище пов'язаний зі складністю самого феномену. Тому варто розглядати залежність як у широкому, так і у вузькому розумінні. У широкому контексті йдеться про емпатію та прихильність залежного до проблеми, а також збереження особистих кордонів і здатність вирішувати власні проблеми, не відступаючи від них. У вузькому контексті залежність можна визначити як патологічний стан, що включає в себе соціальну адаптацію та особистісні розлади.

Список використаних джерел та літератури:

1. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинх співзалежних. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. 1 (20). С. 134-139.
2. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11.
3. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 8-13.
4. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. №6. С. 164-174.
5. Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.] : Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 482 с.
6. Лефтеров В.О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. К.: Ліра, 2020. 266 с.
7. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психологапрактика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 73-83.

В. В. Стецюк,
вчитель вищої категорії
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є одним із найсильніших стресових факторів, що впливають на психічне здоров'я та розвиток дітей. У сучасному світі

зростає кількість збройних конфліктів, які зачіпають цивільне населення, особливо дітей. Вони стають свідками насильства, втрати близьких, руйнування домівок та зміни звичного способу життя [1, с. 15]. Ці події мають глибокий вплив на їхній психологічний розвиток, що може призвести до довготривалих негативних наслідків. Розуміння психологічних аспектів дитячого розвитку під час війни є критично важливим для розробки ефективних програм допомоги та підтримки.

Метою даної статті є дослідження психологічних наслідків війни для дітей та визначення основних чинників, що впливають на їхній розвиток у цих умовах. Для досягнення поставленої мети необхідно проаналізувати вплив військових дій на психологічний стан дітей, визначити основні психологічні травми, які виникають у дітей під час війни, та їхні наслідки, а також дослідити фактори, що пом'якшують або посилюють негативний вплив війни на дитячу психіку.

Діти, які переживають військові конфлікти, часто зазнають глибоких психологічних травм. Вони можуть стати свідками або жертвами фізичного насильства, втратити близьких людей або бути змушеними покинути свої домівки [2, с. 28]. Такі переживання можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Симптоми можуть включати нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційну відстороненість, дратівливість та труднощі з концентрацією [3, с. 42].

Війна створює середовище постійного стресу, що негативно впливає на нейробіологічний розвиток дитини. Хронічний стрес може порушувати функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, що відповідає за реакцію організму на стрес [4, с. 56]. Це може призвести до довготривалих змін у регуляції емоцій, поведінці та когнітивних процесах. Діти, які переживають війну, мають підвищений ризик розвитку поведінкових проблем, труднощів у навчанні та соціальної ізоляції [5, с. 68].

Не всі діти реагують на військові події однаково. Ступінь впливу залежить від ряду факторів. Вік дитини грає важливу роль: молодші діти можуть мати обмежені можливості для розуміння та обробки травматичних подій, тоді як підлітки можуть глибше усвідомлювати ситуацію, що може підсилювати їхні переживання [6, с. 80]. Ступінь залученості у події також має значення; діти, які безпосередньо постраждали від насильства або втратили близьких, зазнають сильнішого впливу [7, с. 92]. Наявність підтримки з боку

батьків та громади може значно пом'якшити негативні наслідки [8, с. 104]. Індивідуальні особливості, такі як рівень резилієнтності, попередній досвід та особистісні характеристики, також впливають на те, як дитина справляється зі стресом [9, с. 116].

Сім'я виступає ключовим фактором у процесі адаптації дітей до екстремальних умов війни. Емоційна підтримка, стабільність та почуття безпеки, які надає сім'я, можуть значно знизити негативний вплив стресових подій [10, с. 130]. Батьки, які здатні зберігати спокій та демонструвати адаптивні копінг-стратегії, слугують моделлю для дітей, допомагаючи їм краще справлятися зі стресом [5, с. 142]. У ситуаціях, коли сім'я розділена або батьки також переживають високий рівень стресу, діти можуть відчувати посилення тривоги та невпевненості [8, с. 154]. Тому важливо надавати підтримку не лише дітям, але й їхнім батькам, щоб вони могли ефективно виконувати свою роль у процесі адаптації [10, с. 166].

Копінг-стратегії – це поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на управління стресовими ситуаціями. У контексті війни діти можуть використовувати різні стратегії для адаптації. Емоційно-фокусовані стратегії включають вираження почуттів через гру, малювання, музику чи інші творчі види діяльності [9, с. 178]. Такі методи допомагають дітям обробляти негативні емоції та знижувати рівень тривоги. Проблемно-фокусовані стратегії передбачають активне вирішення проблем, пошук інформації або допомоги [6, с. 190]. Іноді діти можуть намагатися ігнорувати або заперечувати стресові події, хоча це може бути ефективним у короткостроковій перспективі, тривале уникнення може призвести до накопичення стресу [4, с. 202]. Важливо навчати дітей ефективних копінг-стратегій, які допоможуть їм справлятися зі стресом без негативних наслідків для психічного здоров'я [6, с. 214].

Окрім сім'ї, важливу роль у процесі адаптації дітей до військових умов відіграє ширше соціальне оточення – друзі, школа, громада. Соціальна підтримка може проявлятися через підтримуючі стосунки з однолітками, що допомагає дітям відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях [8, с. 226]. Школи можуть надавати стабільність та відчуття нормальності, забезпечуючи структуру дня та можливості для навчання і соціалізації [10, с. 238]. Місцеві організації та волонтери можуть надавати ресурси та послуги, спрямовані на підтримку дітей та їхніх сімей. Соціальна підтримка сприяє підвищенню резилієнтності дітей, їхньої здатності відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до нових умов.

В умовах війни важливим аспектом є надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям, які зазнали травматичних подій. Психотерапія може бути індивідуальною, груповою або сімейною, залежно від потреб дитини та її оточення. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на виявлення та зміну негативних думок та поведінкових шаблонів, що виникають внаслідок травматичних подій [9, с. 286]. Цей підхід допомагає дітям розвивати навички управління стресом, подолання тривоги та депресії. Терапевти працюють над тим, щоб допомогти дітям переробити травматичний досвід та знизити симптоми посттравматичного стресового розладу.

Терапія, заснована на травмі, фокусується на безпосередній роботі з травматичними спогадами та емоціями. Методи можуть включати експозиційну терапію, десенсибілізацію та переробку рухами очей (EMDR), які допомагають дітям поступово відновлюватися від травматичного досвіду. Залучення сім'ї до процесу терапії є важливим, оскільки це дозволяє створити безпечне середовище для дитини та забезпечити підтримку під час лікування. Також важливо проводити тренінги для педагогів та соціальних працівників, щоб вони могли виявляти ознаки психологічних проблем у дітей та своєчасно надавати допомогу.

На завершення, війна має глибокий вплив на психологічний розвиток дітей, проте існують фактори, що можуть пом'якшити її негативні наслідки. Підтримка з боку сім'ї, друзів, шкіл та громади є критично важливою для дітей, які пережили травматичні події. Ефективні копінг-стратегії та спеціалізована психологічна допомога можуть допомогти дітям адаптуватися до нових умов і подолати травму. Задля збереження психічного здоров'я дітей у зонах конфліктів необхідно розробляти програми, які враховують специфіку їхніх потреб та забезпечують доступ до необхідних ресурсів.

Список використаних джерел та літератури:

1. Іваненко А. Психологія війни: вплив на дітей, 2020.
2. Петров Б. Діти в умовах конфлікту, 2021.
3. Сидоренко В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей, 2019.
4. Коваленко Г. Хронічний стрес і розвиток дитини, 2022.
5. Мороз Д. Соціальна підтримка та резиліентність, 2023.
6. Тимошенко Є. Війна і психічне здоров'я дітей, 2020.
7. Литвин Ж. Сімейна підтримка під час війни, 2021.
8. Андрійчук З. Копінг-стратегії в умовах стресу, 2022.
9. Пазенко І. Травма і адаптація, 2023.
10. Стефанюк Й. Психотерапія дітей після травми, 2020.

Т. В. Стріхар,

магістрантка

Науковий керівник: **В. В. Олійник,**

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Спорт є складним і часто стресовим середовищем, де спортсменам доводиться стикатися з різноманітними викликами, такими як змагання, тиск з боку тренерів і вболівальників, а також внутрішні сумніви і страхи. Стресові фактори можуть мати як негативний так і позитивний вплив на емоційну стійкість спортсменів. Розуміння цих впливів є ключовим для розвитку ефективних стратегій підготовки, що дозволяють знизити негативні наслідки стресу та підвищити загальний рівень стресостійкості.

Емоційна стійкість визначається як здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічний баланс, що, в свою чергу, сприяє досягненню високих результатів у спорті. Спортсмени, які розвивають цю якість, здатні краще справлятися з емоційними навантаженнями, зберігаючи концентрацію та мотивацію навіть у найскладніших умовах [1].

Дослідження показують, що правильне ставлення до стресу може бути критично важливим для досягнення успіху в спорті. Спортсмени, які вміють управляти своїми емоціями та адаптуватися до змін, можуть ефективніше використовувати стрес як каталізатор для особистісного та професійного зростання. У цій статті ми розглянемо різноманітні стресові чинники, з якими стикаються спортсмени, їхній вплив на емоційну стійкість, а також методи розвитку цієї якості, які можуть допомогти спортсменам не лише досягати спортивних вершин, а й зберігати психологічне здоров'я.

Питанням розвитку та емоційної стійкості особистості присвячені праці Л. Аболіна, Ф. Алексеєва, Б. Варданяна, М. Дяченко, П. Зільбермана, О. Ліпунова, В. Марищука, Є. Мілеряна, Я. Рейковського, А. Чудіна, Л. Шварца та ін. Але всі вони переважно орієнтовані на потреби окремих досить вузьких професійних галузей людської діяльності (виховання емоційної стійкості у спортсменів (Л. Аболін, О. Чернікова та ін.), розвиток емоційної стійкості у льотчиків (Є. Мілерян, М. Дяченко, В. Пономаренко), формування професійної

емоційної стійкості в операторів (П. Зільберман)), а питанням виховання цієї особистісної якості у дітей молодшого шкільного віку присвячено поодинокі праці (В. Троценко) [4; 5].

Метою дослідження є аналіз впливу стресових чинників на розвиток емоційної стійкості у спортсменів та методи підвищення здатності до стресостійкості.

Розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, яка здійснюється для досягнення найвищого результату, науковці у галузі спортивної психофізіології (Е. Ільїн, В. Крайнюк, Ю. Щербатих) зазначають, що стрес-чинники – це невід’ємні компоненти її структури, які обмежують ефективне функціонування всіх систем організму і психіки спортсмена [3].

Стрес – напружений стан організму, який викликаний досить сильним подразником. Стресовими станами є: дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження тощо.

Стрес, який виникає під час участі спортсменів в змаганнях – це цілісний психофізіологічний стан індивіда, який виникає у важкій ситуації пов’язаній з активним позитивним відношенням до виконуваної спортивної діяльності та характеризується відповідальністю і супроводжується вегетативно-емоційними змінами [4].

Спортивні тренування та змагання супроводжуються великим фізичним навантаженням і високими емоційними вимогами. Стресори включають необхідність прийняття швидких рішень, відповідальність за команду, фізичну втому та психологічний тиск, який посилюється при участі в змаганнях.

Нестабільний емоційний стан призводить до зниження концентрації, збільшення тривожності та появи страху невдачі. Водночас спортсмени, що демонструють високий рівень емоційної стійкості, здатні зберігати продуктивність і мотивацію навіть у складних умовах.

Основні ознаки емоційної стійкості: фізіологічні: контроль дихання, нормалізація серцевого ритму, відсутність надмірного потовиділення; психологічні: збереження впевненості, зосередженість, здатність до швидкого прийняття рішень; соціальні: взаємодія з командою, підтримка товаришів.

Динаміка стану стресу обумовлена властивостями центральної нервової системи. Рівень досягнень спортсмена в стані стресу

визначається ступенем розвитку стресу й силою нервової системи. Стрес має такі ознаки: фізіологічні (прискорене дихання, тахікардія, зміна кольору шкіри, збільшення адреналіну в крові, підвищене потовиділення), психологічні (зміна динаміки психологічних функцій, уповільнення розумових операцій, послаблення функції пам'яті та уваги, зниження сенсорної чутливості, загальмування процесу ухвалення рішення), особистісні (відсутність волевих якостей, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, страх, тривожність, занепокоєння) і медичні (нервозність, істеричні реакції, непритомність, афекти, головний біль, безсоння) [2].

Індивідуальні, соціальні чинники, що впливають на емоційну стійкість відіграють вирішальну роль у її формуванні. Генетична схильність до стабільності нервової системи, рівень особистої мотивації, самооцінка та тип характеру можуть сприяти розвитку цієї якості. Підтримка з боку сім'ї, тренера і команди, також суттєво впливають на здатність адаптуватися до стресу. Крім того, спортивне середовище, яке включає інтенсивність змагань, рівень конкуренції та частоту тренувань, створює як позитивні, так і негативні чинники впливу, які формують емоційну стійкість спортсменів.

Для успішної адаптації до стресу спортсмени використовують низку технік, що допомагають підтримувати емоційний баланс та посилювати стресостійкість. Одним із найпопулярніших методів є дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, яке знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та допомагає нормалізувати серцевий ритм. Візуалізація – ще одна ефективна техніка, яка передбачає уявне відтворення успішного виступу чи позитивного результату. Це допомагає налаштуватися на позитивні емоції та зміцнити віру в свої сили [3].

Когнітивні техніки, такі як рефреймінг, дають можливість спортсменам сприймати стрес як корисний елемент підготовки. Вони можуть навчитися розглядати стрес як шанс для зростання, що допомагає не тільки зберігати стабільність під час змагань, але й перетворювати стресові ситуації на позитивний досвід.

Емоційна стійкість може мати різне значення у залежності від специфіки виду спорту. У командних видах спорту емоційна підтримка та взаємодія з іншими членами команди часто є важливими для стабілізації емоційного стану. Навпаки, у індивідуальних видах, таких як теніс або легка атлетика, спортсмени зазвичай покладаються

на власну впевненість та самоконтроль, оскільки не мають безпосередньої підтримки команди під час виконання.

Для того, щоб запобігти виникнення у спортсменів стресових станів автори (Корольчук М., Осьодло В., Крайнюк В., Косенко А., Кочергіна Т.) рекомендують: збалансування рівня домагань у спортсмена з його можливостями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, високих фізичних і психічних навантажень перед змаганнями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, зовнішніх грубих впливів, високих фізичних і психічних навантажень перед стартом; розвиток у спортсменів емоційної стійкості; виключення надмірного зовнішнього стимулювання спортсменів перед змаганнями; розвиток вольових якостей у спортсменів (впевненості, рішучості, самоконтролю); підвищення в спортсменів стійкості до стресу; формування у спортсменів адекватної самооцінки; забезпечення емоційної підтримки перед стартом; формування у спортсменів адекватної самооцінки; зниження емоційної збудливості спортсмена [4].

Подальші дослідження у сфері спортивної психології можуть включати більш глибоке вивчення технологій біологічного зворотного зв'язку та електростимуляції нервової системи, а також розробку програм з емоційного самотренування. Впровадження таких технологій дозволить спортсменам краще контролювати свої емоції та підвищувати рівень загальної стресостійкості, що сприятиме їхній успішності у спорті та підтримці психологічного здоров'я.

Таким чином, розвиток емоційної стійкості в умовах стресу є критичним для досягнення високих результатів у спорті. Ефективна психологічна підготовка дозволяє спортсменам контролювати свої емоції, підтримувати позитивний настрій і забезпечувати стабільну продуктивність під час змагань. Надалі важливо вдосконалювати методики підвищення стресостійкості для поліпшення загального психоемоційного стану спортсменів.

Список використаних джерел та літератури:

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. С. 297.
2. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях // *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2014. № 19. С. 89–93.
3. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

4. Вплив стресу на організм спортсмена [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: http://eprints.zu.edu.ua/24422/1/2016_9_1.pdf (дата звернення: 25.10.2024р.).

5. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1899/1/Emocijna_stijkist.PDF (дата звернення: 25.10.2024р.).

С. І. Тафінцева,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ: ПОРАДИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Актуальність дослідження обумовлена кількома ключовими факторами. Перші роки навчання є важливими для формування основних психологічних і поведінкових установок дитини. Шкільна адаптація визначає, як дитина інтегрується в нове соціальне середовище, буде відносини з однолітками та вчителями, а також справляється з новими академічними вимогами. Невдачі в цьому процесі можуть негативно вплинути на подальший розвиток та успішність дитини, що робить дослідження цього етапу вкрай актуальним.

У сучасному світі діти стикаються з численними факторами стресу, пов'язаними не лише зі школою, але й із сімейним середовищем, соціальними очікуваннями та швидкими змінами технологічного середовища. Дослідження адаптації допомагає виявити, які психологічні аспекти найбільше впливають на дитину в цей період, та як можна їй допомогти через психологічну підтримку. Згідно з останніми дослідженнями, все більше дітей стикаються з тривожними розладами або іншими психоемоційними труднощами при переході до школи. Підвищена тривожність може стати на заваді успішному засвоєнню навчального матеріалу та розвитку соціальних навичок. Раннє виявлення та корекція таких станів є важливим завданням як для батьків, так і для психологів.

Сучасна школа постійно змінюється: нові навчальні програми, впровадження технологій, нові вимоги до дітей. Це створює додаткові виклики для адаптації дитини, оскільки кожна нова зміна вимагає швидкого психоемоційного налаштування. Дослідження допоможе зрозуміти, як різні фактори (технологічні нововведення, нові форми

взаємодії) впливають на процес адаптації. На основі результатів дослідження можуть бути розроблені практичні рекомендації та методичні підходи для шкільних психологів і вчителів, які будуть спрямовані на полегшення адаптації дітей до нових умов. Крім того, такі програми можуть допомогти батькам у розумінні потреб дитини під час періоду адаптації.

Успішна адаптація дітей до шкільного середовища сприяє не лише їхньому академічному успіху, але й загальному психічному благополуччю. Це знижує ризик виникнення проблем поведінки, міжособистісних конфліктів та навчальних труднощів у майбутньому. Вивчення психологічних аспектів цього процесу допомагає визначити, які чинники впливають на цей процес, і які психологічні інтервенції можуть бути найбільш ефективними [5-7]. Хоча проблема адаптації до школи досліджувалася раніше, швидкі зміни в соціальному середовищі, освітніх підходах та психологічному стані дітей потребують оновленого підходу до цього питання. Актуальними є дослідження, які враховують сучасні виклики, зокрема соціальні мережі, вплив технологій, нові підходи до навчання тощо.

Таким чином, актуальність дослідження «Психологічні особливості адаптації дітей до школи» пояснюється його важливістю для розуміння психологічного розвитку дітей у сучасному світі, попередження можливих труднощів у навчанні та полегшення адаптаційного процесу через впровадження науково обґрунтованих методів підтримки.

На основі аналізу та узагальнення теоретичних напрацювань та практичного досвіду психолого-педагогічної практики ми визначили наступні поради для батьків, які допоможуть дітям успішно адаптуватися до школи:

1. Підтримування позитивне ставлення до школи. Розмови з дитиною про школу в позитивному ключі, підкреслення цікавих моментів навчання та можливості знайти нових друзів допоможуть знизити можливі страхи перед новим середовищем. Адже діти схильні переймати емоції від батьків, тому їх настрій щодо школи суттєво впливає на дитину. Якщо батьки демонструють позитивне ставлення до школи, дитина буде менше боятися нових викликів. Наприклад, батьки можуть розповісти своїй дитині, як вони знаходили друзів або відкривали для себе нові цікаві заняття в школі. Дослідження [1] підтверджують, що діти, чий батьки налаштовують їх на позитивний досвід, мають вищий рівень мотивації до навчання. Психологи [4] зазначають, що діти, яких готували до позитивних аспектів школи

через бесіди, легше адаптувалися до нових умов і проявляли більший інтерес до навчання.

2. Налагодження режиму дня. Створення стабільного графіку сну, харчування та навчання, щоб дитина звикла до режиму дня, сприятиме зменшення стресу і допоможе дитині краще організовувати свій час. Саме регулярний режим дня допомагає дитині почуватись впевненіше, зменшує стрес і допомагає кращій організації часу. Зокрема, можна розпочати за місяць до початку навчального року вводити режим сну та пробудження, що відповідає шкільному розпорядку. Наприклад, дитину краще привчити до того, щоб вона лягала спати не пізніше 21:00.

Згідно з результатами досліджень [1], діти, які мають стабільний режим сну, демонструють кращі когнітивні та поведінкові показники в школі. А педагоги [5] зазначають, що діти, які регулярно сплять 8-9 годин, легше концентруються на заняттях і мають кращі результати в навчанні.

3. Розвиток соціальних навичок. Підтримка дитини у розвитку навичок спілкування з однолітками та дорослими. Наприклад, варто навчати дитину вирішувати конфлікти, слухати інших, ставити запитання тощо. Соціальні навички, такі як вміння слухати, спілкуватися з однолітками та вирішувати конфлікти, важливі для шкільної адаптації. Можна організовувати рольові ігри вдома, щоб дитина практикувала навички комунікації. Наприклад, можна розіграти ситуації на перерві чи в класі.

Згідно з дослідженнями, діти з розвинутими соціальними навичками краще адаптуються до шкільного середовища та менше схильні до стресу.

Психологи [1; 3] зазначають, що дітям, які були соціально активні в дитячому садку (спілкувалися з однолітками та дорослими), легше адаптуватися до нових шкільних умов.

4. Практикування шкільних навичок вдома. Перед початком навчального року можна практикувати деякі шкільні навички, як-от читання, письмо та базовий рахунок. Це допоможе дитині відчувати впевненість у своїх здібностях. Попередня підготовка до академічних навантажень допоможе дитині відчувати впевненість у собі під час виконання завдань у школі [4]. Батьки можуть грати вдома в «школу», де дитина буде вчителем, а вони – учнями, і навпаки. Це допоможе дитині звикнути до навчального процесу. Можна також давати невеликі завдання для тренування навичок читання або рахунку.

