



**МАУП**  
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**  
**Випуск 18**  
**ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ:**  
**теоретичні та практичні**  
**дослідження**



Хмельницький, 2023

**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 18



**Хмельницький - 2023**

УДК 316.37, 316.37

ББК 88.3

З 136

**З 136 Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2023. Вип. 18. 356 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; **Авсієвич А. В.**, доктор філософії в галузі права; **Берегова Н. П.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Вовк В. П.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Гриць 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; **Любецька М. М.**, кандидат наук з державного управління; практичний психолог; **Купчина О. А.**, к.психол.н.; **Малиновська М. М.**, клієнт-центрований терапевт, сімейний терапевт, травмотерапевт-консультант; **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; **Шопша О. Л.**, кандидат психологічних наук, доцент; **Ярова М. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент; **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 № 9 від 23 жовтня 2023 р.)

© Хмельницький інститут  
Міжрегіональної Академії управління персоналом, 2023  
© автори статей

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Білий Л. Г.</b><br>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ:<br>СУЧАСНЕ ОСМИСЛЕННЯ.....                                                   | 10 |
| <b>Акатова А. С., Чорна Н. В.</b><br>ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ НЕЙЛ-АРТ МАЙСТРА В РОБОТІ З<br>КЛІЄНТОМ .....                                           | 12 |
| <b>Берегова Н. П., Джигун Л. М., Франчук К. В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У<br>МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....                  | 15 |
| <b>Берегова Н. П., Козінчук А. С., Шеремет А. М.</b><br>ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА<br>ЗГУРТОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ..... | 24 |
| <b>Берегова Н. П., Шеремет А. М., Мопан О. С.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРУЙНІВНОЇ<br>ПОВЕДІНКИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ.....                  | 29 |
| <b>Берегова Н. П., Стецько Д. С.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ<br>З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ.....                           | 38 |
| <b>Берегова Н. П., Федорчук П. І.</b><br>ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО<br>ВИГОРАННЯ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....                          | 48 |
| <b>Білик Е. В.</b><br>ВПЛИВ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОЦЕС<br>СПІЛКУВАННЯ: АКТУАЛЬНІСТЬ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                     | 56 |
| <b>Борсук Н. П.</b><br>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ<br>ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ.....                                                | 58 |
| <b>Вакі М. М.</b><br>ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА:<br>КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ                           | 62 |
| <b>Вержиковська Т. А.</b><br>ТЕАТР ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ЗАСІБ<br>ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....                          | 65 |

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Вовк В. П.</b><br>РОЛЬ ПСИХОЛОГА В НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ<br>ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....                        | 75  |
| <b>Геник В., Вовк В. П.</b><br>СУТНІСТЬ УВАГИ, УВАЖЛИВОСТІ І СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ ЯК<br>ІНДИВІДУАЛЬНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ.....            | 81  |
| <b>Герасименко Н. І., Джигун Л. М.</b><br>ПРОПАГАНДА ЯК РУШІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ.....                                             | 85  |
| <b>Гнатко М. М.</b><br>ПСИХОЛОГО-ПОЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ<br>СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....                       | 91  |
| <b>Гребенюк О., Лукашук М. А.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.....                                       | 102 |
| <b>Грицькова І. М.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ<br>ОСОБИСТОСТІ.....                                               | 105 |
| <b>Гудзь В. В.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ВИРІШЕННЯ<br>ПРОБЛЕМ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ.....                                  | 111 |
| <b>Гуменюк В. С., Джигун Л. М.</b><br>ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ У СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ<br>БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ.....            | 115 |
| <b>Данилюк Г. А.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ<br>ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....                                     | 119 |
| <b>Дацюк О. А.</b><br>ОСМИСЛЕННЯ СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....                                                                        | 123 |
| <b>Денисюк І. М.</b><br>РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ<br>ВІДНОСИН У СПІВРОБІТНИКІВ.....                             | 131 |
| <b>Дика Л. Л., Голярдик Н. А., Скорих Л. М.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ<br>ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 136 |