5. Проговорення шкільних правил. Ознайомлення дитини з основними шкільними правилами та пояснення, чому важливо їх дотримуватися допоможе їй краще зрозуміти, як поводитися в нових умовах. Знання шкільних правил допомагає дитині почуватися впевненіше, уникати помилок та краще інтегруватися в шкільне середовище. Наприклад, можна обговорити основні правила поведінки в школі, як-от повага до вчителів і однолітків, необхідність піднімати руку перед тим, як відповісти. Також варто розповісти, як ці правила допомагають у створенні безпечного та організованого середовища. Адже діти, які добре ознайомлені з правилами поведінки, менше схильні до дисциплінарних порушень та краще взаємодіють з однокласниками.

6. Вислуховування та підтримка. Надавати дитині можливість ділитися своїми емоціями, страхами чи хвилюваннями. Це допоможе дорослим зрозуміти, що турбує їх дитину, і запропонувати підтримку. Важливо, щоб дитина відчувала, що її емоції мають значення. Це допомагає зменшити стрес і сприяє довірливим стосункам [3]. Наприклад, можна щодня цікавитися у дитини про її день у школі: що було приємного/неприємного, що їй сподобалося або не сподобалося, чого вона досягнула, а що виходить поки що з допомогою тощо. Це може бути коротка, але регулярна розмова, яка допомагає встановити емоційний контакт. Досвід деяких батьків показує, що діти, яких щодня запитували про їхні емоції та переживання, мали менше проблем з адаптацією до школи.

7. Підтримування самостійності. Заохочення дитини бути самостійною в простих діях, таких як приготування портфеля, вибір одягу або виконання домашніх завдань допоможе формувати відповідальність.

Формування самостійності сприяє розвитку відповідальності та впевненості у власних силах [3]. Зокрема, можна давати дитині можливість самостійно збирати портфель, вибирати канцелярію/одяг для школи. Заохочувати її виконувати домашні завдання самостійно, але бути поруч, якщо виникнуть питання. Педагоги відзначають, що діти, яких батьки підтримують у самостійних діях, демонструють кращі організаційні навички та більше бажання брати на себе відповідальність у навчанні.

8. Забезпечення комфортного простору для навчання. Створення вдома місця для навчання, де дитина зможе спокійно виконувати домашні завдання та читати, надасть дитині відчуття

важливості навчання як окремого виду діяльності. Простір має бути затишним і позбавленим зайвих відволікаючих факторів.

Створення затишного місця для навчання вдома допомагає дитині зосереджуватися на завданнях і підвищує її академічну продуктивність. Варто виділити куточок для навчання з достатньо освітленим столом, де немає відволікаючих елементів, таких як телевізор або іграшки. Діти, які мають вдома чітко окреслене місце для навчання, демонструють вищі показники уважності та продуктивності під час виконання завдань.

9. Підтримування контакту з учителем. Батькам необхідно бути на зв'язку з учителем і активно брати участь у шкільному житті дитини. Це допоможе їм краще зрозуміти успіхи та труднощі дитини.

Співпраця з учителем допоможе краще розуміти потреби дитини та своєчасно реагувати на труднощі [4]. Регулярне відвідування батьківських зборів, спілкування з учителем про прогрес і можливі проблеми дитини допомагає батькам бути в курсі навчальних досягнень, вчасно виявляти та розв'язувати труднощі, а також забезпечує підтримку та мотивацію для дитини в її навчанні. Учителі зазначають, що діти, чиї батьки активно взаємодіють зі школою, почуваються більш підтриманими і мають вищі успіхи в навчанні.

10. Відслідковування емоційного стану дитини. Адаптація до школи може бути стресовою. Необхідно спостерігати за емоційним станом дитини та своєчасно надавати їй підтримку. Якщо дитина відчуває надмірну тривожність, варто звернутися до шкільного психолога. Адже підвищений стрес через нові умови може призвести до психологічних труднощів, тому важливо стежити за емоційним станом дитини [1].

Зокрема, якщо дитина стає більш замкнутою або дратівливою, не ігнорувати ці сигнали. Поговорити з нею або звернутися до спеціаліста для допомоги. Один із випадків, описаних у дослідженнях, показав, що діти, які отримали своєчасну підтримку від батьків і психологів, краще впоралися зі стресом, пов'язаним із перехідним періодом до школи.

11. Навчання терпимості до невдач. Важливо навчити дитину, що невдачі – це частина навчання. Пояснити, що кожен робить помилки і це допомагає ставати кращим. У процесі навчання діти стикаються з труднощами та помилками, і важливо навчити їх ставитися до цього як до частини зростання та самовдосконалення. Пояснити дитині, що помилки – це не кінець, а можливість навчитися

чомусь новому. Наприклад, якщо дитина отримала погану оцінку або не змогла виконати завдання, замість критики варто разом проаналізувати, що пішло не так, і придумати, як уникнути такої ситуації в майбутньому. Зокрема, можна сказати: «Давай подумаємо, що було важким у цьому завданні, і спробуємо знайти спосіб, як можна його покращити наступного разу».

Відповідно до досліджень психологів [1], діти, яких вчать приймати невдачі і сприймати їх як частину процесу, демонструють більшу стійкість до стресу та кращі результати в навчанні.

Психологи [4], що працювали з дітьми, які боялися зробити помилку, відзначають, що коли батьки заохочували спроби та підтримували їх у навчанні на помилках, діти ставали більш впевненими і краще долали виклики.

12. Забезпечення фізичної активності. Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку мозку та допомагають знижувати стрес. Спонукання дитини брати участь у спортивних заходах або просто активно проводити час сприяє розвитку фізичних навичок, покращує здоров'я, підвищує рівень енергії та допомагає формувати впевненість у собі й командний дух. Фізична активність не тільки покращує фізичне здоров'я, але й сприяє розвитку когнітивних здібностей, підвищує настрій і допомагає зняти стрес. Регулярні вправи поліпшують концентрацію та допомагають дітям краще впоратися з шкільним навантаженням. Організація для дитини часу для активних ігор на свіжому повітрі або заняття спортом, таких як плавання, футбол чи навіть прогулянки з родиною допоможе зняти напругу після шкільного дня. Крім того, можна залучити дитину до коротких фізичних вправ перед школою, що підвищить її енергійність і концентрацію.

Наукові дослідження показують, що діти, які регулярно займаються фізичними вправами, краще запам'ятовують, мають кращу здатність до вирішення проблем та вищу продуктивність у навчанні. Одне з досліджень Гарвардського університету [2] підтвердило, що фізична активність покращує роботу мозку, зокрема його когнітивні функції. Крім того, учителі часто помічають, що діти, які активно займаються спортом або фізкультурою, більш зосереджені на уроках та рідше скаржаться на втому або зниження уваги.

Ці поради допоможуть дитині легше адаптуватися до школи та створити сприятливе середовище для її навчання та розвитку.

Список використаних джерел та літератури:

1. Adapting to School. *World Therapy Center*. 2023. URL: <https://www.worldtherapycenter.com/en/blog/adapting-to-school/> (дата звернення 20.09.2024)
2. Exercise can boost your memory and thinking skills. *Health.Harvard.Edu*. 2024. URL: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercise-can-boost-your-memory-and-thinking-skills> (дата звернення 20.09.2024)
3. School Adaptation: How to Prepare Kids and Parents. *Truth and Tales*. 2023. URL: <https://www.truthandtales.app/en/post/school-adaptation-how-to-prepare-kids-and-parents-1> (дата звернення 20.09.2024)
4. The Essentials of School Adaptation. *Cherry Tree*. 2021. URL: <https://www.cherrytree.cz/blog/the-essentials-of-school-adaptation/> (дата звернення 20.09.2024)
5. Веракса Н. Є. Дитяча психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 274 с.
6. *Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2015. 469 с.*
7. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.

С. О. Терещенко,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
С. І. Тафінцева,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

Гендерні стереотипи дійшли до нас із стародавніх часів. Вони успадковані від підвалин життя ранніх цивілізацій та культур. З часом у суспільстві за допомогою стереотипів формуються уявлення про те, якими мають бути дівчатка і жінки, хлопчики і чоловіки. Ці погляди втілюються в такі норми, які стають моделями для наслідування. На підставі цього всім жінкам і всім чоловікам нав'язуються певні правила поведінки, яких вони повинні дотримуватися. Такі застарілі погляди заважають руху суспільства вперед, тому їх необхідно докорінно змінити. Велику роль у подоланні гендерних стереотипів мають відігравати навчальні заклади, зокрема, школа, оскільки саме батьки і вчителі сприяють формуванню стереотипних статевих ролей.

Розглядати вплив сім'ї на формування гендерних стереотипів є важливим, оскільки сім'я часто виступає першоджерелом соціалізації дитини та визначає базові уявлення про соціальні ролі. У родині дитина сприймає поведінкові моделі, які батьки або інші члени сім'ї підсвідомо або навмисно транслиують відповідно до гендерних очікувань.

Закладені у дитинстві стереотипи поведінки відповідним чином впливають на виконання соціальних ролей в дорослому житті [1].

Від самого народження діти зазнають впливу суспільних уявлень про те, якими повинні бути «хлопчики» та «дівчатка». Це відображається на виборі іграшок, видах діяльності та формах взаємодії з однолітками.

Термін «гендер» – соціальна стать, стать як продукт культури, соціально-біологічна характеристика, яка вказує на соціальний статус і соціально-психологічні характеристики особистості, які пов'язані зі статтю і сексуальністю, але виникають у взаємодії з іншими людьми [3].

Різні дослідники розуміють термін «гендерні стереотипи» по-різному:

1) це систематизований набір уявлень про персональні характеристики чоловіків і жінок;

2) це схематизовані узагальнені образи маскулінності і фемінності [2, с. 11].

Гендерні стереотипи значно обмежують можливості дитини проявляти емоції та розвиватися. Хлопчики часто вчаться стримувати свої емоції, оскільки прояв почуттів вважається «слабкістю», а дівчатка орієнтуються на слухняність і емпатію. Це спричиняє негативні наслідки для емоційного інтелекту: хлопчики можуть відчувати труднощі у вираженні своїх почуттів, а дівчатка схильні до конфліктів через невміння відстоювати свою думку.

Виховання хлопців у відповідності з традиційною гендерною роллю тягне за собою такі негативні наслідки: обмежене емоційне життя, складність встановлення відносин з іншими людьми, страх загубити контроль над собою або підлеглими, нервові перенапруження [2, с. 19].

Сім'я є основним середовищем, де закладаються перші уявлення про гендерні ролі. Батьки часто несвідомо підкріплюють стереотипи через вибір іграшок, поведінку та ставлення до дітей. Наприклад, хлопчиків заохочують до технічних навичок та лідерства,

тоді як дівчат – до хатніх справ і емоційної підтримки. Це обмежує вибір дітей щодо майбутньої кар'єри та самореалізації, що відображається на їхньому професійному та особистому житті. Гендерні стереотипи також впливають на освіту та професійні орієнтації дітей. Хлопчики частіше заохочуються до навчання технічних дисциплін, таких як математика і фізика, у той час як дівчат схиляють до гуманітарних наук. Ці стереотипи продовжують впливати на кар'єрний шлях, обмежуючи можливості для розвитку обох статей у професійному житті. Діти, які відчувають невідповідність своїх інтересів чи поведінки гендерним очікуванням, можуть зіткнутися з проблемами самооцінки. Занижена самооцінка у дівчат часто є наслідком стереотипу про їхню слабкість і недоцільність займатися «чоловічими» видами діяльності. Хлопчики, своєю чергою, можуть відчувати тиск щодо того, щоб бути домінантними і сильними, що веде до емоційної ізоляції. Зміна підходів до виховання передбачає усвідомлення гендерної рівності й свободи вибору для кожної дитини, незалежно від її статі.

Сучасні дослідження підтверджують, що діти, виховані без стереотипів, розвиваються гармонійніше, вільніше обирають кар'єрний шлях та мають вищу самооцінку. Виховання дітей без обмежень гендерних стереотипів відкриває перед ними більші можливості для самореалізації та розвитку. Батьки і вихователі повинні бути уважними до того, як їхня поведінка впливає на дітей, та прагнути створити умови для рівноправного розвитку незалежно від статі. Важливо, щоб дорослі усвідомлювали, як їхні власні гендерні стереотипи можуть впливати на виховання дітей. Наприклад, коли батьки не усвідомлюють, що їхні коментарі про «чоловічі» та «жіночі» заняття формують уявлення дітей, це може призвести до обмеження їхніх інтересів і можливостей.

Аналіз та узагальнення наукових джерел за темою дослідження дозволяє виділити наступні аспекти впливу сім'ї на розвиток дитини:

- формування гендерної ідентичності. У перші роки життя діти активно вчаться на прикладі батьків, що впливає на їхню гендерну ідентичність. Дії та коментарі батьків про те, які заняття чи поведінка є «типовими» для хлопчиків і дівчат, можуть закласти глибокі переконання щодо їхніх соціальних ролей. Наприклад, якщо хлопчику кажуть, що йому не варто плакати, а дівчинці, – що краса є її важливим ресурсом, це формує уявлення про прийнятну поведінку відповідно до статі;

– вплив на життєві сценарії та установки. Батьки несвідомо передають власні гендерні уявлення та соціальні очікування, зокрема про те, які ролі прийнятні для чоловіків і жінок у суспільстві. Такі установки можуть визначати, до яких сфер діяльності дитина проявляє інтерес або як вона сприймає себе в ролі партнера, професіонала чи батька в майбутньому. Вплив сімейного середовища формує основи для подальших виборів у навчанні, професії та особистому житті;

– роль виховання у стійкості або зміні стереотипів. Сім'я може як зміцнювати, так і зменшувати силу гендерних стереотипів. Батьки, які підтримують індивідуальність дитини, сприяють розвитку її потенціалу незалежно від статі, сприяючи більш гнучкому і різнобічному розвитку особистості. Це особливо важливо для розвитку впевненості у «нетипових» інтересах, наприклад, якщо дівчинка хоче вивчати технології, а хлопчик – сферу освіти та виховання.

Дослідження показують, що діти, які виростають в умовах, де вони можуть вільно обирати, що їх цікавить, без обмежень, мають кращу самооцінку і впевненість у собі. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію, що є критично важливим у процесі дорослішання.

Важливим аспектом є також роль медіа у формуванні уявлень про гендерні ролі. Батьки повинні звертати увагу на контент, який споживають їхні діти, обирати матеріали, що сприяють гендерній рівності, а також обговорювати з дітьми побачене, пояснюючи, чому певні стереотипи можуть бути шкідливими.

Таким чином, гендерні стереотипи мають значний вплив на виховання дітей, формуючи очікування та поведінку, які згодом можуть обмежити або сприяти їхньому розвитку в різних аспектах життя. Нижче наведено ключові аспекти цього впливу:

1. Обмеження інтересів і можливостей. Гендерні стереотипи часто зумовлюють, які заняття та іграшки вважаються прийнятними для хлопчиків та дівчат. Наприклад, хлопчиків заохочують до активних ігор, технологічних захоплень, що розвивають навички лідерства та технічне мислення, тоді як дівчат частіше скеровують на соціально орієнтовані види діяльності, зосереджені на догляді або красі. Це обмежує можливості дітей у розвитку різнобічних навичок і знань та може знизити їхню впевненість у нетипових для їхньої статі сферах.

2. Формування уявлень про «належну/прийнятну» поведінку. Стереотипи впливають на емоційне виховання. Наприклад, дівчат заохочують бути лагідними та чуйними, а хлопчиків – стриманими, що може призвести до пригнічення емоцій. Це обмежує розвиток емоційного інтелекту у хлопчиків і формує страх вираження емоцій. Дівчаткам навпаки нав'язується поведінка, що передбачає турботу про інших, що може вплинути на їхнє самоствердження в майбутньому.

3. Формування уявлень про соціальні ролі та кар'єру. Гендерні стереотипи закладають ідеї про типові «жіночі» і «чоловічі» професії. Виховання на основі таких стереотипів знижує готовність дівчат і хлопців пробувати себе у «нетипових» галузях. Наприклад, дівчата можуть уникати технічних або природничих наук, а хлопчики – професій, пов'язаних з доглядом або мистецтвом.

4. Вплив на самооцінку та впевненість у собі. Гендерні очікування можуть призвести до нерівної самооцінки: дівчата можуть відчувати нижчу впевненість у своїх здібностях у точних науках, а хлопці – у гуманітарних. Це впливає на академічні досягнення та на подальше професійне самовизначення.

5. Наслідки в довгостроковій перспективі. Гендерні стереотипи закладають основи для подальших переконань і обмежень у дорослому житті, впливаючи на вибір життєвих партнерів, кар'єри та батьківської ролі. Діти, виховані в умовах жорстких гендерних стереотипів, можуть відчувати психологічний дискомфорт, коли реальність їхнього дорослого життя не відповідає заданим установам.

Виховання без жорстких гендерних стереотипів сприяє вільнішому розвитку особистості, дозволяючи дітям досліджувати та розвивати свої інтереси незалежно від статі. Сучасні підходи до виховання пропонують створення середовища, де дитина може самостійно обирати власний шлях розвитку та будувати свою ідентичність на основі індивідуальних здібностей, а не соціальних очікувань.

Таким чином, сім'я має потужний вплив на розвиток дитини, оскільки саме вона формує перші уявлення про себе та світ. Зменшення гендерних стереотипів у сімейному вихованні сприяє створенню середовища, де діти вільніше досліджують свої інтереси та розвиваються на основі власних схильностей, що позитивно позначається на їхній самооцінці та життєвих перспективах. Відповідно, подолання гендерних стереотипів є спільною справою. Це

завдання не лише батьків і вчителів, але й суспільства в цілому. Для досягнення справжньої гендерної рівності необхідно змінити не лише індивідуальні погляди, але й системні підходи до виховання та освіти.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гендерний підхід в управлінні загальноосвітніми навчальними закладами: План, програма та методичні матеріали для викладання навчального модуля на курсах підвищення кваліфікації резерву керівників шкіл. Київ: ЦППО, 2003. 16 с.
2. Малес Л. В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. Київ: К.І.С., 2004. 131 с.
3. Сидоренко Н. В. Основи гендерної психології: Теорія та практика. Львів: Вид-во ЛНУ, 2021.

В. Троян,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: В. П. Вовк,

кандидат психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Формування ціннісних орієнтацій відбувається протягом життя та має велике значення для соціальної та особистісної життєдіяльності особистості. Для кожного вікового періоду характерні свої особливості формування ціннісних орієнтирів та їх значення. Розглянемо докладніше особливості формування ціннісних орієнтацій та їх значення в житті особистості.

Спочатку, розглянемо функції та значення ціннісних орієнтацій в житті особистості. Загалом, можна визначити наступні функції ціннісних орієнтацій в житті особистості: 1) спрямовують інтереси та прагнення особистості; 2) характеризують індивідуальні вподобання і зразки; 3) визначають цільові та мотиваційні програми; 4) характеризують рівень вподобань; 5) забезпечують уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; 6) характеризують готовність та рішучість до реалізації власних життєвих проєктів [1].

А. Щербань, в свою чергу, виокремлює такі функції ціннісних орієнтацій: 1) регулює поведінку та діяльність людини у соціумі; 2) гармонізує духовний та особистісний світ людини; 3) визначає

соціальну значущість; 4) визначає цілісності, унікальності й неповторності особистості [2].

Н. Панчук стверджує, що, за допомогою окремих ціннісних орієнтирів, особистість має змогу обрати свою життєву мету, плани та перспективи. Ціннісні орієнтації мають змогу сформуватися на основі пізнання себе та інших людей. Вони є стрижнем, загальною лінією, віссю, які мають змогу врівноважувати поведінку особистості та визначити її спрямованість [3].

Напрямок спрямованості ціннісних орієнтацій мають змогу впливати на вибір діяльності і мотиву спілкування. Ціннісні орієнтації – це системо утворюючий фактор. Ціннісні орієнтації впливають на взаємозв'язок її потреб та розвиток і формування особистості, на вибір життєвого шляху [1].

Н. Панчук впевнена, що наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань [3].

На думку Ю. Шайгородського, ціннісні орієнтації є основою особистісної свідомості і поведінки та є безпосередніми чинниками розвитку особистості. Окрім цього, ціннісні орієнтації особистості в змозі регулювати поведінку особистості, орієнтуючись на існуючі норми поведінки [2].

Л. Котлова, в свою чергу, виділяє важливу роль сформованості ціннісних орієнтацій в професійній діяльності особистості. Окремі цінності можуть регулювати професійну поведінку та спрямовувати потрібні професійні дії, наповнювати їх змістом. Особливості це стосується професій, які передбачають взаємодію людей. В процесі таких видів професійної діяльності відбувається розвиток загальнолюдських цінностей (альтруїстичні цінності тощо) [3].

В процесі формування ціннісних орієнтацій беруть участь різноманітні чинники. Так, А. Щербань повідомляє про чинники біологічного, соціального та культурного характеру. Усі вони мають змогу сформувати загальнолюдські цінності, які разом становлять індивідуальні, соціальні та особистісні цінності, яка мають особистісний сенс [2].

Д. Кислинська переконана, що ефективним чинником формування ціннісних орієнтацій особистості є суспільна мораль. Вплив суспільної моралі є зовнішнім та контролюється соціумом.

Особистість, знаючи моральні норми суспільства, може впорядкувати свої цінності по відношенню до них [4].

О. Москаленко, в свою чергу, наголошує, що ціннісні орієнтації – це найважливіша складова структури особистості. Вона складається з мотиваційного, когнітивного, емоційного та оцінювального компонентів. На думку науковця, найчастіше, ціннісні орієнтації особистості формуються під впливом соціальних чинників (сімя, система виховання та навчання, суспільне духовне життя) [1]. А. Щербань повідомляє, що найпоширенішою цінністю серед людей вважається – здоров'я [2].

Отже, можна зробити висновок, що ціннісні орієнтації мають велике значення у життєдіяльності людини. Особливо це стосується її суспільного життя, її взаємодії у соціумі. На формування ціннісних орієнтацій впливають як індивідуальні особливості особистості, так й суспільні чинники (сімя, виховання, навчання, релігія тощо). Звернемо увагу на особливості формування ціннісних орієнтацій в різному віці. Почнемо із дошкільного віку. Т. Піроженко наголошує, що фундамент формування ціннісних орієнтацій особистості закладається вже в дошкільному віці. А саме – у старшому дошкільному віці. У цьому віковому періоду, дитина вже має довільну регуляцію психічних процесів, стану та поведінки. Все це зумовлює активний особистісний розвиток дитини. У цьому віці закладаються перші ціннісні орієнтації особистості, які зможуть регулювати її поведінку.