|                                                                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Дмитренко С. В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>МЕНЕДЖЕРА ОРГАНІЗАЦІЙ.....                                                                                 | 145 |
| <b>Жданов К. А., Ковтун О. С.</b><br>СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК<br>СКЛАДОВА СИСТЕМИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ .....                                                      | 148 |
| <b>Журавльова М. Є., Чорна Н. В.</b><br>МОДЕЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ<br>ОСОБИСТОСТІ.....                                                                                          | 152 |
| <b>Захарчук В. Ю.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ<br>ПІД ЧАС ВІЙНИ.....                                                                                                     | 157 |
| <b>Іщук Т. В., Мазуренок Н. І.</b><br>ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ У<br>КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ.....                                                                   | 161 |
| <b>Кейлик І. В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ, СХИЛЬНОЇ<br>ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ.....                                                                                   | 171 |
| <b>Ковальчук М. О., Чорна Н. В.</b><br>ВПЛИВ ДЕФЕКТІВ ЗОВНІШНОСТІ НА САМООЦІНКУ<br>ОСОБИСТОСТІ.....                                                                                       | 182 |
| <b>Ковтун О. С., Скотинянський Т. Ю.</b><br>МОБІЛЬНІ БРИГАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ<br>В СИСТЕМІ ПРОТИДІЇ ТА ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ ТА<br>ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОМУ НАСИЛЬСТВУ ..... | 188 |
| <b>Козін В. В., Ковтун О. С.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОМАНІЇ.....                                                                                                   | 192 |
| <b>Компанович М. С.</b><br>ПРОБЛЕМИ СУПЕРВІЗІЙНОГО СУПРОВОДУ В<br>ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....                                                                                             | 198 |
| <b>Крентовська А. П.</b><br>ЗАСОБИ ДЛЯ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ ІЗ РОЗЛАДОМ<br>ДЕФЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ.....                                                                   | 206 |

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Купчина О. А.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРОЗВИТКУ В УМОВАХ<br>ПОСТІЙНИХ ЗМІН У СУЧАСНОМУ СВІТІ.....                       | 213 |
| <b>Купчик Л. В.</b><br>ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ<br>ЯК ФЕНОМЕН.....                                              | 215 |
| <b>Лабога А. В., Ковтун О. С.</b><br>СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ ЯК СУБ'ЄКТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З<br>СІМ'ЯМИ.....                              | 219 |
| <b>Матвєєва В. Д. Джигун Л. М.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО<br>ДОСВІДУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....              | 225 |
| <b>Мокан В., Старовойт І. Й.</b><br>КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ТА ЇЇ<br>ЗНАЧЕННЯ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....      | 230 |
| <b>Назаров Я. М.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ<br>ПРОФЕСІОНАЛА: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА ВПЛИВ НА<br>КАР'ЄРНИЙ УСПІХ..... | 234 |
| <b>Никитюк С. І.</b><br>ПІДГОТОВКА ДО РОЛЬОВИХ ІГОР НА УРОКАХ<br>АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.....                                            | 237 |
| <b>Олійник А.В.</b><br>КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА<br>ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧА.....                         | 242 |
| <b>Олійник В. В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ В ДІТЕЙ: ВИЗНАЧЕННЯ,<br>ПРОЯВИ ТА ВПЛИВ НА РОЗВИТОК.....                     | 246 |
| <b>Петляк А., Старовойт І. Й.</b><br>РЕЗЕРВИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІКИ ДІТЕЙ В<br>УМОВАХ ВІЙНИ.....                                 | 249 |

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Петринич О. Г.</b><br>ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДО В ЧАСІ ВІЙНИ...                                           | 252 |
| <b>Погребняк О. Г.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У СФЕРІ СПОРТУ.....                                            | 259 |
| <b>Посікера А. В., Ковтун О. С.</b><br>ВПЛИВ ХРИСТІЯНСТВА НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ В<br>РОБОТИ УКРАЇНИ.....                 | 262 |
| <b>Прохорчук Д., Лукашук М. А.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНОГО<br>ВПЛИВУ СІМ'Ї НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДИТИНИ..... | 270 |
| <b>Рассадіна Т. О.</b><br>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ<br>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ.....                                | 275 |
| <b>Руденко А. В.</b><br>ВПЛИВ НЕФОРМАЛЬНИХ ЛІДЕРІВ НА СОЦІАЛЬНО-<br>ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У КОЛЕКТИВІ.....                 | 285 |
| <b>Самойлович П. К.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ<br>КЕРІВНИКІВ ДО УПРАВЛІННЯ.....                          | 289 |
| <b>Серпун Н. О.</b><br>ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ ПРИ ДІЯЛЬНОСТІ В<br>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ТА ЗАСОБИ АДАПТАЦІЇ..      | 292 |
| <b>Солтус Д. В.</b><br>ГУМОР ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ.....                                                      | 296 |
| <b>Стаднік В. Ю., Міштал В. Є., Джигун Л. М.</b><br>ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ.....                                | 299 |
| <b>Старовойт І. Й.</b><br>ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ФЕНОМЕН....                                            | 304 |

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Тафінцева С. І., Мотозюк Л. М.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ЗАГАЛЬНОМУ<br>ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ..... | 308 |
| <b>Троян В., Кутова С. О.</b><br>РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ІМІДЖ<br>КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ».....        | 317 |
| <b>Федух Г. Я., Малькут Л. О.</b><br>ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЕКОЛОГІЧНОМУ<br>ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....                     | 323 |
| <b>Химич Ю. С., Джигун Л. М.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ<br>ПІД ЧАС ВІЙНИ.....                       | 328 |
| <b>Чорна Н. В., Чорний І. В.</b><br>ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....                                 | 333 |
| <b>Шепель І. М.</b><br>ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ З<br>ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....                    | 343 |
| <b>Яремчук М. І.</b><br>КРИЗЬ ПРИЗМУ РОЖЕВИХ ОКУЛЯРІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ<br>АСПЕКТ.....                                    | 347 |
| <b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>                                                                                      | 352 |

**Л. Г. Білий,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНЕ ОСМИСЛЕННЯ**

Сучасне суспільство, насичене технологіями, стрімкими змінами та різноманітністю культурних впливів, постійно ставить перед людьми нові виклики та соціально-психологічні проблеми. Особистість, в умовах цього динамічного середовища, змушена адаптуватися, знаходити внутрішню стійкість та розвивати нові ментальні стратегії. Розглянемо сучасні соціально-психологічні проблеми особистості та їх вплив на її життя та розвиток.

Однією з актуальних проблем є вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. Постійний потік інформації, порівняння з ідеалізованими життями інших може створювати відчуття нестачі та низької самооцінки. Це викликає потребу в розумінні та управлінні власними емоціями, формуванні стійкості до соціальних тисків.

Інша проблема пов'язана зі збільшенням стресових ситуацій у повсякденному житті. Зростання темпу життя, конкуренція можуть призвести до втрати емоційної рівноваги. Здатність справлятися зі стресом та вміння ефективно реагувати на негативні впливи стає критично важливою для підтримання психічного здоров'я.

Існує проблема, що наростає в сучасному суспільстві, – криза цінностей та ідентичності. Люди стикаються з потребою переосмислення власних цінностей та пошуку свого місця в різноманітному та динамічному оточенні. Це може викликати внутрішній конфлікт і потребу в психологічній підтримці.

Актуальною проблемою є емоційне вигорання. Умови високої конкуренції та вимог можуть виснажити резерви енергії та мотивації, що призведе до втрати інтересу та захоплення своєю роботою чи життям взагалі.

Втрата балансу між професійним і особистим життям є наступною проблемою. Збереження гармонії між цими сферами вимагає уміння встановлювати межі та дотримуватися здорового балансу між роботою та особистим життям.

Не менш важлива проблема – страх перед невизначеністю. Сучасний світ надто часто непередбачуваний, що може викликати тривогу та невпевненість у майбутньому. Розвиток навичок адаптації

та гнучкості стає ключовим, допомагаючи особистості пристосовуватися до нових умов та змін.

Отже, сучасні соціально-психологічні виклики особистості визначаються широким спектром чинників, від технологічних до культурних. Розв'язання цих проблем передбачає не лише внутрішню роботу над собою, але й створення підтримуючого соціального середовища. Психологія в цьому контексті відіграє ключову роль, надаючи інструменти самовдосконалення, адаптації та управління стресом для ефективного функціонування в сучасному суспільстві.

Розглядаючи ці проблеми, стає очевидним, що сучасна особистість повинна бути ментально гнучкою та підготовленою до постійних змін. У цьому контексті важливо наголосити на необхідності розвитку психологічної готовності до адаптації.

Зазначимо, що адаптивність – це здатність особистості ефективно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, швидко адаптуватися до нових умов і використовувати внутрішні ресурси для подолання викликів. Розвиток цієї якості може бути вирішальним для вдалого функціонування в сучасному суспільстві.

Самосвідомість та саморегуляція є ключовими компонентами адаптивності. Здатність розуміти свої емоції, визначати особисті цілі та впевнено керувати своєю поведінкою є важливими аспектами в сучасному світі. Рефлексія допомагає особистості розкривати свої мотивації та розвивати стратегії внутрішньої гармонії.

Збереження і розвиток емпатії та міжособистісних навичок стає ключовим завданням. Здатність чітко спілкуватися, враховуючи емоції та потреби інших, стає необхідною умовою для створення взаєморозуміння та підтримки в соціальному оточенні.

Освоєння методів управління стресом і розвиток резиліентності дозволяє особистості ефективно впоратися з труднощами та витримувати негативні впливи навколишнього середовища. Ці навички допомагають підтримувати психічне здоров'я та залишатися ефективним у вимогливих ситуаціях.