В ціннісних орієнтаціях відбивається рівень суб'єктної активності дитини, ступінь дорослішання та гармонізації всіх психологічних надбань, що має прояв у поведінці, відносинах з іншими людьми, в пізнавальній та предметно-практичних видах діяльності.

Для дітей дошкільного віку доступні такі цінності:

1. Цінності творення. Вони мають змогу реалізуватися в продуктивних творчих актах (працелюбство, творення, перетворення речей природи в процесі трудової діяльності).

2. Цінності переживання. Реалізуються у переживаннях краси природи та витворів мистецтва.

3. Цінності, які реалізуються у відносинах людини до людини (любов, дружба, співчуття).

4. Цінності, які реалізуються у ставленні людини до ситуацій, що обмежують його можливості трансформації ситуації (цінності подолання ситуації та зміни свого ставлення до неї).

Також Т. Піроженко звертає увагу, що з цінностями дошкільників повинні ознайомлювати їх батьки та вихователі. Саме дорослі мають стати правильними орієнтирами в процесі формування правильних ціннісних орієнтацій [3].

На думку К. Хоменко, сенситивним віком для початку формування ціннісних орієнтацій особистості є молодший шкільний вік. Науковець пояснює це процесом становлення особистісних переконань дитини. У цьому віці великого значення набуває процес та напрямок виховання дитини. Так як у молодшому шкільному віці дитина отримує нову, соціальну роль – роль учня (школяра), йому дуже важливо оптимально взаємодіяти в соціумі. Цінності стають критеріями оцінки дійсності, зокрема інших людей і самого себе. Вони – основа оцінки, усвідомлення людиною оточуючих її соціальних об'єктів і ситуацій, що дозволяє їй створювати цілісний образ соціального світу [3].

З цією думкою погоджується І. Кузницька, яка також підкреслює ефективність формування ціннісних орієнтацій в молодшому шкільному віці. Науковець стверджує, що у цьому віці з'являється можливість для здійснення позитивних змін і перетворень в особистості дитини. Щоб зміни були справді позитивними, сприяли змінам в особистості дитини молодшого шкільного віку, необхідно формувати в неї ціннісні орієнтації. Тому, починаючи з початкової школи, необхідно створювати умови для розкриття дитиною соціального і загального змісту норм моралі, становлення саморегуляції, що сприяє усвідомленню цінності. У молодшому шкільному віці треба формувати в дитині такі цінності як: ввічливість, повагу до батьків, красу природи та мистецтва. Саме у цьому віці у школярів активно розвиваються і соціальні емоції: самолюбство, почуття відповідальності, довіри до людей і та ін. Саме від характеру емоційного стану дорослого (вчителя) залежить успішність процесу формування у дітей молодшого шкільного віку ціннісних орієнтацій, тобто – поступово у процесі залучення до навчання дитина вступає у свідому фазу формування власної особистості [2].

Т. Мазур, в свою чергу, переконана, що система ціннісних орієнтацій особистості активно формується в підлітковому віці. Це пояснюється тим, що саме у цьому віковому періоді відбувається формування ціннісної сфери особистості. Підлітки мають змогу засвоювати цінності у двох напрямках: процесуальному та змістовному. Перший характеризується освоєнням моральних цінностей: від знань про них до їх реалізації в поведінці. Щодо

змістовного напрямку, то це є освоєнням знань про цінності, норми поведінки, здатність до співчуття і співпереживання, усвідомлення необхідності управління своєю поведінкою відповідно засвоєними цінностям знаннями. Процес засвоєння моральних цінностей у підлітковому віці залежить від індивідуальних характеристик кожного підлітка [3].

Н. Берегова вказує, що оптимальним віковим періодом для формування ціннісних орієнтацій особистості є юнацький вік. У цьому віці у людей відзначається високий рівень інтелектуального розвитку, який може допомогти у засвоєнні та усвідомленні власних ціннісних орієнтацій. Окрім цього, у зазначеному віці спостерігається сформованість «Я-образу», який відображається у всіх сферах життя. Сформовані ціннісні орієнтації в юнацькому віці визначають можливість вибору різних способів поведінкової активності та діяльності, які є адекватними визначеним соціальним відносинам, нормам та умовам, в яких вони реалізуються. Н. Берегова зазначає, що у юнацькому віці, основним чинником формування ціннісних орієнтацій є міжособистісне спілкування. Воно зумовлює спрямованість моральних духовних і матеріальних цінностей [1].

О. Гріньова стверджує, що розгортання ціннісних орієнтацій юнаків відбувається в різних модусах їх життєвого простору – взаєминах кохання, що набувають високої особистісної значущості, ставленні до обраної професії, а в майбутньому кар'єри, ставленнях до свого етнічного й духовного буття. Система ціннісних орієнтацій у більшості юнаків формується за типом «хаос цінностей», що відображає прагнення поєднати матеріальні, духовні й інтелектуальні цінності без визначення пріоритетних.

О. Гріньова підкреслює, що в юнацькому віці особистість усвідомлює власні цінності як ціннісні орієнтації, що спрямовують процеси її ціле утворення та визначають засоби досягнення своїх життєвих цілей [2].

На нашу думку, саме юнацький вік є оптимальним для процесу формування ціннісних орієнтацій особистості. Звичайно, фундамент правильних цінностей можна закладати у дитині з самого дитинства, але саме у юнацькому віці цей процес буде усвідомленим та відповідальним.

Отже, сформовані ціннісні орієнтації мають велике значення для людини в процесі її життєдіяльності (соціальної, професійної, культурної, сімейної тощо). Ціннісні орієнтації формуються протягом всього життя людини під впливом особистісних та суспільних

чинників. Фундамент ціннісної сфери особистості вже закладається у ранньому дитинстві – у дошкільному віці, але й активно формуються ціннісні орієнтації й в молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

Список використаних джерел та літератури:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 3. С. 54-58.
2. Грінцова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2018. № 6. С. 9–13.
3. Жирун О. А. Ціннісні орієнтації як елементи моральної свідомості особистості. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/11000/1/20.pdf>.
4. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2016. № 53. С. 64-73.
5. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2018. № 4. С. 28–33.
6. Котлова Л. Ціннісні орієнтації особистості в умовах суспільних трансформацій. URL: http://eprints.zu.edu.ua/29975/1/osvita_regioniv_1_38_pdf.
7. Кузницька І. Ціннісні орієнтації дітей молодшого шкільного віку: особливості формування у процесі педагогічної взаємодії. *Освіта XXI століття: теорія, практика, перспективи: матеріали І міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., м. Київ, 18 квіт. 2019 р. Київ : Фенікс, 2019. С. 176-178.*

В. В. Федорчук,

*кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Кам'янець-Подільський)*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

В сучасних умовах невизначеності, кризових явищ, перманентних змін, стресу, особливо актуальною постає проблема дослідження психологічної стійкості особистості, зокрема під час навчання, в освітньому процесі. Приміром, оволодіваючи майбутньою професією, майбутні вчителі стикаються з низкою проблем, що зумовлені недостатньою психологічною готовністю до навчання в нових умовах ЗВО: адаптація до нового студентського колективу, науково-педагогічним працівників, руйнування стереотипів та установок, пов'язаних з освітнім процесом (особливо в умовах карантину, воєнного стану, дистанційного навчання), невмінням

здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки, відсутності психологічної готовності до подолання перманентних викликів, які супроводжуються соціально, економічно та політичною нестабільністю тощо.

Крім того, для педагогів психологічна стійкість, вміння підтримувати стан власного благополуччя є важливою умовою успішної праці протягом усього періоду професійної діяльності. Адже професія педагога характеризується низкою особливостей, які потенційно можуть стати причиною розвитку емоційного вигорання, професійної деформації, хронічного стресу. Стабільність, надійність особистості, що виявляються в діяльності, розглядали в контексті діяльнісного підходу в своїх працях Л. Божович, Л. Виготський, С. Рубінштейн. Різні теоретичні та практичні аспекти психологічної стійкості здобувачів освіти, майбутніх фахівців досліджували: О. Балуцька, Д. Кравцов, Я. Овсяннікова, О. Охрименко, Н. Сергієнко, В. Синишина, О. Шелухіна та ін.

Проблему формування стійкості здобувачів освіти, питання підвищення їх психологічного благополуччя й якості життя вивчали М. Вільямс, В. Кайку, Л. Лант'єрі, Р. Поломарес, М. Селігман. Але складність, неоднозначність, суперечливість та недостатня дослідженість психологічного феномена психологічної стійкості потребують як його подальшого дослідження, так і пошуку засобів та шляхів її формування, зокрема й у майбутніх педагогів. Тому метою даної публікації є теоретичний аналіз поняття «психологічна стійкість», а також спроба запропонувати засоби її підтримання у студентської молоді.

Стресові навантаження стали повсякденною реальністю сучасної людини. Уникнути їх не можливо, та й не потрібно, оскільки стрес, на думку Г. Сельє, – це і є життя, а його відсутність означає смерть [7]. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає *стрес* як неспецифічну (одну і ту ж на різні подразники) реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу.

Важливо зазначити, що людський організм не пристосований до постійних реакцій на стрес і саме це є небезпечним для нього, оскільки відновитися після стресу буває складно. Якщо стрес повторюється, то в організмі не відбуваються відновлювальні процеси, стрес стає *хронічним*. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини. Відповідно до існуючих нині наукових поглядів, стресові механізми лежать в основі виникнення більшості

захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо [2].

Зважаючи на це, проблема підвищення психологічної стійкості особистості як основи її особистісного та професійного зростання є однією з найактуальніших проблем сучасної психологічної науки і практики. Значна кількість досліджень присвячена вивченню способів і засобів, що допомагають людині виробити необхідні особистісні якості та стратегії для того, щоб впоратися зі складними ситуаціями та несприятливими факторами. Психологічна стійкість вченими розглядається, з одного боку, в контексті ситуації, а, з іншого – через вивчення особистості й її особливостей, які виступають опосередкованою ланкою між ситуацією та поведінкою [3].

І саме психологічна стійкість або відновлюваність, резильєнтність (resilience) є тією властивістю, яка може допомогти в складних ситуаціях. У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін [4]. Тобто, резильєнтність – це характеристика, яка пояснює, як ми переносимо тиск, і після того як він зникає, повертаємося в нормальний стан.

В сучасних наукових дослідженнях виокремлюють два основні підходи до розуміння поняття резильєнтності: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [1].

Дослідження показали, що здатність ефективно долати стреси безпосередньо сприяє формуванню стійкості. Стійкі люди можуть впоратися з будь-якою стресовою ситуацією, не втрачаючи позитиву та впевненості. Вони, швидше за все, винесуть уроки з травматичних подій, а не будуть уражені ними [4].

Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися зі скрутою, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу, такими як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні розлади здоров'я, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим кращі наші шанси відновитися після негараздів і травми [6]. Головними характеристиками психологічної стійкості особистості є можливість використання ним своїх позитивних характеристик у нестандартних життєвих обставинах. Такими характеристиками для студентів є: адекватна самооцінка, позитивний емоційний стан, самокорегуляція поведінки і збереження морально-етичних принципів поведінки у важких ситуаціях, успішність навчальної діяльності.

Досліджуючи психологічну стійкість студентської молоді, варто зазначити, що впродовж навчання здобувачам освіти доводиться стикатися зі складними ситуаціями як під час оволодіння професією чи в особистих стосунках, так і в період перманентних кризових явищ.

У формуванні психологічної стійкості студентів виділені зовнішні та внутрішні умови розвитку даного феномена. Зовнішніми умовами, що визначають формування психологічної стійкості, є особливості освітнього середовища та суб'єкт-центрована психологічна практика. До внутрішніх умов належать: особливості Я-концепції та самооцінки, внутрішній локус контролю, рефлексія, наявність цілей в житті в поєднанні зі здатністю вирішувати актуальні завдання, відкритість новому досвіду і толерантність до невизначеності. Поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів сприяє інтеграції свідомості студентів, розвиває адекватне розуміння своїх потреб, вибудовування їх у певну систему.

Для студентів позитивними факторами, які впливають на досягнення та підтримання необхідного рівня суб'єктивного благополуччя, є: адекватний рівень вимог, який, з одного боку, забезпечує особистісний та професійний розвиток, з іншого – є реальним щодо можливостей самого студента; зміст, форма навчання, а також міжпредметні зв'язки, які сприяють опануванню професійними компетенціями, що створює упевненість і позитивне ставлення до себе як до майбутнього представника обраної професії, а також підвищує мотивацію й усвідомленість навчання, розвиває позитивні взаємини з іншими суб'єктами освітнього процесу. Ще одним показником психологічної стійкості може виступити

відкритість новому досвіду та відсутність тривожності перед майбутнім [3].

Для підтримання своєї психологічної стійкості, збереження ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. *Ресурси* – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини.

Можна виділяти різні ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та емоційний комфорт. Це значний перелік факторів, що належать до особистісних особливостей та соціального середовища: ціннісне самоставлення, активне ставлення до життя в цілому, впевненість в собі; толерантність до невизначеності та відкритість до нових знань і нового досвіду, гнучкість у спілкуванні та почуття приналежності до референтної групи, автономність, досить висока самооцінка, наявність цілей в житті та відчуття сенсу життя, осмисленість діяльності та поведінки, внутрішній локус контролю, домінування стенічних позитивних емоцій, відсутність ірраціональних суджень і тенденцій до спотворення того, що сприймається, позитивний і, що не менш важливо, осмислений досвід подолання важких ситуацій, активність в поведінці та діяльності.

В контексті даної публікації, для того, щоб побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси, пропонуємо використовувати розроблену професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолання «BASIC Ph». З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою [2].

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах та складних ситуаціях життя, тобто стилю

подолання стресу (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

1) Belief (віра): філософія життя, світогляд, самосвідомість, переконання, вірування та моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й такі, що відбивають світогляд людини тощо. Важливий сам факт наявності віри (переконань). 2) Affect (афект): почуття, емоції, засоби експресії. Афективна стратегія проявляється через різні емоції та обговорення своїх переживань. Цей спосіб подолання складної ситуації вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: вербально (через складання розповіді) та невербально (малюнку, створенні мандали, пісочної картини тощо). 3) Social (соціум): комунікативні здібності, прагнення до приналежності, сім'я, друзі. Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

4) Imagination (уява): творчість, гра, довільна уява, інтуїція, почуття гумору, символізація. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. У цьому сенсі надзвичайно продуктивним виявляється як арт-терапія, так і терапія мистецтвом. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5) Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання складних життєвих ситуацій через актуалізацію розумових здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально розв'язувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6) Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та

діяльність, фізичні здібності. Спосіб подолання складної життєвої ситуації через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає рухову та сенсорну активність.

Поєднання вищезгаданих елементів і визначає стиль виживання кожної людини. Відповідь людини може витікати в більш ніж одному з зазначених вимірювань, людина може використовувати всі шість ресурсів або розвивати власну конфігурацію, його «код виживання» [2].

Отже, формування психологічної стійкості у здобувачів освіти можливе за умови належного рівня розвитку у них не лише професійних але й відповідних особистісних якостей, приміром, таких як відкритість новому досвіду, гнучкість в спілкуванні, толерантність до невизначеності, а також позитивне самоставлення. Такі якості можуть бути сформовані й в освітньому просторі закладу вищої освіти, зокрема завдяки використанню моделі стресодолаання «BASIC Ph». *Набута* психологічна стійкість дасть змогу майбутнім фахівцям попереджати виникнення неконтрольованих емоційних станів та успішно долати внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху до особистісного і професійного зростання студентської молоді.

Список використаних джерел та літератури:

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Питання психології: Вісник національного університету оборони України, 2020. №5. URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua (дата звернення: 10.05.22).
2. Діомідова Н.Ю.. Ефективність мак «подолання» у розвитку стресостійкості особистості. Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія. Вип. 65. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.16>.
3. Кулешова О.В., Федчишена О.В. Особливості формування психологічної стійкості особистості в процесі професійної підготовки майбутніх педагогів. URL : <http://surl.li/ppgtsv>.
4. Любченко Л. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psihologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html>.
5. Ресурсорієнтована модель стресодолаання // BASIC Ph. 2022.
6. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/> (дата звернення: 10.05.22)
7. Selye, H. The Stress of Life. N.Y. 216 p.

О. Чередніченко,
учитель
(м. Кам'янець-Подільський)

ФЕНОМЕНИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА СУЧАСНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

У сучасних умовах суспільної трансформації та глобалізаційних процесів України спостерігається вимогливе ставлення до особистості. Формується і гартується нове розуміння її соціального і психологічного благополуччя, самореалізації і становлення. Важливо, щоб в умовах суспільної трансформації та сучасних глобалізаційних процесів, кожний член суспільства ефективно визначив життєві орієнтири, реалізував свій особистісний потенціал, здолав труднощі особистісного і професійного становлення.

Увійшовши в ХХІ століття, людство перегорнуло нову сторінку історії, де широкої популярності набувають матеріальні та технічні цінності, ототожненні з тотальною комп'ютеризацією, інформатизацією та озброєнням. Сучасні соціальні-економічні та політичні умови вимагають від особистості життєвої активності, здатності до самоствердження та саморозвитку, уміння використовувати свої можливості та здібності в різних ситуаціях життєдіяльності. Разом з тим, сьогодення потребує від людей не тільки фізичної витривалості, але й духовної сили. «Якщо ми й надалі дозволятимемо матеріальним цінностям переважати над культурними та духовними ідеалами, то портрет людини ХХІ століття не зміниться. Вона назавжди забуде про мир та злагоду, про добро та любов, про віру і надію, вона загине, зникне з лиця Землі. Вона зробить це власними руками!» [12].

У цьому зв'язку особистісна самореалізація – важливий людський аспект, який залежить від здатності кожного знайти своє місце в сучасному світі та втілити свої таланти і здібності в життя. Самореалізація – це реалізація потенціалу особистості, при усвідомленні людиною самої себе [10].

Феномен самореалізації особистості розглядається як процес досягнення повного потенціалу та задоволення від життя через пошук і розвиток власних здібностей, цінностей та інтересів. Це означає усвідомлення людиною своїх мрій та цілей, визначення шляху до їх досягнення та вдосконалення себе як особистості.

Особистість не є окремою індивідуальністю, вона обертається в соціумі. У цьому зв'язку важливою стає гармонія індивіда з соціальним оточенням. Без соціального життя, яке б задовольняло особистість, не буде досягнута внутрішня гармонія. Учені досліджують різні методи та стратегії, що сприяють самореалізації особистості. Це, зокрема, самопізнання, самоконтроль, розвиток особистісних ресурсів та пошук мети життя. Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Людмила Левченко науково визначає самореалізацію як фундаментальну і найвищу потребу особистості. А процес самореалізації вчена розуміє як «послідовні акти самопізнання, самооцінки, прояву творчої активності, самостійності, самовираження – обов'язково на просторі справді творчої, дослідницької роботи, обраної добровільно» [5, с.43].

Кандидат психологічних наук Тетяна Гурлева в статті «Дослідження поняття «гармонія» в аспекті життєвих смислів особистості» [3] здійснює теоретичний аналіз поняття «гармонія» в аспекті життєвих смислів особистості, їх структури, ієрархії, динаміки, умов сходження на більш високий рівень. Під «гармонією життєвих смислів» особистості авторка розуміє таке співвідношення частин смислової сфери, яке характеризує внутрішньо несуперечливе, враховуючи ймовірні «сміслові дисгармонії», існування життєвих смислів людини на певному етапі її становлення як тілесної, соціальної, духовної істоти. Акцентовано увагу на високих, сутнісних, духовних смислах, які забезпечують гармонію смислової сфери особистості, урівноважують, впорядковують потреби людини, забезпечують висхідний вектор їх розвитку. Т. Гурлева стверджує, що умовою усвідомлення, пошуку і відкриття людиною сенсу життя і гармонізації особистості є діалог, діалогічне спілкування між людьми [3]. Зрозуміло, що гармонія особистості – це не якийсь застиглий стан, а постійний процес становлення і розвитку, що відбувається через внутрішні суперечності, а також протиріччя з навколишнім середовищем, які поглиблюють або згладжують певні структурні дисгармонії.

Феномен самореалізації особистості розглядається поняття задоволення від життя, тобто сам смисл буття. Наявність смислу життя в особи визначається як умова її нормального та продуктивного

життя, повноцінного розвитку, і передусім особистісного зростання, реалізації індивідуальності, ефективної діяльності, прояву творчості, і як результат – задоволеності життям та відчуття щастя. На такій позиції стоїть Олена Хохліна, обумовлюючи її в науковій розвідці «Смисл життя як умова самореалізації особистості» [11].

Особистість самореалізовується за умови, якщо вона дотримується обраних цінностей. «Якщо я хочу стати тим, чим я можу, мені треба робити те, що я повинен робити. Якщо людина хоче прийти до самого себе, її шлях лежить через світ», – упевнено заявляє австрійський психолог Віктор Франкл [12, с. 120]. І цим твердженням неможливо не погодитися, адже людина дійсно творить саму себе, своє бути, прагне успіху і щастя. Універсального шляху для досягнення життєвої мети не існує, але існують цінності, які кожна людина обирає самостійно. Тому В. Франкл пояснює, що «цінності можна визначити як універсалії змісту, що кристалізуються в типових ситуаціях, з якими зіштовхується суспільство або навіть все людство» [10, с. 288].

В умовах суспільної трансформації та сучасних глобалізаційних процесів у складних умовах буття вчення В. Франкла цінне для кожної особистості, адже він виокремлює ті шляхи, які ведуть до осмислення власного життя, вказують способи подолання «екзистенціального вакууму» і таких викликів сучасності, як дефіцит свідомості, втрата гармонії, розрив життя і мистецтва, віри і релігії. Особистість не може ухилитися від вибору рішень і цінностей творчості, переживання, стосунків. І знову ж таки варто замислитися над думкою вченого: «Самоактуалізація є лише результатом, наслідком здійснення сенсу, лише тією мірою, якою людині вдається здійснити смисл, що він знаходить у зовнішньому світі, він здійснює й себе. Якщо вона має намір актуалізувати себе замість здійснення смислу, сенс актуалізації відразу губиться» [11, с. 58-59].