Збереження гнучкості в мисленні та відкритість до нових ідей важливі для адаптації до постійних змін. Толерантність до різноманітності дозволяє конструктивно сприймати різні точки зору, сприяючи розвитку взаєморозуміння та взаємоприйняття.

Отже, сучасні соціально-психологічні проблеми особистості вимагають не тільки реакції, але й активного розвитку адаптивних стратегій. Особистість, яка має в себе розвинуті навички саморегуляції, міжособистісної взаємодії та готова до адаптації, здатна

не лише виживати в сучасному світі, але й успішно розвиватися та досягати особистого щастя.

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 15 листоп. 2019 р. / Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2019. 404 с.

**А. С. Акатова,**  
*здобувачка вищої освіти*  
**Науковий керівник: Н. В. Чорна,**  
*кандидат психологічних наук*  
*(м. Хмельницький)*

**ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ НЕЙЛ-АРТ МАЙСТРА  
В РОБОТІ З КЛІЄНТОМ**

Спілкування і взаємодія людей відбувається в різноманітних формуваннях і об'єднаннях, які в соціальній психології визначаються як групи [7].

Розвитку теорії взаємовідносин присвячені чисельні наукові дослідження, в яких означена проблема розглядається з різних точок зору. Фундаментальне значення у цьому сенсі мають праці Б. Ананьєва, В. Бехтерева, М. Денисової, М. Касаткіна, О. Лазурського, В. Мясищева, М. Фігуріна, М. Щелованова, в яких висвітлені загальна характеристика, структура і функції міжособистісних стосунків. Л. Божович, Ш. Ганелін, Є. Зейлігер, О. Леонтьєв, Н. Морозова, Л. Славіна розглядають проблеми, пов'язані з питаннями взаємин у навчальній діяльності [6, с. 56].

Класифікація міжособистісних стосунків є предметом вивчення М. Обозова, Р. Грановської та ін. Взаємозв'язки соціальних стосунків із спілкуванням досліджували О. Бодальов, Н. Богомолова, Р. Гительмахер, К. Дубовська, Г. Дьяконов, В. Семиченко. Питанням міжособистісної взаємодії в педагогічному процесі присвячені праці І. Беха, В. Гриньової, А. Грись, В. Галузинського, Г. Дегтярьової, М. Євтуха, І. Зязюна, С. Карпенчук, І. Кравченко, В. Король, О. Кубрак, Г. Микитюк, М. Ратко, Т. Ротерс, І. Табачек, Т. Черкашиної [5, с. 46].

Довірливі стосунки між майстром манікюру та клієнтом є важливими для успіху в роботі. Коли клієнти відчують себе комфортно та впевненими в своєму майстрі, вони більш схильні

повернутися для повторних послуг. Є кілька речей, які майстри манікюру можуть зробити, щоб побудувати довіру з клієнтами [1]:

- Бути чуйним і уважним. Запитайте клієнта, що вони хочуть від манікюру, і прислухайтеся до їхніх запитів. Якщо клієнт має будь-які особливі потреби або побажання, постарайтеся їх виконати [2, с. 125].

- Бути професійним і ввічливим. Привітайте клієнта, коли він приходить, і попрощайтеся з ним, коли він йде. Будьте ввічливими та доброзичливими протягом усього сеансу манікюру.

- Бути чистим і стерильним. Використовуйте стерильні інструменти та матеріали, щоб забезпечити безпеку клієнтів. Важливо дотримуватися всіх гігієнічних норм, щоб запобігти поширенню інфекцій.

- Бути творчим і інноваційним. Запропонуйте клієнтам широкий вибір послуг і дизайнів, щоб вони могли знайти те, що їм сподобається. Будьте готові експериментувати та пропонувати нові ідеї.

- Бути позитивним і підбадьорливим. Створіть розслаблюючу та приємну атмосферу, щоб клієнти могли насолодитися своїм досвідом. Розмовляйте з клієнтами про різні теми, щоб вони відчували себе комфортно та розслаблено.

Коли майстри манікюру будують довіру з клієнтами, вони створюють довгострокові відносини, які приносять користь обом сторонам [5, с. 20].

Коли клієнт відчуває себе комфортно, він:

Розслаблений і розслаблений. Вони можуть розслабитися і насолодитися своїм досвідом.

Задоволений обслуговуванням. Вони відчують, що їхній майстер манікюру приділяє увагу їхнім потребам і бажанням.

Впевнений у результаті. Вони знають, що їхні нігті будуть виглядати красиво і професійно.