Як бачимо, важливою умовою самореалізації людини є знаходження нею смислу життя, суть якого полягає в цілісному уявленні про своє призначення, про фундаментальні основи власного буття, про сутнісно значущі цінності.

Феноменом самореалізації особистості є самовизначення, пов'язане з формуванням розгорнутої соціальної позиції людини відносно інших, зі ступенем бачення себе в інших людях, із готовністю особистості до відповідальних дій у світі. Ця ключова потреба полягає в прагненні знайти свій шлях, своє місце в житті, знайти себе серед інших.

А. Бойко у статті «Сучасні підходи до розуміння феномену до самовизначення особистості» зазначає: «Дослідження проблеми самовираження особистості носить міждисциплінарний характер, оскільки воно відбувається у філософському, психологічному та педагогічному аспектах» [1].

«Однак самовираження не є чимось раз і назавжди визначеним, сталим і непорушним. Швидше це безперервний процес, в ході якого людина вбирає життєвий досвід, пропускаючи його крізь призму своєї особистості», – слушно зауважує О. Лагун у статті «Сенс життя та життєве самовизначення особистості» і додає, що особистістю можна вважати ту людину, «яка самовизначилася ... яка відбулася» [4]. Важливу роль у самовизначенні відіграє процес усвідомлення мети і сенсу життя як одного з критеріїв особистісного самовизначення.

Звернемо увагу на деякі ключові концепції моделі особистості, які пропонує Карл Роджерс [9].

Актуалізація себе. Центральною ідеєю є поняття актуалізації себе – процес розвитку і реалізації внутрішніх потенцій та можливостей особистості.

Самоусвідомлення. Особистість повинна бути свідомою своїх внутрішніх переживань, цінностей і потреб для досягнення самореалізації.

Позитивне сприйняття себе. Віра в себе, самоприйняття та внутрішня позитивна оцінка себе є важливими для самореалізації.

Унікальність і необхідність позитивного оточення. Кожна особистість унікальна, і вона може досягти самореалізації лише відповідно до власних потреб і цінностей. Також важлива роль у стимулюванні самореалізації відводиться позитивному оточенню і підтримці.

Процес неперервного розвитку. Самореалізація – це постійний процес розвитку, який може тривати протягом усього життя. Визначені вище концепції становлять основу теоретичної моделі самореалізації особистості, яка розглядається з психологічного погляду. «Самореалізація спонукає особистість до подальшого розвитку, який дає можливість здійснювати наступні акти самореалізації на більш високому рівні. У процесі самореалізації людина розвивається, а розвиваючись реалізує себе» [6, с. 149]. Отже, можна стверджувати, що самореалізація і саморозвиток особистості – це єдиний процес, у якому особистість розвивається і в процесі розвитку реалізує себе.

Феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності є ціннісні орієнтації. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це, насамперед, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій особистості [8].

Система ціннісних орієнтацій відображається в поведінці, прийнятті рішень та життєвих цілях особистості і включає широкий спектр цінностей, які варіюються в залежності від культурного, соціального і особистого контексту. Деякі загальні типи цінностей, які можуть входити в систему ціннісних орієнтацій, включають такі: моральні цінності: чесність, справедливість, відповідальність; сімейні цінності: родинна гармонія, взаємоповага, підтримка родини; кар'єрні цінності: професійний успіх, розвиток кар'єри, досягнення в роботі; соціальні цінності: співчуття, толерантність, спільнота, допомога іншим; культурні цінності: традиції, національна ідентичність, мова і культурна спадщина; особисті цінності: саморозвиток, самовираження, здоров'я і благополуччя, свобода.

Цінності можуть бути індивідуальними або спільними для групи або суспільства в цілому. Вони формуються під впливом різних факторів, таких як виховання, середовище, культурні традиції та особистий досвід.

Безперечно, цінності «складають основу життєдіяльності – це історично складені модули, способи зв'язку свідомості й буття людини і світу» [2, с. 28].

Феномен ціннісних орієнтацій формуються в ході соціалізації особистості, яка спочатку переймає досвід і стереотипи попередніх поколінь, а згодом набуває власного досвіду й адаптується в певному мікросередовищі. «Тому не випадково ціннісні орієнтації виконують цілу низку функцій: долучають індивіда до норм суспільства, сприяють самовизначенню особистості, реалізації здібностей та забезпечують гармонію її внутрішнього світу» [7].

Принагідно зауважимо, що система цінностей змінюється зі зміною суспільного життя і чільне місце посідають цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття і є орієнтирами у формуванні світогляду, духовного світу людини, важливою умовою придбання людиною необхідного життєвого досвіду і його соціалізації. З переходом до ринку,

становленням демократичного суспільства суттєво змінюються ідеали молодих людей. Сучасна молода особистість – це особа економічно вільна, ініціативна, активна. Їй притаманна самостійна творчість, пов'язана з організацією нової справи і постійною кількістю можливостей докласти власні зусилля. Це людина, глибоко зацікавлена в особистій приналежності до політичних свобод. Вона характеризується розвиненою правовою і моральною відповідальністю, здатністю захистити себе і оточуючих. Феноменом сучасної особистості є національно зорієнтована свідомість, для неї рідна мова і культура свого народу є засобом національної самоідентифікації [11].

Система цінностей є ключовим компонентом в структурі людської діяльності. Ціннісні орієнтири визначають мотивацію, цілі, рішення та поведінку особистості. Проведений аналіз цінностей та ціннісних орієнтацій свідчить про їх пріоритетне значення в структурі людської діяльності як конкретної людини, так і суспільства в цілому. Ціннісні орієнтації забезпечують цілісність, активну високоморальну життєву позицію та практичну діяльність особистості. Вони визначають життєвий пріоритет особистості, забезпечують життєву поведінку, сприяють протидії різного виду конфліктам.

З викладеного можна зробити висновок, що в умовах суспільної трансформації та сучасних глобалізаційних процесів самореалізація – це багатоаспектний психологічний феномен, який являє собою вищу форму виявлення творчої природи людини, її потенціалу і можливостей. Самореалізація – це своєрідний процесом перебудови людської психіки на засадах ціннісних орієнтацій, життєвих принципів, усвідомлення особистістю образу свого «Я» як унікального, неповторного світу.

Самореалізація забезпечує універсальну здатність особистості ставитися до себе як до суб'єкта, здатного до самоствердження на основі внутрішніх якостей і потреби у творчій самореалізації, що реалізується за допомогою системи психологічних механізмів.

Концептуальні положення самореалізації особистості хоч і висвітлені багатьма науковцями, все ж потребують подальших наукових розвідок з питань теоретичних моделей самореалізації, технологій саморозвитку, забезпечення продуктивності самореалізації.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бойко А. Сучасні підходи до розуміння феномену до самовизначення особистості. URL: https://lib.iitta.gov.ua/4220/1/1_Boiko.pdf (дата звернення 11.05.2024).

2. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості // *Цінності освіти і виховання* : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. Київ, 1997. С. 27–31.

3. Гурлева Т. Дослідження поняття «гармонія» в аспекті життєвих смислів особистості URL: [https://lib.iitta.gov.ua/711369/1/Gurleva_\(2018\)_The_Research_Of_The_Notion_Harmony_In_The_Context_Of_Personal_Vital_Values.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711369/1/Gurleva_(2018)_The_Research_Of_The_Notion_Harmony_In_The_Context_Of_Personal_Vital_Values.pdf) (дата звернення 11.05.2024).

4. Лагун О. Сенс життя та життєве самовизначення особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/14.pdf> (дата звернення 11.05.2024).

5. Левченко Л.С. Творча самореалізація старшокласників у науково-дослідницькій діяльності шкіл нового типу: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Левченко Людмила Степанівна; Сумський держ. педагогічний ін-т ім. А.С.Макаренка. Суми, 1999. 211 с.

6. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf (дата звернення 15.05.2024).

7. Пенькова О.І., Вінтоняк В.Ф. «Психологічні детермінанти самореалізації особистості». URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708630/2/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf> (дата звернення 15.05.2024).

8. Роджерс, Карл Рэнсом. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення 31.08.2024).

9. Самореалізація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 10.05.2024).

10. Система ціннісних орієнтацій сучасної молоді. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/9696/> (дата звернення 15.05.2024).

11. Тіравський В. Хто вона – людина ХХІ століття? URL: <https://day.kyiv.ua/article/cuspilstvo/khto-vona-lyudyna-xxi-stolittya> (дата звернення 10.05.2024).

12. Хохліна О. Смысл життя як умова самореалізації особистості. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54365> (дата звернення 11.05.2024).

І. В. Чорний,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
В. А. Прінци,
лікар-психіатр; медичний психолог; викладач
(м. Хмельницький)

БІОСУГЕСТИВНА ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ З ОЗНАКАМИ ПТСР

Біосугестивна терапія – це інноваційний підхід, спрямований на поліпшення фізичного та психологічного благополуччя. Вона базується на силі підсвідомості та вміння кожної особи використовувати внутрішні ресурси для зцілення та самодостатності.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є розповсюдженою проблемою серед військових та ветеранів, які брали участь у бойових діях. Цей стан характеризується підвищеною тривожністю, відчуттям постійної загрози, та частими нав'язливими спогадами про травматичні події. З розвитком психотерапії було розроблено низку підходів до лікування ПТСР, і біосугестивна терапія показала себе як один із перспективних методів [5, с. 151].

Посттравматичний стресовий розлад – це серйозне психічне захворювання, яке може виникнути після переживання травматичних подій. Військові особи та ветерани часто піддаються травмам, пов'язаним з бойовими діями, що може призводити до розвитку ПТСР. Основні симптоми включають: неспокій та тривога; повторні спогади про травму; уникнення ситуацій, що нагадують про травму; зміни в настрої та відчуття безнадійності.

Переваги біосугестивної терапії. Біосугестивна терапія має ряд переваг, які роблять її особливо корисною для військових та ветеранів з ПТСР:

Індивідуалізований підхід: БСТ дозволяє адаптувати методи до потреб кожного пацієнта, враховуючи його унікальний досвід і емоційний стан [2].

Покращення емоційної регуляції: Терапія допомагає пацієнтам навчитися керувати своїми емоціями, що є важливим аспектом лікування ПТСР.

Зниження симптомів ПТСР: Дослідження показують, що БСТ може значно знижувати симптоми ПТСР, зокрема тривогу та депресію.

Сприяння самовідновленню: Пацієнти отримують інструменти

для самостійної роботи над своїм емоційним станом, що сприяє їхній незалежності та самодопомозі.

Біосугестивна терапія – це психологічний метод, який використовує різноманітні техніки для впливу на психічний стан пацієнта через тілесні відчуття та уявлення. Вона спирається на ідею, що думки, емоції та фізичні стани взаємопов'язані, і вплив на один з аспектів може призвести до змін в інших [3].

Біосугестивна терапія, розроблена як метод лікування, базується на принципах навіювання в стані розслаблення, що активізує підсвідомі ресурси для покращення психоемоційного стану. Цей підхід поєднує елементи когнітивної, поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії, які мають за мету досягнення психологічної стабільності та зниження симптомів ПТСР. Біосугестивний підхід орієнтується на психологічну адаптацію, зменшення рівня тривожності, стабілізацію сну та підвищення якості життя [7, с. 12-15].

Біосугестивна терапія розроблена для роботи з психологічними травмами та емоційними розладами, що виникають через травматичний досвід. Цей метод поєднує навіювання з техніками тілесно-орієнтованої терапії та елементами когнітивної терапії. Біосугестивна терапія орієнтується на створення безпечного простору, у якому пацієнт відчуває підтримку та має можливість звільнитися від стресу, глибоко розслабитися, активувати ресурси підсвідомості та впоратися з психічними травмами [4].

Цей вид терапії використовує навіювання в стані розслаблення (релаксації), який пацієнт досягає через дихальні практики та тілесно-орієнтовані техніки. Цей стан сприяє ослабленню захисних механізмів, які зазвичай блокують доступ до глибинних рівнів психіки, і робить підсвідомість більш відкритою для позитивного впливу. Завдяки цьому процесу пацієнт легше приймає терапевтичні установки, що допомагають подолати страхи, тривоги та нав'язливі спогади [6].

Біосугестивний підхід передбачає когнітивну реструктуризацію мислення. У стані розслаблення пацієнт отримує позитивні сугестії, які поступово замінюють деструктивні переконання на більш конструктивні. Наприклад, замість переконання «Я не можу подолати травму» пацієнт приймає думку «Моя психіка має ресурси для відновлення». Це сприяє зменшенню тривоги та підвищує віру пацієнта у власні сили [10, с. 56].

Одним із основних аспектів терапії є активація позитивних емоцій. За допомогою вербальних і невербальних технік терапевт допомагає пацієнту налаштуватися на позитивні спогади та асоціації,

що викликають відчуття захищеності, радості та внутрішнього спокою. Завдяки активації таких станів пацієнт поступово переосмислює травматичний досвід, не фокусуючись на негативних переживаннях.

Біосугестивна терапія ставить за мету розвиток навичок саморегуляції, які є ключовими для подолання ПТСР. Пацієнт засвоює техніки, що допомагають самостійно впоратися з тривожними думками, знижувати рівень стресу, стабілізувати емоційний стан, що робить його менш залежним від зовнішньої допомоги.

Основною метою біосугестивної терапії є створення в пацієнта почуття захищеності та зниження рівня тривожності. Це досягається шляхом використання патернів мовлення та невербальних технік, таких як дихальні вправи і прогресивна релаксація. Ці методи дозволяють змінювати когнітивні установки пацієнта, послаблюючи страх та тривогу. Доведено, що активація парасимпатичної нервової системи через специфічні техніки допомагає стабілізувати фізіологічні реакції тіла [9].

Біосугестивна терапія стає все більш популярною в контексті лікування ПТСР, особливо серед військових і ветеранів, які можуть стикатися з важкими емоційними наслідками травматичних подій. Цей підхід використовує низку технік, що допомагають пацієнтам усвідомити. Застосування біосугестивної терапії для військових та ветеранів є особливо ефективним через високий рівень стресу та психічних травм у цій категорії пацієнтів. Використання навіювання в рамках терапії сприяє розвитку навичок саморегуляції та покращення когнітивної стійкості. Наприклад, методи візуалізації та словесної сугестії допомагають знижувати інтенсивність симптомів ПТСР, таких як нічні кошмари, тривожні розлади та соціальна ізоляція [6].

Багато пацієнтів відзначають значне зменшення симптомів тривоги, депресії та інших негативних переживань після проходження курсу біосугестивної терапії.

Застосування цього методу може призвести до покращення загального емоційного стану та якості життя. Пацієнти часто повідомляють про збільшення рівня задоволеності життям і покращення соціальних зв'язків [1].

У деяких випадках пацієнти, які проходили біосугестивну терапію, змогли зменшити або припинити використання антидепресантів та інших медикаментів.

Біосугестивна терапія працює через активацію внутрішніх ресурсів людини, що дозволяє їй краще справлятися з травматичними

спогадами. При цьому важливим є: Гіпнотична індукція: Створення стану глибокої релаксації, що допомагає пацієнту зосередитися на своїх відчуттях і переживаннях. Позитивні сугесії: Введення конструктивних думок, що дозволяють змінити ставлення до травми. Візуалізація: Використання образів для створення позитивного досвіду, який може замінити негативні спогади [8, с. 60].

У процесі дослідження ефективності біосугестивної терапії було проведено кілька експериментів, у яких брали участь ветерани бойових дій. В одному з досліджень науковці застосували експериментальний дизайн, де контрольна група отримувала стандартну психотерапію, тоді як експериментальна група проходила курс біосугестивної терапії. Результати показали, що в групі, яка проходила біосугестивну терапію, значно знизився рівень тривожності та покращився якісний показник сну [2].

На практиці застосування біосугестивної терапії показало ефективність у зниженні рівня тривожності серед ветеранів з ПТСР. За результатами експериментальних досліджень, більше 70% пацієнтів відзначали зниження рівня тривожності та стресу. Пацієнти також відзначали покращення сну, загального емоційного фону та полегшення симптомів, пов'язаних з ПТСР. Дослідження підтверджують, що використання біосугестивних методів сприяє прискоренню адаптації до мирного життя та зниженню частоти депресивних епізодів [1].

Хоча біосугестивна терапія вже демонструє обнадійливі результати у роботі з ветеранами, існує необхідність у подальших дослідженнях для встановлення довгострокової ефективності цього методу. Поглиблені дослідження можуть допомогти оптимізувати терапевтичний процес, враховуючи індивідуальні особливості та специфічні потреби ветеранів. У перспективі також планується розширення використання біосугестивних технік в інтеграції з іншими видами психотерапії для посилення ефекту [10].

Біосугестивна терапія має безліч переваг, які роблять її ефективним інструментом для лікування психоемоційних розладів. Ось детальний огляд основних переваг цього методу:

Персоналізація терапії: біосугестивна терапія враховує унікальні переживання та потреби кожного пацієнта. Це дозволяє терапевту адаптувати техніки та методи до конкретної ситуації та особистості, що підвищує ефективність лікування [7].

Фокус на клієнта: терапевт активно працює з пацієнтом, створюючи безпечне середовище для відкритого обговорення його

переживань, страхів та емоцій. Це сприяє більш глибокому розумінню проблеми та її причин. Комбінація з іншими терапіями: біосугестивна терапія може бути ефективно інтегрована з іншими психотерапевтичними підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арт-терапія чи сімейна терапія. Це дозволяє розширити діапазон лікувальних можливостей [5, с. 18].

Адаптація технік: терапевти можуть використовувати різноманітні методи – від гіпнозу до візуалізації – відповідно до конкретних потреб пацієнта, що робить терапію більш динамічною та ефективною. Дослідження підсвідомості: біосугестивна терапія дозволяє пацієнтам зануритися в свій внутрішній світ, виявляючи глибокі емоції, страхи та переконання, які можуть залишатися непоміченими у звичайному стані свідомості. Покращення усвідомлення: цей процес допомагає пацієнтам краще зрозуміти свої реакції на стресові ситуації та з'ясувати, чому вони діють певним чином, що сприяє особистісному зростанню [3].

Стимуляція релаксації: біосугестивна терапія активізує реакції організму на релаксацію, що може значно зменшити фізичні симптоми стресу, такі як головні болі, м'язове напруження та проблеми зі сном.

Зменшення тривожності і депресії: техніки, що використовуються в біосугестивній терапії, допомагають зменшити симптоми тривожності, депресії та інших психоемоційних розладів, що призводить до покращення загального психоемоційного стану пацієнта [5].

Безпечне опрацювання травматичних переживань: біосугестивна терапія надає пацієнтам можливість безпечно працювати з травмами та болючими спогадами, використовуючи методи, які дозволяють уникнути повторного травмування. Підтримка у відновленні: терапевтичний процес сприяє відновленню емоційної рівноваги і формуванню нових, здорових стратегій адаптації.

Корекція переконань: біосугестивна терапія дозволяє працювати над негативними переконаннями, які можуть заважати пацієнтам досягти своїх цілей. Це може включати заміну негативних думок на більш конструктивні.

Стимулювання позитивного мислення: терапія фокусується на розвитку позитивних установок, що підвищує впевненість у собі та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями [10, с. 25].

Профілактика рецидивів: регулярні сеанси біосугестивної терапії можуть допомогти у запобіганні рецидивів психоемоційних розладів, підтримуючи пацієнтів у досягненні і збереженні

стабільного психоемоційного стану. Поліпшення загального благополуччя: пацієнти, які проходять біосугестивну терапію, часто повідомляють про підвищення рівня задоволення життям, покращення стосунків з іншими людьми та загальне покращення якості життя.

Біосугестивна терапія є перспективним методом у психотерапії ПТСР серед військових і ветеранів. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає пацієнтам навчитися справлятися з негативними емоціями та відновлювати психологічну рівновагу. Подальші дослідження цього методу є необхідними для забезпечення кращого розуміння його ефективності та можливостей застосування [10].

Список використаних джерел та літератури:

1. Voloshyn P.V., Maruta N.O. . Stratehii akhoronnykh chynok hodozhorovannia naselennia Ukrainy: suchasni mozhlyvosti ta pereshkody [The Strategy of Mental Health Care of the population of Ukraine: contemporary opportunities and obstacles]. Ukrainnyi visnyk psykhonevrolohii - Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 23, 2015. (1(82)), 5-11. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2015_23_1_3 [in Ukrainian].
2. Skrypnikov A.M., Isakov R.I. Spetsyfika sotsialnoi pidtrymky ta provyny, tryvohy i napruzhenosti v simeinykh stosunkakh u zhinok, khvorykh na depresyvni rozlady riznoho henezu y vyrazhenosti psykhosotsialnoi dezadaptatsii [Specific of social support and guilt, anxiety and stress in family relations in women with depressive disorders of different genesis and psychosocial maladaptation]. Norwegian Journal of Development of the International Science, 2019 (32), 13-21. Retrieved from http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/11449/1/Specific_of_social_support_and_guiItanxietyand_stress_in_family_relations.pdf [in Ukrainian].
3. Mellbye A., Carter T. Seafarers' depression and suicide. International Maritime Health, 2017. 68(2), 108-114. DOI: 10.5603/IMH.2017.0020. PMID: 28660614.
4. Isakov R.I. Porivnialnyi analiz vyrazhenosti psykhosotsialnoi dezadaptatsii y afektyvnoi symptomatyky u zhinok, khvorykh na depresyvni rozlady riznoho genezu [Comparative analysis of psychosocial disadaptation and efficient symptomatics in women with depressive disorders of different geneses]. Ukrainnyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 2018. 26(3(96)), 20-26. Retrieved from <https://uvnnpn.com.ua/arkhiv-nomeriv/2018/tom-26-vipusk-3-96/por-vnyalnyi-anal-z-virazhenost-psikhosots-alno-dezadaptats-y-afektivno-simptomatiki-u-zh-nok-khvori> [in Ukrainian].
5. Herasymenko L.O. Terapiia, reabilitatsiia ta profilaktyka psykhosotsialnoi dezadaptatsii u zhinok iz rozladamy adaptatsii [Therapy, rehabilitation and prevention of psychosocial maladjustment in women with adjustment disorders]. Ukrainnyi visnyk psykhonevrolohii - Ukrainian Bulletin of

Psychoneurology, 2017. 25(2(91)), 38-39. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_2_11 [in Ukrainian].

6. Budonnyi P.V. Osoblyvosti suitsydalnoi povedinky osib, yaki meshkaiut u depresyvnomu promyslovomu rehioni m. Lysychansk (2006-2013 rr.) [Features of suicidal behavior of persons living in a depressed industrial region Lisichansk (2006-2013)]. Arkhiv psykhatrii - Archives of Psychiatry, 2016. 22(3(86)), 28-32. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2016_22_3_7 [in Ukrainian].

7. Lohanovskyi K.M., Naprieienko O.K., Zdanevych N.A., Lohanovska T.K., Naprieienko N.Yu., Hresko M.V. Psykhonevrolohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok viiskovykh dii na skhodi Ukrainy [Psychoneurological medical care for victims of military conflict in eastern Ukraine]. Psykhichne zdorovia – Mental Health, 2017. 1-2(50-51), 28-35. Retrieved from https://nmapo.edu.ua/zagruzka/GPZ2017_1-2.pdf [in Ukrainian].

8. Maruta N.O., Panko T.V., Kalenska H.Yu. Struktura psykhopatohichnykh proiaviv u vnutrishno peremishchenykh osib [The structure of psychopathological manifestations in internally displaced persons]. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 2019. 27(2(99)), 33-37. DOI: 10.36927/2079-0325-V27-is2-2019-8 [in Ukrainian].

9. Maruta N.O., Markova M.V. Informatiino-psykhohichna viina yak novyi vyklyk suchasnosti: stan problemy ta napriamky yii podolannia [The information in psychological war as a new challenge of our time: state of the problem and directions of its overcoming]. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 2015. 23(3(84)), 21-28. Retrieved from <https://uvnpn.com.ua/arkhiv-nomeriv/2015/tom-23-vipusk-3-84/nformats-yno-psikholog-chna-v-yna-yak-noviy-viklik-suchasnost-stan-problemi-ta-napryamki-podolannya> [in Ukrainian].

10. Voloshyn P.V., Maruta N.O. Sotsialno-stresovi rozlady (klinika, diahnostyka, profilaktyka): kolektyvna monohrafiia [Social stress disorders (clinic, diagnosis, prevention): a collective monograph], Kharkiv: Vydavets Strokov D.V., 2016. 335 p. [in Ukrainian].

І. В. Чорний,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Н. В. Чорна,

кандидат психологічних наук

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВІЮВАННЯ: СУГЕСТІЯ ТА КОНТРСУГЕСТІЯ

Психологічне навіювання є одним із центральних аспектів психології, який вивчає вплив однієї особи на свідомість і поведінку

іншої через спеціально підібрані вербальні та невербальні сигнали. У сучасному світі, де інформаційний потік значно збільшився, а стресові ситуації стали частими супутниками життя, навіювання набуває особливого значення.

Сугестія, як форма психологічного впливу, дозволяє терапевтам, педагогам та навіть маркетологам ефективно впливати на емоційний стан і поведінку людей. Наприклад, сугестія активно використовується в лікуванні психічних розладів, де її позитивний вплив на психіку допомагає пацієнтам знижувати рівень тривоги, боротися зі страхами та покращувати загальний стан [1; 3].

Проте навіювання має й зворотний бік – контрсугестія, яка полягає в здатності людини опиратися зовнішнім впливам і критично сприймати інформацію. Це особливо важливо в умовах, коли люди стикаються з маніпуляціями або навіюванням, що можуть бути небезпечними для їхнього психічного здоров'я [2; 5].

Сугестія та контрсугестія взаємодіють у складній системі психологічних процесів, що відкриває нові горизонти для дослідження та застосування в терапевтичній практиці. Ця стаття має на меті розглянути ці концепції, їх роль у психологічній практиці, а також представити приклади їхнього застосування, що демонструють практичну значущість навіювання в сучасному суспільстві [8, с. 15].

Сугестія є ключовим поняттям у психології, яке походить від латинського слова «suggestio», що означає «пропозиція» або «вплив». У широкому сенсі, сугестія відноситься до процесу, за допомогою якого одна особа (сугестор) впливає на думки, почуття та поведінку іншої особи (сугестанта) через словесні або невербальні повідомлення. Сугестія може проявлятися у різних формах, включаючи вербальну комунікацію, міміку, жести та навіть певні ситуації, які можуть викликати певні емоції чи асоціації.

Сугестія може бути класифікована за кількома ознаками [7]:

Свідома та несвідома сугестія: у свідомій сугестії особа усвідомлює вплив, який на неї чинять, тоді як у несвідомій сугестії людина може бути неусвідомлено піддана впливу, наприклад, через тон голосу або мову тіла.

Пряме та непряме навіювання. Пряме навіювання передбачає чітке формулювання пропозицій (наприклад, «ти відчуваш себе спокійно»), тоді як непряме навіювання може бути більш тонким, з використанням метафор або асоціацій, які спонукають до певного стану (наприклад, «уяви, що ти на пляжі»).

Механізми дії сугестії. Дія сугестії ґрунтується на ряді психологічних механізмів, таких як:

Асоціативне навчання: сугестія може активувати певні асоціації в свідомості особи, які впливають на її емоційний стан і поведінку.

Соціальний вплив. Люди схильні слідувати за думками або діями тих, кого вони вважають авторитетами або тими, хто викликає довіру. Цей феномен часто спостерігається в груповій динаміці або в контексті терапії [5, с. 20].

Підсвідома обробка інформації: часто сугестія може оброблятися на підсвідомому рівні, впливаючи на рішення і емоційні реакції, які людина не завжди може усвідомити.

Сугестія в терапії. У терапевтичному контексті сугестія використовує різні техніки для полегшення психічного стану пацієнтів. Наприклад. Гіпнотерапія: в рамках гіпнотерапії терапевти використовують сугестії, щоб допомогти пацієнтам досягти глибокого рівня релаксації, що дозволяє працювати з підсвідомими проблемами [4].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). У КПТ терапевти застосовують сугестії для зміни негативних думок та патернів поведінки, сприяючи формуванню більш позитивних і адаптивних стратегій.

Контрсугестія – це психологічний процес, який передбачає опір або заперечення впливу сугестії. Вона є важливою частиною психологічної взаємодії і може бути розглянута як механізм самозахисту особи від небажаних впливів, які можуть змінювати її думки, емоції або поведінку [3]. Контрсугестія часто розвивається внаслідок критичного мислення, свідомого усвідомлення або навчання навичкам, які допомагають особі уникнути маніпуляцій.

Види контрсугестії. Контрсугестія може мати різні форми, зокрема:

Активна контрсугестія. Це свідоме заперечення або опір навіюванню. Наприклад, особа може активно думати про те, чому певна сугестія є неправильною або недоцільною, використовувати логіку або факти для спростування навіювання.

Пасивна контрсугестія. Це більш тонкий процес, коли особа не активно заперечує сугестію, але на підсвідомому рівні відкидає її, наприклад, не сприймаючи серйозно певні пропозиції чи думки [4].

Механізми дії контрсугестії. Контрсугестія працює через різні психологічні механізми:

Критичне мислення. Це основний інструмент контрсугестії, який дозволяє особі аналізувати інформацію, ставити під сумнів її джерела і оцінювати логіку навіювань. Розвинене критичне мислення сприяє захисту від маніпуляцій.

Емоційна регуляція. Контрсугестія також пов'язана зі здатністю управляти своїми емоціями. Люди, які вміють контролювати свій емоційний стан, здатні краще протистояти негативним або деструктивним навіюванням.

Навички самоосвідомлення. Люди, які усвідомлюють свої думки, емоції та поведінку, здатні краще ідентифікувати навіювання і активно протистояти їм [8, с. 25].

У психотерапії контрсугестія відіграє ключову роль у процесі лікування, оскільки дозволяє пацієнтам зрозуміти та заперечити негативні або деструктивні сугестії. Наприклад:

Психотерапія. Терапевти можуть навчати пацієнтів розпізнавати і заперечувати деструктивні сугестії, що виникають через соціальний тиск або негативний досвід. Це може допомогти пацієнтам формувати більш позитивні переконання про себе.

Групова терапія. У групових сеансах учасники можуть ділитися своїми думками та досвідом, що дозволяє їм навчитися протистояти негативним навіюванням, підтримуючи один одного у формуванні здорових установок [6].

Контрсугестія має важливе значення у багатьох сферах життя, включаючи освіту, терапію та повсякденну взаємодію. Вона дозволяє людям захищати себе від небажаних впливів, формувати власні переконання та вибирати те, що є найбільш відповідним для їхнього благополуччя. В умовах сучасного світу, де інформація може бути спотворена або маніпулятивна, здатність до контрсугестії стає важливою навичкою для психічного здоров'я та загального розвитку особистості [7].

Сугестія та контрсугестія взаємодіють у постійній динаміці, де один процес може підсилювати або ослаблювати інший. Коли одна особа намагається вплинути на іншу (сугестор), сугестант може відчувати потребу захистити себе від потенційно негативного або некоректного впливу через контрсугестію. Наприклад, в терапевтичному середовищі терапевт може використовувати сугестію для заспокоєння пацієнта, у той час як пацієнт може автоматично відреагувати контрсугестією, аналізуючи і ставлячи під сумнів терапевтичні настанови [3].

Взаємодія сугестії та контрсугестії може сприяти розвитку критичного мислення у особи. Постійна практика контрсугестії допомагає формувати здатність до самоаналізу і об'єктивного оцінювання навіювань. Це може бути корисно не тільки в терапії, але й у повсякденному житті, де людина стикається з різними інформаційними потоками і соціальними тисками.

Емоції відіграють ключову роль у взаємодії між сугестією та контрсугестією. Коли людина піддається навіюванню, її емоційний стан може змінюватися, і це може викликати певні реакції. Наприклад, позитивна сугестія може сприяти підвищенню самооцінки, у той час як негативна сугестія може призвести до виникнення страху чи тривоги. Контрсугестія в цьому контексті дозволяє людині відрегулювати свої емоції, сприймаючи навіювання більш критично [1].

У психотерапевтичній практиці взаємодія сугестії та контрсугестії може бути особливо важливою. Терапевт, використовуючи сугестію, може допомогти пацієнту знизити рівень тривоги або подолати фобії. Проте, якщо пацієнт не визнає цю сугестію або ставиться до неї критично, вона може не спрацювати [2, с. 50].

Терапевти можуть використовувати різні техніки, щоб зміцнити позитивний вплив сугестії. Наприклад, вони можуть заохочувати пацієнтів до активного обговорення своїх думок і почуттів, що, у свою чергу, дозволяє використовувати контрсугестію для усвідомлення і аналізу навіювань. Взаємодія між сугестією та контрсугестією піднімає важливі етичні питання. Терапевти повинні бути уважними до того, як вони застосовують сугестію, оскільки навіювання може бути використано як маніпулятивний інструмент. Важливо забезпечити, щоб сугестії були корисними та не зашкодили пацієнту.

Взаємодія сугестії та контрсугестії також відбувається в соціальному контексті. У групових ситуаціях або в суспільстві загалом, люди можуть бути під впливом сугестій, що походять з медіа, соціальних мереж або колективного мислення. Це може призводити до формування певних стереотипів або соціальних норм, які не завжди є корисними [8].

Взаємодія між сугестією та контрсугестією є складним процесом, що включає психологічні, емоційні та соціальні аспекти. Розуміння цієї взаємодії може суттєво поліпшити ефективність

терапевтичних методів, сприяти розвитку критичного мислення і забезпечити захист від маніпуляцій у повсякденному житті.

Гіпнотерапія: Один із найяскравіших прикладів використання сугестії у психології — це гіпнотерапія. Терапевти використовують гіпноз, щоб досягти зміненого стану свідомості у пацієнта. У цьому стані пацієнти стають більш відкритими до позитивних навіювань, що може допомогти у лікуванні тривожних розладів, фобій, депресії або хронічного болю. Наприклад, терапевт може сказати: «Уяви собі, що ти на пляжі, де чути тільки шум хвиль, і ти відчуваєш спокій». Такі навіювання можуть зменшити рівень стресу та тривоги [5].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): У КПТ терапевти активно використовують сугестії для зміни негативних думок і переконань. Наприклад, терапевт може запропонувати пацієнту сформулювати позитивні афірмації, такі як «Я гідний любові і поваги». Ці афірмації служать сугестіями, які пацієнт може повторювати, щоб зміцнити своє самоусвідомлення та зменшити негативні емоції.

Протистояння соціальному тиску: У ситуаціях, де особа стикається з соціальним тиском, контрсугестія може бути важливим механізмом захисту. Наприклад, молоді люди можуть зазнавати тиску від однолітків щодо вживання алкоголю чи наркотиків. Володіючи навичками критичного мислення, вони можуть ставити під сумнів такі пропозиції, вважаючи їх небезпечними чи неприйнятними, і не піддаватися сугестії з боку оточуючих. Це може бути реалізовано через активні обговорення, використання фактів про шкоду вживання, або просто через рішуче «ні» [3].

Виховання дітей: Батьки можуть навчати своїх дітей контрсугестії, допомагаючи їм усвідомлювати навіювання з боку реклами, медіа та соціальних мереж. Наприклад, батьки можуть пояснювати дітям, чому певні товари або послуги не є такими важливими, як їх подають в рекламі. Це формує вміння критично оцінювати інформацію та протистояти маніпуляціям.

Маркетингові стратегії: У бізнесі сугестія активно використовується для впливу на рішення споживачів. Рекламодавці використовують позитивні сугестії для створення асоціацій між продуктом і позитивними емоціями. Наприклад, реклама, що демонструє людей, які щасливо проводять час з сім'єю, споживачам підсвідомо надає послання, що продукт може сприяти щастю та єдності [2].

Контрсугестія в бізнесі: Коли споживачі розуміють, що рекламні послання можуть бути маніпулятивними, вони розвивають

контрсугестію. Наприклад, деякі люди можуть свідомо уникати імпульсивних покупок, ставлячи під сумнів рекламу і навіювання, які їм подаються. Вони можуть порівнювати ціни, шукати відгуки або розглядати альтернативи перед прийняттям рішення про покупку.

Навчальні програми: У освітньому процесі викладачі можуть використовувати сугестії, щоб мотивувати учнів до навчання. Наприклад, вчитель може сказати: «Ви здатні досягти успіху в цьому предметі, якщо будете старанно працювати». Це позитивне навіювання може підвищити впевненість учнів у власних силах [1].

Контрсугестія в навчанні. Викладачі також можуть навчати студентів критичному мисленню, щоб вони могли протистояти дезінформації чи неправдивим уявленням. Наприклад, обговорення соціальних чи наукових питань у класі може допомогти студентам розвинути навички аналізу і оцінки навіювань, які вони можуть отримувати з інших джерел.

Приклади застосування сугестії та контрсугестії показують, що ці процеси мають широке і різноманітне застосування у житті людини. Вони можуть впливати на особистісний розвиток, покращувати терапевтичні відносини, зміцнювати здорові соціальні взаємодії та підвищувати критичне мислення. Розуміння цих процесів і вміння їх використовувати є важливими навичками у сучасному світі, де інформація та соціальні впливи стають все більш складними [8, с. 39].

Психологічне навіювання через сугестію та контрсугестію є важливим інструментом у психотерапії. Розуміння цих концепцій може суттєво поліпшити якість психологічної допомоги, забезпечуючи ефективніші методи роботи з пацієнтами. Дослідження в цій галузі продовжують розвиватися, відкриваючи нові можливості для застосування навіювання в психології.

Список використаних джерел та літератури:

1. Anufriieva N. M., Zelynska T. M., Turynina O. L. *Sotsialna psykholohiia* [Social Psychology]. Kyiv: MAUP. 2006. [in Ukrainian].
2. Bohdanova I. V. *Suhestyvnyi potentsial pretsedentnykh odynyts v ukrainskomu mediinomu dyskursi pochatku 21 st.* [The suggestive potential of precedent units in Ukrainian media discourse at the beginning of the 21st century]. Thesis abstract. Vinnytsia. 2016. [in Ukrainian].
3. Bohdanova O. V. *Formuvannia krytychnoho myslennia kursantiv pid chas navchannia* [Formation of critical thinking of cadets during training]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy*, 2020. 2 (36). 11–14. <https://doi.org/10.33405/2409-7470/2020/2/36/223546> [in Ukrainian].
4. Butenko N. Y. *Komunikatyvna maisternist vykladacha* [Communicative skill of the teacher]. Kyiv: KNEU. 2005. [in Ukrainian].

5. Horbenko Y. L. Refleksiiia ta krytychne myslennia osobystosti v informatsiinomu suspilstvi [Reflection and critical thinking of the individual in the information society]. Tekhnolohii rozvytku intelektu, 2021. 5, 1(29). <https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.2> [in Ukrainian].

6. Yevmenova O.K. Shliakhy formuvannia krytychnoho myslennia v umovakh informatsiinoi viiny [Ways of forming critical thinking in the conditions of information war.] (p. 233–235). POLIT. Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky (Kyiv, May 18–20, 2022). Kyiv: NAU. 2022. [in Ukrainian].

7. Yemets N. A. Suchasni pidkhody do upravlinnia masovoiu svidomistiu i povedinkoiu [Social innovations in the context of reformation changes] (p. 32–36). Sotsialni innovatsii v konteksti reformatsiinykh zmin (Chernihiv, November 21, 2021). Chernihiv : Chernihivska politehnika. 2021. [in Ukrainian].

8. Zhdanova I. V., Bondarenko L. O., Velichko A. V. Psykholohichni aspekty informatsiinoho vplyvu pid chas voiennykh dii v Ukraini [Psychological aspects of information influence during military operations in Ukraine]. Habitus, 2022. 41. 222–226. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.39> [in Ukrainian].

Л. В. Шокур,
магістрантка
(м. Хмельницький)

СІМ'Я ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Сім'я є малою соціальною групою, що базується на шлюбі та кровному спорідненні. Члени сім'ї пов'язані емоційними зв'язками, спільним побутом, моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Взаємини в сім'ї мають офіційний характер у формі, але неофіційний у змісті. Психологія сім'ї досліджує закономірності виникнення, розвитку та розпаду родини як специфічної малої соціальної групи, а також умови та механізми її функціонування [6].

Характеризуючи сім'ю як певний тип, слід враховати домінування однієї з ознак взаємин у сімейній групі, відволікаючись від інших. У реальному житті, звісно, існують змішані типи, де взаємини визначаються поєднанням різних характеристик у певному співвідношенні. Психологічний аналіз охоплює різні аспекти сімейного життя, зокрема: загальні тенденції розвитку сім'ї; походження сім'ї; особливості міжособистісних взаємин у шлюбі та сім'ї, а також інші соціально-психологічні проблеми; формування готовності до шлюбу та подружніх стосунків [1].

Вивчається вплив сім'ї на розвиток особистості дітей. Психологія аналізує особистісні та соціально-психологічні фактори, які можуть зміцнювати або дестабілізувати шлюб. Значна увага

приділяється питанням статево-рольового виховання молоді, формуванню просімейної мотивації, психологічним аспектам сексуальних стосунків, а також взаємній адаптації подружжя і їхній психологічній сумісності. Особливе місце займає дослідження соціально-психологічних процесів, що відбуваються в сім'ї, таких як сімейна комунікація та інтеракція, міжособистісна перцепція, а також рольова диференціація у стосунках між подружжям [2].

Сім'я, як соціальна група, вирішує завдання, що стосуються її членів, а також питання, які безпосередньо впливають на суспільство. Завдяки своїй репродуктивній функції сім'я сприяє відтворенню суспільства. Окрім цього, шлюб є соціально визнаною формою задоволення сексуальних потреб людей. Дорослі члени сім'ї, виконуючи професійні обов'язки в суспільстві, створюють економічні основи для існування родини, задовольняючи її матеріальні та культурні потреби. Сім'я також виконує обслуговуючі та опікунські функції, надаючи різноманітні послуги своїм членам і піклуючись про тих, хто потребує допомоги, таких як діти, літні люди, хворі та інваліди. Таким чином, в сім'ї реалізуються альтруїстичні потреби [4].

Сім'я формує нових громадян для суспільства, передаючи їм мову, основи поведінки, національні традиції та звичаї, а також моральні і духовні цінності. Вона виконує функцію соціалізації. Соціалізації підлягають не лише діти, які завдяки сім'ї інтегруються в суспільство, але й самі подружжя, оскільки адаптація до ролей чоловіка, дружини, батька та інших сімейних обов'язків є також процесом соціалізації. Крім того, цей процес відповідає потребам батьків у вихованні дітей і сприяє особистісному розвитку партнерів.

Сім'я відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я суспільства, виконуючи психогігієнічну функцію, яка забезпечує відчуття стабільності, безпеки та емоційної рівноваги, а також створює умови для розвитку особистості її членів. У стабільній та ефективно функціонуючій сім'ї кожен індивід може задовольняти свої потреби в любові, емоційній близькості, афіліції, розумінні, повазі та визнанні. У такому середовищі людина має можливості для самореалізації, самоствердження, збагачення та розвитку своєї особистості. Таким чином, сім'я суттєво впливає на своїх членів, задовольняючи їхні біологічні, емоційні, психосоціальні та економічні потреби [7].

Зміни в житті сім'ї тісно пов'язані з трансформаціями в суспільстві, частиною якого вона є. Різноманітні соціальні зрушення, такі як індустріалізація, урбанізація, залучення жінок до професійної

діяльності, а також зміни в матеріальній та духовній культурі, що виникають внаслідок науково-технічного прогресу і покращення засобів комунікації, мають значний вплив на сім'ю. Зокрема, ці фактори призводять до змін у ролях і позиціях всередині родини, а також до переосмислення ціннісних орієнтацій, норм поведінки та загального укладу сімейного життя.

Кожна родина формує свою унікальну мікрокультуру, ґрунтуючись на спільних цінностях, традиціях, звичаях, нормах і правилах поведінки. Подружжя, створюючи свій власний стиль життя, орієнтується на усталені в суспільстві норми, а також на ті, що були запозичені з родин батьків і збагачені їхнім власним досвідом [3].

Сім'я, як мала соціальна група, підлягає певним динамічним змінам, які в основному пов'язані з життєвими етапами її членів. У розвитку кожної сім'ї можна виділити кілька стадій: початкова стадія подружнього життя – до народження першої дитини; три етапи батьківства, що охоплюють періоди зростання та виховання дітей; стадія, коли діти досягають соціальної зрілості та відокремлюються від батьків; період пенсійного життя подружжя [5].

Перехід з однієї стадії в іншу супроводжується змінами в структурі сім'ї, її функціях, а також перебудовою внутрішніх стосунків і взаємодії, що відповідає новим завданням, які виникають у різні етапи сімейного життя. На початку кожної фази може виникати специфічна кризова ситуація, пов'язана з адаптацією членів родини до нових сімейних завдань і функцій, а також зміною ролей і позицій. Зміни в кількісному та віковому складі сім'ї призводять до трансформації всіх її функцій – економічної, захисної, психологічної, соціалізуючої тощо. Це вимагає перегляду попереднього способу життя родини. Успішне функціонування сім'ї в нових умовах збагачує її членів новим досвідом і свідчить про їхні адаптивні можливості [7].

Психологічний аналіз сім'ї як малої соціальної групи, а також умов і механізмів її функціонування, передбачає дослідження ціннісних орієнтацій подружжя. Ці орієнтації є одним із ключових чинників, що формують сім'ю, регулюють стосунки між подружжям і визначають їхнє ставлення до одне одного, до дітей, інших людей та навколишнього світу в цілому. Різниця в індивідуальних системах ціннісних орієнтацій подружжя стає основною перешкодою для інтеграції сім'ї та її повноцінного функціонування. Конфлікти, що виникають на цьому фоні, ускладнюють нормальне внутрішнє спілкування в родині і створюють загрозу для її існування [8].

Система ціннісних орієнтацій у сім'ї не залишається незмінною протягом усього її життєвого циклу. Загальні сімейні цінності не завжди охоплюють ціннісні орієнтації кожного з подружжя. Діапазон ціннісних орієнтацій окремих членів родини може бути як вужчим, так і ширшим за загальносімейні. Чим більший обсяг індивідуальних цінностей у подружжя, тим більше у них можливостей для взаєморозуміння та єдності.

Для психологічної сумісності подружжя важливо взаємно пізнати та узгодити індивідуальні ціннісні орієнтації кожного з партнерів, а також на їх основі сформувані загальносімейні цінності. При цьому важливими є не лише схвалення та прийняття цих цінностей, але й позитивне ставлення кожного з подружжя до ціннісних орієнтацій партнера. Тому, з точки зору психологічної допомоги сім'ї, доцільно з'ясувати характер цього ставлення [6].

У практиці психологічного консультування можна виділити кілька варіантів взаємодії подружжя: партнери формують спільну систему цінностей, визнаючи право кожного на індивідуальні ціннісні орієнтації, але при цьому зберігаючи пріоритет загальносімейних цінностей; один з партнерів намагається зрозуміти ціннісні орієнтації іншого та його сім'ї, але не приймає їх, визнаючи лише свої власні цінності; партнери схильні приймати майже всі цінності один одного, при цьому значно змінюючи свої власні системи цінностей. Така ситуація може загрожувати самореалізації та самоствердженню одного з партнерів, призводячи до надмірної залежності від іншого; партнери проявляють взаємну толерантність до цінностей один одного, визнаючи їх рівноправність, але не прагнуть створити спільну систему цінностей. В результаті цього вони живуть «поруч», а не «разом» [9].

Різниця в ціннісних орієнтаціях подружжя може стати основою для численних сімейних конфліктів, таких як конфлікти щодо ролей у сім'ї, боротьба за лідерство, конфлікти як спосіб зняття напруги, а також конфлікти, що виникають у процесі захисту власного «Я». Усі ці конфлікти кореняться в суперечностях між ціннісними уявленнями, які кожен з подружжя сформував до шлюбу, стосовно ролей чоловіка і дружини в сім'ї та способів їх реалізації. Конфлікти можуть також виникати внаслідок зіткнення звичних для кожного з партнерів шляхів задоволення соціокультурних, інтелектуальних, естетичних та інших потреб, а також прагнення відстояти свою індивідуальність і узгодити власні уявлення про себе з думкою партнера [10].

Конфліктна ситуація в сфері ціннісних орієнтацій, яка заважає формуванню спільної системи сімейних цінностей, що перевищує індивідуальні, ускладнює інтеграцію родини і, відповідно, виконання її обов'язків, створюючи загрозу для її існування. Напруження у сімейних стосунках, викликане конфліктами ціннісних орієнтацій, призводить до дезінтеграції родини [10].

Для забезпечення психологічного комфорту в родині та її ефективного функціонування важливе значення має те, як налагоджуються взаємини та взаємодія в трьох основних аспектах: між подружжям, між батьками і дітьми, а також між братами і сестрами, якщо в родині є двоє або більше дітей. Ключовим фактором, що визначає характер взаємин у всіх цих зв'язках, є ставлення подружжя одне до одного та їхні батьківські установки щодо дітей. У психології сім'ї виділяють чотири типи ставлення: прийняття - неприйняття; взаємодія – уникнення контактів; визнання свободи активності – надмірна опіка; повага до прав кожного в родині – надмірна вимогливість. Позитивні типи ставлення - прийняття, взаємодія, свобода активності та повага до прав кожного – сприяють формуванню партнерських стосунків і егалітарного устрою в родині [7].

Порушення у сімейних стосунках зазвичай виникають через значну відстань між членами родини, що може бути зумовлено бажанням уникнути контакту, неприйняттям особистості партнера або надмірною емоційною зосередженістю на ньому. Це проявляється в опіці, захисті, надмірних вимогах та спробах підлаштовувати партнера під уявлення про ідеального чоловіка, дружину чи дитину. У перший період сімейного життя подружжя часто стикається з труднощами, пов'язаними з надмірною емоційною прив'язаністю до партнера, інтенсивною опікою та жорсткими вимогами щодо образу чоловіка чи дружини. Це явище також спостерігається в сім'ях з одною дитиною, на якій зосереджені всі почуття та турботи батьків. У пізніших етапах подружнього життя та в кризові моменти основним джерелом конфліктів стає емоційна дистанція [10].

Впровадження різних установок подружжя у сімейні стосунки формує певну соціально-психологічну картину родинного життя, що проявляється у його специфічному устрої. Існує усталена думка, що кожна сім'я має свій унікальний стиль взаємин, який включає систему способів впливу один на одного та інші аспекти. Дослідження стилю взаємин у родині передбачає їх класифікацію з метою надання

цілеспрямованої психологічної допомоги для покращення сімейних стосунків [3].

Більшість існуючих типологій сімей розроблені на основі виявлених особливостей спілкування та міжособистісних стосунків, які визначають певну взаємодію між членами родинної групи та характерні лише для неї способи впливу подружжя один на одного і на дітей. На цій основі сім'ї умовно поділяють на кілька полярних типів.

Залежно від рівня залученості членів родини у сімейні стосунки та їх емоційної і духовної єдності, можна виділити згуртовані (інтегровані) та роз'єднані (дезінтегровані) сім'ї. У згуртованих сім'ях кожен член відчуває себе важливим учасником сімейної взаємодії. Цим сім'ям притаманні духовна та емоційна близькість, відповідальність один за одного, довіра, що забезпечує психологічну захищеність. Натомість для роз'єднаних сімей характерна ізоляція їхніх членів. Кожен живе, ніби окремо, і майже не має духовного та емоційного зв'язку з іншими. Варто зазначити, що така класифікація сімей за рівнем згуртованості є умовною. Наприклад, існують сім'ї з досить високим ступенем умовності, які називають суперінтегрованими. Зазвичай цей тип стосунків спостерігається у неповних сім'ях (мати - дитина). За рівнем роз'єднаності можна виділити частково дезінтегровані сім'ї. Вони формуються з родинних мікрогруп, до яких входять не лише члени конкретної сім'ї, а й родичі з боку чоловіка або дружини. У таких сім'ях деякі члени можуть опинятися в ізоляції та бути ігнорованими сімейною групою [2].

За характером психологічної та ціннісно-орієнтаційної єдності сім'ї поділяються на гармонійні та дисгармонійні. Гармонійні сім'ї, у свою чергу, можна розділити на природно гармонійні та штучно гармонійні. Природно гармонійні сім'ї відрізняються збігом цілей, мотивів, емоційних і пізнавальних установок їхніх членів, що забезпечує їхню психологічну сумісність. У штучно гармонійних сім'ях злагода досягається завдяки свідомим зусиллям членів родини. У таких сім'ях спостерігається бажання адаптуватися один до одного, іноді за рахунок обмеження власних потреб, щоб узгодити їх із потребами та запитамі інших членів сім'ї [5].

Дисгармонійні сім'ї характеризуються розбіжностями в ціннісних орієнтаціях, потребах, мотивах і цілях їхніх членів. Адаптація один до одного в таких родинах є ситуативною, постійною, а іноді й декларативною. Виконання рольових обов'язків часто відбувається під примусом, що призводить до психологічного

напруження в спілкуванні. Емоційна дистанція між чоловіком і жінкою, а також іншими членами родини, створює умови для виникнення психологічної несумісності, що, в свою чергу, може призводити до міжособових конфліктів [8].

Члени родини можуть бути поділені на корпоративні (прагматичні) та альтруїстичні типи в залежності від їх комунікативних установок. У корпоративних сім'ях спілкування відбувається на основі угод і корпоративних принципів. У таких сім'ях кожен виконує свої обов'язки лише за умови, що інші також виконують свої. Зазвичай існує суворий контроль за поведінкою кожного члена родини, а також розроблена система позитивних і негативних санкцій для стимулювання виконання ролевих обов'язків. Хоча сімейна група може мати спільні ціннісні орієнтації та бути психологічно сумісною і емоційно пов'язаною, її члени не готові поступитися власними інтересами заради загального блага. Прагматичний принцип співжиття («що ти для мене, те й я для тебе») діє як у стосунках між подружжям, так і в взаєминах з дітьми та іншими родичами. Постійно аналізується, хто і скільки зусиль доклав для покращення сімейного добробуту і що отримав натомість. Психологічна рівновага в таких родинах є дуже крихкою. Значення кожної особи визначається тим, наскільки вона здатна задовольнити прагматичні потреби інших. Внаслідок цього формується егоїстичний тип особистості з установкою «жити для себе» [8].

Спілкування в альтруїстичних сім'ях базується на свідомому усвідомленні кожним членом родини своєї відповідальності за добробут інших. Поведінка членів сім'ї часто суперечить їхнім власним потребам і бажанням — за принципом «жити для інших». Кожен у такій родині цінний сам по собі, а не лише через те, що приносить якусь користь, тобто забезпечує матеріальний добробут або високий соціальний статус сім'ї. Навіть ті члени родини, які порушують встановлені норми поведінки, не стають ізгоями; навпаки, їм надається всебічна підтримка у пошуку правильного шляху [9].

Сім'ї можна класифікувати на відкриті та закриті в залежності від кількості та характеру комунікативних зв'язків. Відкриті сім'ї характеризуються тим, що їх особистісна спрямованість виходить за межі лише родинних інтересів і цілей. Члени таких сімей активно залучені в різноманітні соціальні зв'язки, прагнучи до нових контактів, що підвищує їх соціально-захисний потенціал. Це дозволяє їм компенсувати невдачі в одній сфері, переключаючи свої інтереси на іншу [10].

На відміну від них, закриті сім'ї є комунікативно самодостатніми. У них кількість позасімейних соціальних контактів є дуже обмеженою, і зазвичай вони не мають бажання їх розширювати. Для них найважливішими є сім'я та родинні зв'язки, а все інше сприймається як фон, на якому відбувається життя. Власна сім'я займає провідне місце в ієрархії їх цінностей.

В залежності від адаптивних можливостей сім'ї та її здатності реагувати на зміни в умовах життя, можна виділити два типи: гнучкі та інертні (консервативні) сім'ї. Гнучкі сім'ї відрізняються швидкою здатністю адаптуватися до нових умов, тоді як інертні сім'ї є ригідними та консервативними у переоцінці та зміні усталених стандартів поведінки [5].

Щодо розподілу влади, сім'ї можна класифікувати на авторитарні (єдиновладні) та демократичні. В авторитарних сім'ях влада зосереджена в руках одного з членів - чоловіка, дружини тощо, і найважливіші рішення приймаються лише за його або її згоди. Соціологи також розрізняють сучасні сім'ї на неопатріархальні та неоматріархальні за цим критерієм.

Демократичні сім'ї відрізняються або рівноправністю всіх членів у процесі прийняття рішень, або функціональним розподілом влади: в деяких сферах життя провідну роль виконує чоловік, в інших – жінка, а в третіх – один із батьків або старші діти [3].

Розмежування авторитарних і демократичних типів сімей є важливим для оцінки ресурсів сімейного виховання, проте це має сенс лише за умови, що відомі інші аспекти спілкування та міжособистісних стосунків. Наприклад, у інтегрованих, гармонійних, емоційно згуртованих сім'ях з альтруїстичними цінностями питання розподілу влади взагалі не постає. Сімейна ієрархія сприймається її членами як природна та оптимальна, незалежно від того, чи є вона авторитарною, чи демократичною. У дезінтегрованих сім'ях централізація влади може стати джерелом постійного психологічного напруження у стосунках [9].

При аналізі соціально-психологічних характеристик сім'ї важливо визначити її функції. Вони формуються відповідно до потреб, суб'єктами яких є суспільство, сім'я та особистість.

Спочатку розглянемо соціально-психологічні, а точніше, внутрішньогрупові функції сім'ї, які спрямовані на соціально-психологічний та психічний розвиток її членів [3].

Нещодавно психологи відзначили, що сучасна сім'я вже давно перетворилася з соціального союзу на партнерську групу, де стосунки

будуються на основі визнання унікальності та самостійності кожної особистості.

У родині батьків право дитини на самостійне ухвалення рішень визнається дуже рано. У подружній сім'ї це право обидва партнери сприймають як природне з моменту укладення шлюбу. Єдина сфера, де це право не завжди діє, – це стосунки дорослих дітей зі своїми старіючими батьками, думка яких щодо внутрішньосімейних питань часто сприймається як протилежна до думки молодої пари [4].

Виходячи з наведених особливостей, можна виділити такі внутрішньогрупові функції сім'ї як: інтеграційна функція – об'єднання людей різної статі, віку, а також шлюбних партнерів з різним соціальним походженням, віросповіданням, національною приналежністю тощо; комунікативна функція – пов'язана з передачею інформації, організацією внутрішньосімейного та зовнішнього спілкування і взаємодії; функція соціалізації особистості в мікрогрупах – в сім'ї, колі родичів, сусідів, друзів; спрямована на передачу традицій, що існують у сім'ї, і, в результаті, на формування особливого характеру шлюбно-сімейних і родинних відносин; функція формування самооцінки особистості та сім'ї в цілому, яка дозволяє індивіду визначити своє місце серед інших сімей; релаксаційна функція допомагає людині зняти емоційну напругу та досягти душевного спокою; функція смислоутворення та ціннісного орієнтування особистості є важливою для формування сімейної ідеології, без якої жодна сім'я не може стати повноцінним соціальним організмом; функція «самобудівництва» особистості, що полягає в управлінні її саморозвитком і самовихованням, має опосередкований характер. Основним фактором розвитку в цьому випадку є рівень розвитку сім'ї як малої соціальної групи [8].

Сім'я, що досягла високого рівня соціального, духовного, морального, фізичного, матеріального та естетичного розвитку, може стати надійною основою для формування психологічно та соціально стійкої особистості. Безсумнівно, всі ці функції мають однакову важливість, і жодна з них не може бути визнана головною. Відсутність хоча б однієї з них часто призводить до дисфункціонального розвитку сімейних стосунків [7].

Р. Калініна виділяє дві основні групи функцій сім'ї:

1) соціальні функції, які визначені суспільством: функція репродукції, що забезпечує біологічну безперервність суспільства. Сім'я є основною одиницею, члени якої збільшуються не за рахунок зовнішніх джерел, а, умовно кажучи, зсередини – через народження

дітей. Для підтримки біологічної безперервності суспільства важливо, щоб кожен його член мав заміну, тобто кожна подружня пара повинна мати щонайменше двох-трьох дітей (кількість дітей повинна трохи перевищувати кількість батьків, оскільки не всі дорослі створюють сім'ю і не всі можуть з різних причин стати батьками); функція виховання, що забезпечує культурну безперервність суспільства. Ця функція зазвичай охоплює первинну соціалізацію дитини, яка полягає у передачі культурної спадщини суспільства молодшому поколінню в загальних рисах [4].

2) психологічні функції, до яких належать: функція кооперації, що полягає у співпраці та взаємодопомозі між членами сім'ї. Це підтримка один одного в різних починаннях, справах та вирішенні проблем, з якими стикається кожен член сім'ї протягом життя. Реалізація цієї функції передбачає обізнаність членів сім'ї про справи один одного та активний обмін інформацією в межах сім'ї; функція інтимності полягає в задоволенні потреби у взаємній любові, емоційній близькості, прихильності, особистісно-орієнтованому спілкуванні між членами сім'ї та у досягненні взаєморозуміння; функція рекреації, або відновна функція, полягає в можливості надання моральної та психологічної підтримки один одному, а також у знятті напруги, накопиченої поза межами сім'ї. На відміну від функції кооперації, де допомога і підтримка мають переважно діловий характер (інформаційний, економічний тощо), у цьому випадку йдеться про психологічну та психотерапевтичну допомогу. Реалізація цієї функції передбачає задоволення однієї з основних психологічних потреб людини – потреби в психологічній безпеці та захищеності; функція самоактуалізації забезпечує кожному члену сім'ї можливість максимально повно виявити і розвинути свій особистісний потенціал, сприяючи особистісному зростанню. Як вища психологічна потреба, вона може бути задоволена лише в умовах подружнього егалітарного союзу [8].

Існує ще одна важлива функція сім'ї, яку визначив В. І. Зацепін. Це феліцітологічна функція (від лат. *felicitas* - щастя), що полягає у створенні умов для щастя кожного члена родини. На думку автора, ця функція в певному сенсі об'єднує всі інші, проте є самостійною та значущою [3].

Протягом століть український народ сформував стійку традицію вшанування шлюбу, сім'ї та домашнього вогнища. У його міфології існувала навіть божественна пара – Лада і Ладо, які благословляли сімейні зв'язки. Родинному життю завжди надавалося

величезне значення, адже саме в подружньому коханні та продовженні роду вбачався сенс людського існування. Тому підготовка молоді до шлюбу сприймалася дуже серйозно [2].

Вважалося, що створення сім'ї стосувалося не лише молодих людей і їхніх батьків, але й суспільства та церкви. Християнська церква мала значний вплив на шлюб і родинні стосунки через систему «опіки душі», яка включала покаєння та сповідь і застосування різних єпітимійних заходів (єпітимія – церковне покарання, що передбачає тривалі молитви, піст, поклони). Накладалися єпитимії за проведення весілля без вінчання, за викрадення нареченої, порушення шлюбної угоди, шлюб з іновірцями, близькими родичами чи свояками, втрату дівочої честі, а також за народження позашлюбної дитини тощо. Українські шлюбно-сімейні стосунки також формувалися через обцинні шлюбні спілки, коли молоді люди жили окремо від своїх родин, вели спільне життя до шлюбу та належали до різних родів, дотримуючись ендогамії, що забороняла шлюби всередині роду [4].

На різних етапах історії в шлюбно-сімейних відносинах переважали повага до волі жінки, партнерство між статями та взаємна довіра. Сучасні ознаки української сім'ї сформувалися під впливом історичного розвитку, соціально-економічних та культурних умов нашого суспільства. Останнім часом, згідно з соціологічними даними, в українських сім'ях спостерігається зростання коефіцієнта нестабільності шлюбів [9].

Отже, ці тенденції свідчать про те, що сучасна українська сім'я переживає кризу як соціальний інститут. Серед наслідків порушення шлюбного інституту в умовах загальної та духовної кризи виділяють зростання значення суб'єктивних соціально-психологічних факторів, які регулюють подружні стосунки. Це включає відповідність особистісного досвіду, отриманого в батьківській сім'ї, нормам, правилам та уявленням про сім'ю; відповідність індивідуальних особливостей і ціннісних орієнтацій (правильний вибір партнера); особистісну зрілість і готовність до шлюбу, а також до засвоєння сімейних ролей і подолання власного егоїзму [6].

Список використаних джерел та літератури:

1. Георгадзе Т. О. Традиційна сім'я та її роль в сучасному українському суспільстві. *SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT. PEDAGOGY*. 2018. № 12. С. 27–29.
2. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.

3. Єрмоленко А. Б. Розвиток національного освітнього простору в контексті надбань теорії поколінь. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 2014. Вип. 3. С. 82–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_3_17.

4. Зарембо К. Українське покоління Z: цінності та орієнтири. Результати загальнонаціонального опитування. За ред. К. Зарембо. Київ: Центр «Нова Європа». 2017. 128 с.

5. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 129–138.

6. Кондрацюк Т.В. Характеристика сфери сімейних відносин суспільств сучасного типу як об'єкта державного управління. *Економіка та держава*. Київ, 2009. № 8. С. 52–55.

7. Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2009. Вип. 16–17. С. 53–55.

8. Лукашевич М. П. Соціологія сім'ї: теорія і практика: навчальний посібник. Київ : ППК ДСЗУ, 2012. 186 с.

9. Ляшенко Н. О. Соціологія сім'ї : конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія» у 2-х ч. Ч. I. Сім'я як соціальний інститут / Н.О. Ляшенко, Н.М. Семке. Харків : ХПІ, 2018. 96 с.

10. Матвійчук О. Теорія поколінь: чому ми різні та як порозумітися одне з одним (за матеріалами інтернет-видань). URL : <http://d-grand.com/inforaciiny-portal/teoriia-pokolin-chomumi-rizni-ta-iak-porozumitisia-odne-z-odnim> (дата звернення: 15.09.24).

Д. Шпорт,
практичний психолог
(м. Хмельницький)

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

«МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ДБАЄМО ТА ПІДТРИМУЄМО»

(АРТ-ВПРАВА «ДЕРЕВО СТИЙКОСТІ»)



Мета: створення емоційно сприятливої атмосфери; розкриття поняття психічного здоров'я; виявлення рівня стресу; вихід стресу за допомогою творчої активності; освоєння методів управління емоційним станом та покращення настрою.

Завдання: розширити знання педагогів про стрес; знизити рівень

тривожності; формувати позитивну атмосферу в колективі; покращити психоемоційний стан педагогів; вчити новим стратегіям поведінки для збереження ментального здоров'я.

Матеріали: ручка, набори кольорових олівців, чорний маркер, листки А4 для вправи «Колесо життя», фліп-чарт, маркери, пластилін, папір гафрований або кольорові серветки, ножиці, листки білого картону, пензлик, мультимедійна установка, презентація, відео- та аудіо-записи, побажання.

Доброго дня колеги. Рада вітати вас на тренінгу «Ментальне здоров'я педагогів : дбаємо та підтримуємо»

Правила тренінгу: (налаштувати учасників на конструктивну взаємодію у групі за допомогою «Правил», створених попередньо та узгоджених між собою.)

Проблема збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога є особливо актуальною в умовах сьогодення, адже кількість стресогенних чинників у професійній діяльності педагога постійно зростає.

Якщо педагог урівноважений та спокійний, має гарний настрій та вміє контролювати свої емоції та реакції за будь-яких умов, то це позитивно впливає також на дітей.

Професія педагога ставить доволі високі вимоги щодо здоров'я фахівця, особливо психологічного. Педагогічна діяльність передбачає наявність у педагога витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної врівноваженості, вміння володіти своїми почуттями. А з іншого боку традиційно супутниками педагогічної діяльності є дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та м здоров'ї фахівця.

Що з таке це психічне (ментальне) здоров'я?

Мозковий штурм «Психічне здоров'я – це ...»

Отже, зараз давайте визначимо, що ж таке «Психічне здоров'я»? Пропоную вам закінчити речення: «Психічне здоров'я – це...»

Психічне (ментальне) здоров'я – це стан психічного благополуччя, яке дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізовувати свої здібності, навчатись і працювати, а також робити внесок у життя суспільства.

Іншими словами, ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити,

реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя людини.

Від чого ж залежить стан ментального здоров'я?

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Сьогодні ми розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця впливає насамперед ситуація у країні.

Як зрозуміти, що людина ментально здорова?

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

Чи можна самотійно підтримувати власне ментальне здоров'я?

Так, звичайно. Для цього необхідно: дбати про режим сну; уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати; збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.

Чинники, що негативно впливають на стан ментального здоров'я педагогів.

Щодня люди попадають під вплив стресу. Через специфіку професійної діяльності особливо від нього потерпаємо ми — педагогічні працівники.

Стрес — це захисна реакція організму, спрямована допомогти людині подолати складні життєві ситуації.

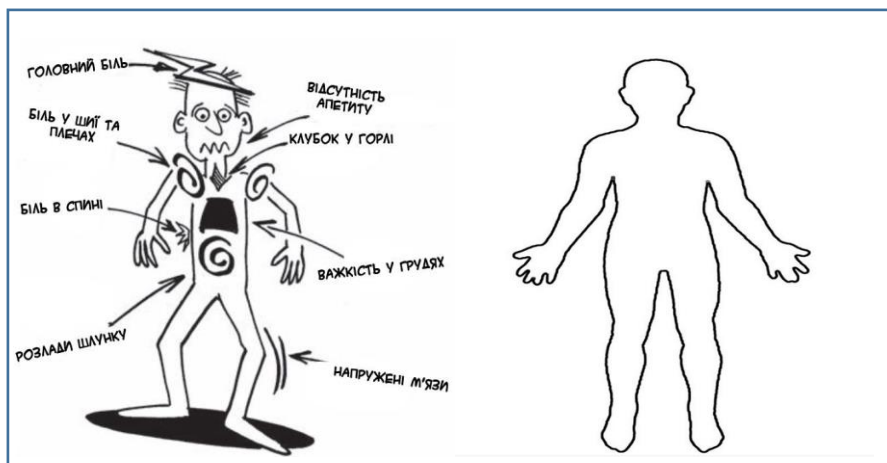
Під час стресу відбувається викид у кров спеціальних гормонів — глюкокортикоїдів, що підвищують тонус м'язів, збільшують кількість глюкози, спричиняють безсоння. Проте така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізовують організм на боротьбу, паралізують його життєві функції. Цей процес має такі негативні наслідки: страждає імунна система людини; порушуються процеси регенерації тканин; блокується вироблення гормонів; неможливість зосередитися; посилення тривожності; часті помилки в роботі; підвищена збудливість; втрата контролю над собою; часті болі (у спині, голові, шлунку); часте почуття втоми; втрата почуття гумору; невчасне виконання роботи; погіршення пам'яті.

Вправа «Людина»

Перед вами знаходиться шаблон людини, ви можете надати їй свої риси (домалювати), ви дивитесь на малюнок людини і знаєте що це ви, подумайте де найбільше ваше тіло відчуває стрес, втому, виснаження, у якій частинці вашого тіла воно уже «кричить про допомогу». Зафарбуйте ту частину тіла червоним кольором (чи декілька частин). Чи є бажані поділитись місцем накопичення стресу і тим що ви уже робили за для допомоги собі? Чи допомогло вам це?

Стресорами для нас можуть виступати як фізичні, так і психологічні подразники, реальні чи уявні. Адже людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, а й на загрозу чи нагадування про неї.

Стресори психічного здоров'я людини



Під час стресових впливів змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму. Наприклад, прискорюється ритм серця, підвищується згортання крові, погіршуються захисні властивості організму.

Психологічні стресори – це чинники, що виникають у разі загрози, небезпеки, образи тощо.

Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає через інформаційне перевантаження, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення, маючи високий рівень відповідальності за їх наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, загрози.

Якраз педагоги найчастіше під впливом обох чинників.

Автором теорії стресу є канадський психолог Ганс Сельє, який виокремив три фази стресу: тривожність, опір, виснаження.

Перша фаза – тривожна реакція, коли організм починає слабко опиратися змінам чи пристосовується до них.

Під час другої фази – опору – відбувається адаптація до нових умов, організм опирається впливу стресора.

Третя фаза – виснаження – настає після тривалого впливу стресора. Усі резерви адаптації вичерпуються, й організм зазнає непоправної шкоди. Звісно, остання фаза розвивається не завжди. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів.

Тому так важливо вчасно надати собі допомогу.

Стресу неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Саме завдяки стресу, на думку Ганса Сельє, виникає «смак до життя», але за умови, коли стрес є дозованим. Нажаль за період війни стрес навалюється на нас лавиною не дає можливості оговтатись та відновитись.

У практиці будь-якого педагогічного працівника присутні такі професійні стресові чинники: відповідальність; необхідність контролювати ситуацію; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність; постійна адаптація до змін в освітньому процесі; неадекватна соціальна та матеріальна оцінка праці, що призводить до зниження якості життя педагога, зменшення соціального престижу професії та дефіциту кадрів; стресогенні чинники, пов'язані з умовами праці та станом матеріально-технічної бази, зокрема неналежні норми робочого місця, жорсткий режим роботи, ненормований робочий день, фізична втома; багатофункціональна професійна діяльність, пов'язана з необхідністю одночасного виконання різноманітних функцій і дій за неоптимальних для роботи зовнішніх умов; необхідність роботи з великим потоком професійно значимої інформації, постійна тривожність за рівень її засвоєння, виснаження компенсаторних механізмів, що забезпечують активність уваги, професійної пам'яті, логічного мислення; розширене міжособистісне спілкування та дотримання професійних вимог у разі конфліктних та стресових ситуацій, що виникають під час взаємодії з колегами, учнями, батьками.

Вправа «Колесо життєвого балансу».

Педагоги постійно балансують між роботою і особистим життям і іншими не менш важливими сферами життя. За допомогою вправи «Колесо життєвого балансу»

Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як багатьом з нас відомо, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ і застосовується у вправі.

Опис вправи: «Колесо життєвого балансу»

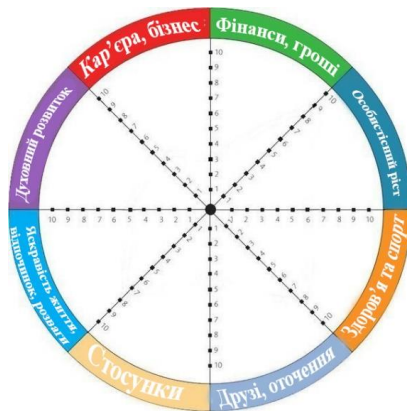
Методика запропонована Біллом Рейном, професором з університету Канади.

наші пращури сприймали життя як колесо, відповідно до цього світогляду, все в житті має існувати в гармонії.

Вправа дає змогу поглянути на себе з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як вже було сказано, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ і застосуємо.

Для виконання вправи, краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів.

Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.



Найбільш розповсюдженим варіантом є:

Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.

Фінанси: Доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

Кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.

Особистісний ріст: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.

Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.

Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.

Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі – це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка 10 є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Вправу можна виконувати оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.



Колесо, як ми вже писали вище є образ гармонії. І щоб досягти її потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони ви можете звернути увагу які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Отже, закінчіть речення наступною фразою: *«Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...»* Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Існують величезна кількість варіацій цієї вправи, так само як і існує велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини.

(Запитання до вправи).

1. *«Дивлячись на Колесо мого життя, я думаю, що мені варто...»* Закінчіть речення. Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які сфери життя потребують більшої уваги та розвитку і яким чином можна досягти в них результатів?

2. Напишіть, *що можна зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети?* Напишіть три кроки які допоможуть покращити ваш стан.

Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі «здоров'я», то цими трьома кроками можуть бути: ранкова пробіжка, відмова від користування ліфтом, вживання щодня 1,5 л. води, і т.п.

Після аналізу кожної сфери життя оберіть найважливіші для вас в поточному періоді. Чи задоволені ви статусом в цій сфері на сьогодні або вона потребує покращення? Якщо ви усвідомили, що певній частині життя треба приділити більше уваги – подумайте, що ви можете зробити для цього найближчим часом. Ви можете обрати додаткову карту у закриту або у відкриту, щоб отримати більше інсайтів для подальших дій, на основі яких зможете скласти покроковий план для втілення ваших бажань у життя.

Вправа «Емоції як повітряні кульки»

Ми з'ясували, що таке психічне здоров'я, та що на нього впливає, тепер пропонуємо вам згадати, що всі ми родом з дитинства і в душі завжди залишаємось частково дітьми та пограти з повітряними кульками.

(Учасникам запускається три повітряних кулі. Одна надута дуже сильно, друга – дуже слабо, а третя куля – в міру. Педагогічні працівники перекидають кулі один одному).

Питання для обговорення:

Як Ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної? (за ступенем наповненості повітря)

Що загрожує кулі, яка надута надмірно? *(вона може луснути)*

Що загрожує кулі, що надута дуже слабко? *(вона занадто м'яка і не може зберегти форму кулі, навіть за незначного натискання на неї)*

Яка куля довше «проживе»? *(у міру надута)*

Чи траплялося Вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лопне»?

Як Ви думаєте, які почуття її переполюють?

Отже, треба завжди пам'ятати правило: «Переполювання будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечно, як занадто багато повітря в кульці!».

Але є ситуації, які не завжди від нас залежать, тож продовжуємо працювати далі і знаходити шляхи вирішення наших проблем.

Пропоную ще за допомогою термометра виміру стресу і Тесту «Як ваше ментальне здоров'я?» оцінити ваш емоційний стан і ментальне здоров'я.



Як ваше ментальне здоров'я?

Це ОК бути не ОК, просто інколи нам потрібна допомога, щоб із цим впоратись – дружнє плече або консультація спеціаліста. Існує анкета самодіагностики, яка може допомогти вам зрозуміти проблеми, які ви можете мати. Її питання спрямовані у першу чергу на виявлення ознак депресії та тривожного розладу, але вони також допомагають виявити ознаки інших станів. Оскільки цей опитувальник спирається

лише на вашій особистій відповіді, будь який позитивний результат має підтвердити фахівець.

Вам буде представлено 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

2. Ви були знервованим (знервованою).

3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

4. Ви відчували розпач/безнадію.

5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).

6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.

7. Ви відчували себе пригнічено.

8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрій.

10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

Результати:

Кожна відповідь має свій бал:

Ніколи – 1 бал Рідко – 2 бали Іноді – 3 бали Часто – 4 бали Завжди – 5 балів

Вам потрібно підрахувати суму балів ваших відповідей.

Що означає ваша сума балів?

до 20 балів – цей показник говорить, що ви знаходитесь в “зеленій зоні”, психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.

від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Їй вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.

від 29 до 34 – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).

понад 35 балів – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.

Важливо! Ці результати не є показом до лікування. Якщо ви отримали 25+ балів не говорить, що у вас є психічний розлад, а вказує на те, що варто додатково обстежитися.

Якщо ви відчуваєте, що стрес виснажує вас, заважає вам жити повноцінним життям та маєте високі бали за тест – рекомендуємо звернутися по допомогу до психолога. Адже при тривалому високому рівні стресу це може відобразитись на вашому самопочутті та привести до негативних наслідків.

Як проявляється стрес?

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити вчасно «тривожні дзвіночки»:

У тілі: коли постійно відчуваєш втому або напруження; без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо); важко дихати; відсутній апетит. Проблеми з травленням.

У поведінці: погано спиш; плачеш; легко дратуєшся, кричиш; зловживаєш алкоголем, нікотиним, кавою або наркотичними речовинами.

В емоціях: сум, страх, агресія, тривога.

У думках:

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;

- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;

- важко приймати будь-які рішення.

Коли постійно долаєш життєві труднощі, стрес обов'язково буде виникати. Важливо вміти з ним справлятися, щоб не сталося емоційне виснаження, а як наслідок – проблем із фізичним здоров'ям. Якщо ви розумієте, що ваше ментальне здоров'я під загрозою, час діяти- допомогти собі самостійно, треба скоріше звернутися за допомогою: до фахівця із психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра); свого сімейного лікаря; на гарячі лінії; на онлайн-сервіси; або до тих, хто надає послуги з психологічної реабілітації.

Помилки у боротьбі зі стресом:

Стійкість ментального здоров'я надасть вам сили не просто подолати важкий період життя, але й пройти його з користю для себе:

«виправляти» настрій алкоголем, сигаретами, наркотичними речовинами, кавою, солодощами, переїданням; відкладати життя й цілі на потім; дистанціюватися від людей, переживати стрес на самоті; вивільняти негатив криками, сварками; звинувачувати в негараздах себе; копатися в минулому й критикувати себе за вчинки та думки; опускати руки й переставати боротися; чекати, коли пройде саме.

Вправа «Факт про мене». На папері кожен учасник записує....ви певне не знаєте що я....(гарно готую, вмію вишивати, пишу вірші,і т.п.

Вправа «Сокира» Іноді важко контролювати агресію, хочеться трошити й кричати, робити погано й боляче. Спробуйте зупинитися й зробити цю вправу. Встаньте і складіть перед собою руки, долоня до долоні. Це ваша сокира. Замахніться нею аж за голову. Зробіть глибокий вдих. На видиху різко «розрубайте» повітря. Видихайте голосно: «ФФФУ». Повторюйте, доки не стане легше.

Турбота про мозок і ментальні ресурси

З дитинства нас вчать піклуватися про фізичне здоров'я. На жаль, мало розповідать, як берегти ресурси нервової системи. Але хіба хто скаже, що мозок та ментальні ресурси є менш важливими, аніж м'язи? Спробуй додати в життя ці прості звички. Вони допоможуть поповнювати ментальні ресурси:

- Намагайся достатньо спати. Не забувай провітрювати кімнату перед сном.
- Не читай новин зранку й перед сном. Хоча б спробуй.
- Переглянь свій інформаційний раціон і викинь із нього контент, що не несе користі, а навпаки – шкодить самопочуттю.
- Уникай переїдання. Не «заїдай» стрес фаст-фудом чи солодким.
- Спробуй відмовитися від алкоголю та нікотину. Бо згодом вони додають тобі ще більше суму. Також з'являться проблеми зі сном.
- Фізична активність корисна не тільки для м'язів. Вона чудово розвантажує голову.
- Частіше гуляй.
- Роби собі теплі ванни чи душі.
- Якщо в тебе немає творчого хобі, спробуй знайти щось для себе: малювання, музика, танці... Спитай свою внутрішню дитину, чого їй не вистачає.
- Складай «меню» активностей на тиждень і місяць; не забувай додавати туди те, що походить із твоїх цінностей.

- Не соромся ділитися з близькою людиною своїми відчуттями, щоб негативне накопичувався всередині.

Вправи для подолання стресу і тривоги які варто виконувати щодня

([https://happymind.help/stres/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjY64BhCaARIsAlfc7Ya4h4fiPw-X6GK09xh-](https://happymind.help/stres/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjY64BhCaARIsAlfc7Ya4h4fiPw-X6GK09xh-XXm7KubpLzZlLkTk9IuvPgmgzTyqGiR)

[XXm7KubpLzZlLkTk9IuvPgmgzTyqGiR](https://happymind.help/stres/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjY64BhCaARIsAlfc7Ya4h4fiPw-X6GK09xh-XXm7KubpLzZlLkTk9IuvPgmgzTyqGiR))

Вправа «Щоденник подяки» Зараз часто здається, що радіти нічому. Або не на часі. Але якщо бачити навколо лише темряву, то з часом зникнуть і сили працювати, і настрій, і апетит. Тому потрібно самим створювати світло навколо себе. Хто як не ми?

Давайте розпочнемо прямо тут і зараз: візьміть аркуш паперу і впишіть трьох людей і три події, яким хочеться подякувати (педагоги працюють під музичний супровід релаксаційної музики). Після виконання вправи бажаючи можуть зачитати свої напрацювання.

Заведіть таку звичку вдома кожного дня вести «Щоденник подяки». Він допоможе бачити світлі моменти щодня. Ви вписуєте трьох людей і три події, яким хочеться подякувати Наступного дня це перечитуєш і дописуєш ще 3+3. Коли відчуваєш вдячність, мозок виділяє дофамін. У нас покращується настрій, і з'являються сили на улюблені справи. Тож добряче дякувати – це не лише про ввічливість. Це користь нашому ментальному й разом фізичному здоров'ю.

ПРИТЧА ПРО ВМІННЯ ВІДПУСКАТИ

Мандруючи світом, два ченці забрели в містечко. Там вони побачили жінку, яка не могла перейти дорогу, оскільки її затопило після сильного дощу.

Жінка ніяк не могла обійтися без сторонньої допомоги, щоб не забруднити одяг.

Вона нетерпеливо стояла і похмуро дивилася на кожного, хто проходив повз. Зрідка вона лаяла своїх супутників, але вони ніяк не могли їй допомогти – в руках кожного з них був свій вантаж.

Молодший чернець побачив жінку, нічого не сказав і пішов далі. Його супутник швидко переніс її на іншу сторону вулиці, де вона могла продовжити свій шлях. Жінка не подякувала, а лише повернулася до ченця спиною і пішла геть.

Ченці продовжили свій шлях. Молодший монах йшов у роздумах. Через кілька годин він уже не міг мовчати і сказав:

«Та жінка повела себе невиховано і егоїстично. Але ви все одно допомогли їй! А вона вам навіть не подякувала!»

На що мудрий монах відповів:

«Я переніс жінку кілька годин тому. Чому ти все ще несеш її з собою?»

Мораль: якщо злість змушує нас перебувати в минулому, ми не можемо проживати сьогодення. Більше того, минуле не дозволяє нам рухатися вперед. Ми не зобов'язані прощати тих, хто навмисно заподіяв нам біль. Але ми повинні сприймати дійсність такою, якою вона є, і відпускати погані миті. Вибір завжди за нами: нести хворобливу ношу з собою чи залишити її в минулому.

Релаксаційна вправа

ПРОЄКТИВНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕСТ «ПРОГУЛЯНКА ЛІСОМ»

Інструкція:

Уявіть, що ви робитимете подумки прогулянку по лісі, де з вами може відбутися все, що завгодно. Уважно слухайте і все, що уявили, запишіть.

1. Отже, ви йдете *лісом*. Уявіть собі, який це ліс: світлий чи темний, рідкий чи просторий, частий чи густий. Йдете ви по стежці чи самі прокладаєте шлях. Запишіть.

2. Ви йдете і бачите перед собою *чашку*. Уявіть її і опишіть її: брудна чи чиста; колір; матеріал, з якого зроблена; міцна чи крихка. Запишіть.

3. Ви зустрічаєте перешкоду у вигляді *заростей чагарнику*. Що будете робити? Запишіть.

4. У лісі ви побачили *будинок*. Розгляньте і опишіть, який він має вигляд. Увійдіть до будинку. Що ви там побачили? Що ви будете робити в будинку?

5. У лісі вам зустрівся *вовк*. Опишіть свої дії при зустрічі зі страшним вовком.

6. Далі у вашій подорожі ви вийшли до *озера*. Що ви будете робити біля озера? Запишіть.

Інтерпретація:

Ліс, як відомо, це суспільство, соціальне середовище, у якому живе людина. Характеристика лісу – це сприйняття і відносини людини з даним середовищем. Якщо страху немає перед майбутнім і перед суспільством, то, як правило, ліс світлий і просторий. Впевненість і відсутність тривожності виявиться у наявності стежки чи дороги. Якщо людина не впевнена в собі, то ліс у неї темний, а стежку вона не бачить. Може бути й таке: коли ліс темний, а людина сама прокладає шлях. Це свідчить про невпевненість і страх, але наполегливість і спроби перебороти свої страхи.

Опис чашки психологи пов'язують із сприйняттям людиною самої себе, із самооцінкою, ставленням до себе. Тож чиста чашка – це сприйняття себе як позитивної людини, брудна – критичне ставлення до себе. Колір чашки також дає певну інформацію. Світлий колір чашки (рожева, біла, блакитна і т. д.) пов'язаний з високою моральністю, червона – з активністю, зелена – із прагненням до лідерства, синя – із замкнутістю, фіолетова – з емоційністю і схильністю до мистецтва. Тендітний матеріал, з якого зроблена чашка, говорить про невпевненість людини. Дорога антикварна чашка свідчить про високу самооцінку.

Подолання заростей чагарників говорить про вміння переборювати труднощі в реальному житті. Якщо людина йде напролом, то вона сама справляється із труднощами. Якщо обходить їх, то це людина, яка не вміє переборювати труднощі або любить створювати їх собі сама.

Опис будинку характеризує сприйняття людиною своєї сім'ї. Міцний будинок – це гарна сім'я, у якій людині затишно і вона там захищена. Іноді описують багатопверховий будинок. Це говорить про те, що людині приділяється мало уваги в сім'ї. Який будинок усередині і як поводить себе людина, говорить про відносини в сім'ї. Якщо затишно і світло – то в сім'ї все добре. Темні кімнати, бруд говорять про неблагополуччя, самотність і незахищеність людини.

Зустріч із вовком і поведінка у цій ситуації говорить про вміння людини переборювати свої страхи. Якщо тікає, то шукає захисту в інших людях. Якщо намагається вмовити вовка, то страх заганає усередину себе і підвищується тривожність. Використанням зброї й катуванням перемогти вовка, демонструє агресію і озлобленість людини.

За поведінкою *біля озера* можна судити про ставлення людини до життя. Якщо в озеро спробували ввійти, замочили ноги або викупалися, то в людини активне відношення до життя, якщо до води підійшли, але не доторкнулися до неї або не підійшли взагалі, то це свідчить про певну депресію людини.

А тепер пропоную створити дерево стійкості. Дерево стійкості.

Нам знадобиться: листок картону, маркер чорного кольору, пластилін, ножиці, гафрований папір або серветки, пензлик або тонка закруглена паличка (<https://www.youtube.com/watch?v=7Ao9KfXSa-4>) дерево з міцним корінням, високе, з гарним листям завжди асоціюється із силою, мужністю.

Побажання. А тепер пропоную вийняти із кошика листочок із передбаченням.

Дякую всім за активну участь. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Не забувайте про це, дбайте про своє тіло і свій внутрішній стан. Бережіть себе!

Пам'ятайте: ваше ментальне здоров'я важливе 24 години на добу і 365 днів на рік. Мирного неба!

Список використаних джерел та літератури:

1. Скрипченко О. Загальна психологія. Київ, 2002. 462 с.
2. Киричук О.В. Основи психології. Київ, 200.632 с.
3. Життя в балансі URL: <https://wheelbalance.com.ua/>
4. Учитель як суб'єкт педагогічної діяльності URL: <https://e-pidruchniki.com/content/uchytel-yak-sub-yekt-pedagogichnoyi-diyalnosti.html>
5. Центр психологічної допомоги “Баланс життя” URL: <https://www.facebook.com/lifebalancepsychologyforyou>
6. Монтецци URL: https://montessoriuua.com/ua/think-equal-serial/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwpbi4BhByEiwAMC8JnRb0vG4lRQ0z4AJ4Wl-9cMYpxrt2ohojOG7pe8n6b3uyЕНА42wVweRoCTLwQAvD_BwE
7. КНП «Перша Черкаська міська лікарня» URL: <https://1ml.ck.ua/test-na-viyavlennya-visnazhennya-vid-stresu/>
8. Київська державна військова адміністрація URL: <https://koda.gov.ua/tehniky-dlya-samozaspokoyennya-vprava-sokuya/>
9. Київська державна військова адміністрація URL: <https://koda.gov.ua/shhodennyk-podyaky-prosta-vprava-dlya-pidnyattya-nastroyu/#:~:text=%D0%1%D0081%D0%BC%D1%B5%D1%81%D1%8>

К. В. Штик,
магістрантка

Н. В. Чорна,
кандидат психологічних наук
(м. Хмельницький)

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ

Сучасне суспільство стикається з постійно зростаючим рівнем стресу через стрімкий темп життя, численні обов'язки, надлишок інформації та високі вимоги на робочих місцях. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку все більше людей страждає від стресових розладів, що позначається на їхньому психічному і фізичному здоров'ї. Хронічний стрес стає причиною зниження якості життя, продуктивності та здатності досягати

професійних і особистих цілей, що може призводити до тривалих депресивних станів, емоційного вигорання та інших психосоматичних захворювань [1, с. 120].

У цій ситуації зростає важливість підходів і методик, спрямованих на розвиток стресостійкості та забезпечення психічного благополуччя. Одним із таких методів є позитивна психотерапія, що була розроблена в 1960-х роках німецьким психіатром Носсратом Пезешкіаном. На відміну від багатьох традиційних методів, що концентруються на аналізі та усуненні негативних факторів і травматичних подій, позитивна психотерапія спрямована на посилення ресурсів і внутрішньої стійкості особистості [2].

Позитивна психотерапія базується на гуманістичних принципах, які передбачають, що кожна людина має потенціал для самовідновлення і росту, незалежно від того, наскільки стресовими є її поточні обставини. Цей підхід розглядає психічне здоров'я як баланс між фізичними, соціальними та емоційними потребами особистості. Терапія спрямована на відновлення цього балансу, використовуючи методи, які допомагають клієнту осмислити, усвідомити і посилити власні сильні сторони [3].

Важливою відмінністю позитивної психотерапії є те, що вона не акцентує увагу виключно на позбавленні від негативних аспектів життя, а скоріше заохочує людину шукати позитивні моменти навіть у складних ситуаціях. Це підхід, що працює не тільки над зниженням рівня стресу, а й над розвитком стресостійкості в довгостроковій перспективі, що дозволяє людині ставитися до викликів життя як до можливостей для розвитку, а не як до загроз [8].

Методи позитивної психотерапії передбачають використання когнітивно-поведінкових технік, практик підвищення усвідомленості, розвитку оптимістичного мислення, інструментів для роботи з емоціями та самоконтролем. Усі ці інструменти допомагають клієнту ефективніше керувати стресовими ситуаціями, краще розуміти свої емоції, знаходити нові можливості у звичних проблемах і, зрештою, значно підвищують його здатність адаптуватися до мінливих умов життя [4, с.25].

Позитивна психотерапія відрізняється від інших психотерапевтичних підходів своєю акцентуацією на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають людині успішно долати життєві труднощі.

Основні принципи позитивної психотерапії забезпечують її ефективність у зміцненні психічної рівноваги, підвищенні

стресостійкості та розвитку особистісного потенціалу. Нижче розглянемо ці принципи більш детально.

Принцип балансу чотирьох основних сфер життя. Згідно з моделлю Пезешкіана, життя людини складається з чотирьох основних сфер або базових потреб:

Тіло: це фізичне здоров'я, задоволення базових фізіологічних потреб, рівень фізичної активності, харчування, відпочинок та загальна турбота про себе.

Досягнення (робота): тут ідеться про професійний розвиток, особисті амбіції, кар'єрні цілі, здатність досягати поставлених завдань, а також прагнення до успіху [5].

Контакти (соціальні стосунки): ця сфера охоплює сімейні, дружні, колективні та інші соціальні стосунки. Успішні контакти є важливим ресурсом підтримки та стабільності.

Майбутнє (світ життя та духовність): потреба в сенсі життя, наявності цілей, духовності, віри, творчості та усвідомлення цінностей.

Ці чотири сфери повинні бути у рівновазі, щоб забезпечити гармонійне життя і стресостійкість. Дисбаланс в одній або декількох сферах призводить до виникнення стресу, тривоги або внутрішнього конфлікту. Наприклад, якщо людина зосереджена виключно на роботі і нехтує потребою у відпочинку або соціальних контактах, це може призвести до емоційного вигорання. Позитивна психотерапія працює над тим, щоб допомогти людині виявити цей дисбаланс та спрямувати зусилля на відновлення гармонії між сферами життя [6, с. 30].

Важливий аспект позитивної психотерапії – це орієнтація на сильні сторони і можливості людини, а не на її обмеження. Позитивний підхід передбачає, що кожна людина володіє певним набором ресурсів, навіть якщо вона може про них не знати. Основне завдання терапевта – допомогти клієнту усвідомити свої внутрішні ресурси та навчитися використовувати їх для подолання труднощів і життєвих випробувань. Ресурси включають в себе як особисті риси, такі як стійкість, оптимізм, адаптивність, так і зовнішні чинники, наприклад, підтримка близьких або можливості професійного розвитку [3, с. 50].

Такий підхід допомагає людям не зациклюватися на своїх слабких сторонах або невдачах, а зосереджуватися на можливостях для зростання та розвитку. Це особливо корисно при роботі зі стресом, оскільки дозволяє сприймати його як тимчасову складність, яку можна подолати завдяки власним здібностям і підтримці оточуючих.

Концепція двох вікон: проблемне та можливісне мислення. Позитивна психотерапія пропонує клієнту «два вікна» для сприйняття проблемної ситуації – проблемне та можливісне. Проблемне мислення спрямоване на усвідомлення труднощів, з якими людина стикається, та на пошук шляхів їх вирішення. Але у позитивній психотерапії акцент робиться також на можливісному мисленні, яке дозволяє клієнту розширити погляд на проблему і віднайти в ній позитивні аспекти або можливості для розвитку [5].

Концепція «двох вікон» допомагає людині уникати фокусування виключно на негативних аспектах життя, відкриваючи простір для креативних рішень і нових шляхів. Це дозволяє подолати песимістичні установки, знайти новий підхід до вирішення завдань і бачити в труднощах можливості, а не загрози. Такий підхід зміцнює стресостійкість, бо допомагає людині швидше адаптуватися до нових викликів та зберігати психологічну рівновагу [2].

Принцип «позитивного перефокусування» (Positive Reframing). Цей принцип передбачає перенаправлення уваги клієнта з негативних аспектів подій на позитивні. Терапевт допомагає клієнту виявити позитивні сторони в складних або стресових ситуаціях, навіть якщо на перший погляд вони здаються суто негативними. Наприклад, невдача в роботі може сприйматися не як поразка, а як можливість для навчання і розвитку нових навичок.

Перефокусування уваги не означає заперечення труднощів або емоційного болю, а скоріше прийняття обох аспектів ситуації — як негативних, так і позитивних. Це допомагає клієнту навчитися дивитися на проблеми більш оптимістично і конструктивно, зменшуючи стресове навантаження.

Принцип культурного діалогу і цінностей. Позитивна психотерапія приділяє велику увагу культурним відмінностям і цінностям клієнта. Згідно з Пезешкіаном, кожна культура має власні традиції, які визначають ставлення людей до життя, способи подолання стресу і сприйняття життєвих труднощів. Принцип культурного діалогу дозволяє терапевту будувати терапевтичний процес з урахуванням культурних, релігійних та соціальних особливостей клієнта. Це створює відчуття поваги та розуміння, що підвищує довіру клієнта до терапевта і позитивно впливає на ефективність терапії [1].

Принцип культурного діалогу також сприяє розвитку толерантності до себе та оточуючих. Людина починає розуміти, що її реакції та спосіб мислення є частиною культурної спадщини, а отже,

мають право на існування. Це дозволяє клієнту приймати власні особливості та розвивати більш адаптивні стратегії подолання стресу, які базуються на особистих цінностях та життєвих пріоритетах.

Методики позитивної психотерапії для подолання стресу. Позитивна психотерапія пропонує цілий арсенал методик і технік, які спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, допомагають у подоланні стресу та зміцненні стресостійкості. На відміну від багатьох підходів, що зосереджуються на вирішенні конкретних проблем або травматичних переживань, методи позитивної психотерапії орієнтовані на створення внутрішньої гармонії, підтримання балансу між потребами людини, а також на здатність бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Нижче наведено основні методики, які використовуються в позитивній психотерапії [8].

Аналіз конфліктів через призму базових потреб. Однією з ключових концепцій позитивної психотерапії є баланс чотирьох базових потреб: тіла, досягнень, контактів і майбутнього. Часто стрес виникає через дисбаланс у задоволенні цих потреб. Наприклад, людина, яка повністю зосереджена на роботі (сфера досягнень), може нехтувати відпочинком або соціальними зв'язками, що призводить до емоційного виснаження. Аналіз конфліктів дозволяє визначити, яка з потреб не отримує належної уваги, що допомагає клієнту зрозуміти причини свого стресу та розробити план дій для відновлення балансу [4, с. 52].

Метод «позитивного перефокусування». «Позитивне перефокусування» або «positive reframing» – одна з базових технік, спрямованих на переосмислення складної ситуації. У процесі стресу люди часто зосереджуються на негативних аспектах, що призводить до зростання почуття безвиході і зневіри. Техніка перефокусування дозволяє побачити в проблемі позитивні аспекти або навчальний досвід [8].

Практика усвідомленості та зниження темпу (mindfulness). Усвідомленість, або mindfulness, є потужним інструментом для подолання стресу та зміцнення внутрішньої рівноваги. Ця методика спрямована на те, щоб навчити людину залишатися в моменті «тут і зараз», не оцінюючи ситуації надмірно критично та не приділяючи забагато уваги думкам про минуле або майбутнє. Практика усвідомленості дає можливість зменшити емоційний тиск та отримати внутрішній спокій, навіть перебуваючи у складних обставинах [5].

Розвиток ідентифікації та вираження емоцій. Багато людей, особливо у стресових ситуаціях, схильні приховувати свої почуття, що призводить до їх накопичення та емоційного перевантаження. Позитивна психотерапія приділяє велику увагу розвитку здатності клієнта відкрито виражати свої емоції та ідентифікувати їх без страху осуду. Ця методика сприяє зниженню емоційної напруги, дозволяє клієнту переживати почуття більш свідомо і знижує ризик виникнення емоційних «вибухів» [6].

Техніка малих кроків (Step-by-Step Technique). Впоратися з великими стресовими ситуаціями буває надзвичайно складно, коли людина намагається вирішити проблему одразу. Техніка малих кроків допомагає розділити завдання на менші та досяжні кроки, що дозволяє уникнути відчуття перевантаження та підвищує впевненість у власних силах.

Розвиток соціальної підтримки. Соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання стресу, оскільки взаємодія з близькими людьми допомагає знизити відчуття ізольованості та отримати емоційну підтримку. Позитивна психотерапія підкреслює важливість соціальних контактів і стимулює клієнта шукати підтримку у своїх стосунках.

Візуалізація позитивних перспектив. Візуалізація є важливим інструментом у позитивній психотерапії, що дозволяє клієнту уявити бажане майбутнє, позбутися страхів і стресу. Ця техніка допомагає сформувати внутрішній спокій і зменшити тривогу, спрямовуючи думки на позитивний результат [2; 3].

Методики позитивної психотерапії спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів клієнта, допомагають краще справлятися зі стресом і досягти більшої гармонії у житті. Завдяки таким методикам, як позитивне перефокусування, техніка малих кроків, розвиток соціальної підтримки та візуалізація, людина вчиться бачити нові можливості навіть у стресових ситуаціях.

Позитивна психотерапія як метод психотерапевтичної допомоги є унікальним підходом, спрямованим на розкриття внутрішніх ресурсів людини, формування гармонії між різними аспектами її життя та подолання стресу через позитивне сприйняття ситуацій. На відміну від традиційних підходів, що зосереджуються на аналізі негативних аспектів особистості або обставин, позитивна психотерапія спрямована на розвиток сильних сторін і здатності до адаптації.

Основна цінність цього підходу полягає у визнанні того, що кожна людина має потенціал для подолання життєвих труднощів і розвитку особистісного зростання. Методики позитивної психотерапії, такі як балансування життєвих сфер, позитивне перефокусування, техніка малих кроків, практика усвідомленості та візуалізація, дають людині інструменти, які сприяють не тільки розумінню власних почуттів, а й розширенню внутрішніх меж і можливостей. Ці методики допомагають клієнтам знайти нові сенси, навіть у стресових ситуаціях, що значно знижує рівень напруги та тривожності [5].

Ключовий принцип позитивної психотерапії – це орієнтація на ресурси, а не на проблеми. Такий підхід дозволяє клієнту змістити фокус з обмежень та труднощів на можливості розвитку, зміну ставлення до проблем та бачення позитивних перспектив. Люди, які використовують методики позитивної психотерапії, вчаться сприймати стрес як тимчасову ситуацію, яка, хоча й викликає дискомфорт, може стати джерелом нових можливостей та викликів для зростання. Завдяки цьому стрес сприймається як важлива частина життя, що допомагає розвивати гнучкість, стійкість та віру в себе [8].

Позитивна психотерапія також розширює межі традиційної психотерапії завдяки своїй здатності адаптуватися до культурного контексту клієнта. Принцип культурного діалогу та цінностей дозволяє побудувати терапевтичний процес з урахуванням особливостей конкретної людини, її культурних і духовних цінностей, що зміцнює довіру до терапії та підвищує її ефективність. Це особливо важливо для роботи зі стресом, оскільки культурні відмінності можуть значно впливати на сприйняття складних ситуацій.

Таким чином, позитивна психотерапія є ефективним підходом для подолання стресу, розвитку стресостійкості та формування гармонійної особистості. Вона не тільки знижує психологічний дискомфорт, а й сприяє цілісному розвитку особистості, допомагаючи людині знайти внутрішню гармонію, розвивати здатність до адаптації та підтримувати емоційне благополуччя. Застосування методик позитивної психотерапії сприяє тому, що людина стає більш свідомою, стійкою і здатною досягати своїх цілей навіть у складних життєвих умовах [8].

Список використаних джерел та літератури:

1. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство, 2014. № 3. <https://doi.org/10.11603/2411-1597>. 2014.
2. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації // *Молодий вчений*, 2020. № 4 (80). С. 102–106.

3. Васьонович Г. П. Основи психології: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
4. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. Проблеми особистості в освітньому просторі держави : матер. круглого столу, м. Львів, 15 квіт. 2015 р. Львів, 2015. С. 129–132.
5. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії // *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 28–32.
6. Пилипака Ю. І.; Романюк, В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості // *Психологія: реальність і перспективи*, 2016. № 6. С. 177–182.
7. Rashid T. Positive psychotherapy. In Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research (pp. 1–8). Cham: Springer International Publishing, 2020.
8. Seligman M. E. Positive psychology: A personal history. Annual review of clinical psychology. 2019. 15, 1–23.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Білий Леонід Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент; директор Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Артемчук Надія Володимирівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Ахмедзянова Софія – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Берегова Наталія Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна).

Богач В. С. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Бондар Олександра – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Бондаренко В. В. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Буценко Д. С. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Броварська Олена Аркадіївна – кандидат філологічних наук; директор КЗЗСО «Ліцей №5 Хмельницької міської ради» (м. Хмельницький).

Вовк Валентин Петрович – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Вознюк Л. Р. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Голярдик Наталія Анатоліївна – кандидат психологічних наук доцент; доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін НАДПСУ імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький).

Гончарук Катерина Геннадіївна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Герасимчук Ірина Вікторівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Григоровська Антоніна Володимирівна – вчитель української мови та літератури; вчитель вищої категорії; вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей №15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради» (м. Хмельницький).

Данько Оксана Володимирівна – кандидат психологічних наук; старший викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Данилишина В. В. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Декалюк Олена Віталіївна – кандидат економічних наук, доцент; доцент кафедри економіки і менеджменту Університету економіки і підприємництва; магістрантка спеціальності 053 Психологія (м. Хмельницький).

Дика Любов Леонтіївна – кандидат філологічних наук, доцент; доцент кафедри правових та інформаційних технологій Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Дідик Ю. М. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Джигун Людмила Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

Дорога Олена Сергіївна – голова правління ГО «Центр реабілітації та відновлення»; магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Іваніцький Владислав Дмитрович – здобувач вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна).

Каспіркевич Максим Володимирович – здобувач вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

Кисало Ілона – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Коваленко Анастасія Вадимівна – офіцер (психолог) стрілецького батальйону (з охорони та оборони важливих державних об'єктів); магістрантка Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Ковальчук Богдана Русланівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Колеснікова О. А. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Кондратюк Світлана Леонідівна – кандидат психологічних наук, доцент; завідувачка кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Константинова Вікторія – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Константинова Вікторія Вікторівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Коняга Тетяна Олександрівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Королькова Оксана Анатоліївна – здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Коцюк Олександра Олександрівна – старший викладач кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету; аспірантка; провідний психолог Хмельницького міського центру соціальних служб (м. Хмельницький).

Костюк Юлія Миколаївна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Купрій Яна Віталіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Лукашук Марина Анатоліївна – доктор філософії; викладач кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Матафанова Анна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Мотозюк Людмила Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Наумук Оксана – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Никитюк Світлана Іванівна – старший викладач кафедри англійської мови факультету іноземної філології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський).

Нікітюк С. В. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Олійник Антоніна Володимирівна – викладач кафедри педагогіки Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Олійник Валентина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Понос Д. В. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Прінц Володимир Анатолійович – лікар-психіатр; медичний психолог; лікар-психотерапевт; викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Романова Галина – вчитель інформатики I категорії Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей №15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради» (м. Хмельницький).

Старовойт Ілона Йосипівна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Стріхар Тетяна Вікторівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький, Україна).

Стецюк Вікторія Вікторівна – вчитель української мови та літератури; вчитель вищої категорії Хмельницького ліцею №15 ім. О. Співачука (м. Хмельницький)

Табінцева Світлана Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Терещенко С. О. – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Троян Вікторія – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Федорчук Вікторія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський).

Циганська В. В. – магістрантка Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

Чередніченко Ольга – учитель Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької області (м. Кам'янець-Подільський).

Чорна Наталія Василівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Чорний Іван Віталійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Шокур Лілія Вікторівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Шпорт Діана – практичний психолог гімназії № 20 імені Сергія Єфремова (м. Хмельницький).

Штик Катерина Василівна – магістрантка спеціальності 053 Психологія Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ
НДДКР УкрІНТЕІ: 0123U104488

ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Збірник наукових праць

Випуск 20

З 153 Психологія ХХІ століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2024. Вип. 20. 375 с.

За достовірність фактів, назв, посилань на літературні джерела, академічну доброчесність відповідальність несуть автори. Редколегія не завжди поділяє їхні погляди.

Зображення на обкладинці взято з мережі Internet

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №3262 від 26.08.2008 р.

Хмельницький інститут
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України
29015, м. Хмельницький, проспект Миру 101-А
Тел.: (0382) 63-03-05
Ел. адреса: himaup@ukr.net
www.km.maup.com.ua

Здано в набір 01.11.2024 р. Підписано до друку 26.11.2024 р.
Формат 60х84 1/16. Гарн. Times. Ум. друк. арк. 2,4.
Друк офсетний. Папір офсетний. Тираж 200 прим.



*Навчити любити, навчити впізнавати любов,
навчити бути щасливим -
це значить навчити поважати самого себе,
навчити людській гідності.*

А.Макаренко