Ось деякі ознаки того, що клієнт відчуває себе комфортно під час манікюру:

Вони розмовляють з вами або іншими клієнтами.

Вони посміхаються або сміються.

Вони не відвертаються від вас або ваших інструментів.

Вони не роблять різких рухів або не поспішають.

Якщо ви помітили ці ознаки, це хороший знак, що ви робите свою роботу правильно [3].

Ось кілька порад, як допомогти клієнтам відчути себе комфортно під час манікюру:

- Створіть розслаблюючу атмосферу. Використовуйте тиху музику, приємні аромати та комфортне освітлення.

- Будьте професійними і ввічливими. Привітайте клієнта, коли він приходить, і попрощайтесь з ним, коли він йде.

- Запитайте клієнта, що він хоче від манікюру. Прислухайтеся до їхніх запитів і постарайтеся їх виконати.

- Будьте обережні та чутливі. Не поспішайте і будьте обережні, щоб не поранити клієнта.

- Розмовляйте з клієнтом. Розмовляйте про різні теми, щоб клієнти могли насолодитися своїм досвідом.

- Коли клієнти відчувають себе комфортно під час манікюру, вони більш схильні повернутися для повторних послуг [4, с. 85].

Ось кілька порад, як бути впевненим майстром манікюру:

Будьте впевнені у своїх навичках. Навчіться робити манікюр і педикюр якісно та професійно. Вивчіть різні техніки і стилі, щоб ви могли запропонувати своїм клієнтам широкий вибір.

Будьте впевнені в собі. Вірте в себе і свої здібності. Не бійтеся експериментувати і пробувати нові речі.

Будьте впевнені в собі. Будьте позитивні і життєрадісні. Це допоможе вам створювати позитивну атмосферу для ваших клієнтів [2].

Будьте впевнені в собі. Будьте ввічливими і професійними. Це допоможе вам завоювати довіру клієнтів.

Ось кілька конкретних речей, які ви можете зробити, щоб підвищити свою впевненість:

Отримайте професійну сертифікацію. Це покаже клієнтам, що ви пройшли навчання і маєте необхідні навички.

Підпишіться на курси підвищення кваліфікації. Це допоможе вам залишатися в курсі останніх тенденцій і технологій.

Практикуйтеся регулярно. Чим більше ви будете практикуватися, тим краще ви будете виконувати свою роботу.

Попросіть відгуки від своїх клієнтів. Це допоможе вам визначити свої сильні та слабкі сторони та покращити свої навички.

Коли ви будете впевнені у своїх навичках, собівартості та в собі, ви будете більш схильні до успіху в професії майстра манікюру.

Таким чином, довірливі стосунки будуються на основі ставлень і емоційних оцінок людей стосовно один одного. Соціальне становлення особистості відбувається через її діяльність, взаємодію і спілкування з іншими людьми, у процесі чого не лише набувається соціальний досвід, а й створюється власна система цінних для

особистості міжособистісних і суспільних взаємозв'язків з оточуючим світом [7, с. 50].

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Alartartseva, E., & Barysheva, G. (2015). Well-being: Subjective and Objective Aspects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 166, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.479>. 2. Australian Institute of Health and Welfare. (2010). *Health of Australia's Prisoners 2009*. 3. Beddington, J., Cooper, C. L., Field, J., Goswami, U., Huppert, F. A., Jenkins, R., Jones, H. S., Kirkwood, T. B. L., Sahakian, B. J., & Thomas, S. M. (2008). The mental wealth of nations. *Nature*, 455(7216), 1057–1060. <https://doi.org/10.1038/4551057a>. 4. Breier A, Strauss JS. The role of social relationships in the recovery from psychotic disorders. *Am J Psychiatr*. 2005;141:949–55. 5. Erikson EH. Eight ages of man. In: Erikson EH, ed. *Childhood and society*. 2nd ed. New York: Norton, 1963;247–74. 6. Савчин М. В. Соціальна психологія: навч. пос. Дрогобич: Відродження, 2010. 274 с. 7. Титаренко Т. М. Психологія особистості: словник-довідник. За ред. П. П. Горностая. Київ: Рута, 2015. С. 71-72.

**Н. П. Берегова,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**Л. М. Джигун,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**К. В. Франчук,**

*магістрантка*

*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

На даному етапі розвитку суспільства через суперечність та нестабільність соціально-економічних умов зростає потреба у фахівцях, які володіють здатністю ефективно реалізовувати цінності гуманістично-спрямованої професійної діяльності, а також максимально реалізовувати власну суб'єктність в її умовах. Відповідно, рівень вимог до особистості практичного психолога невинно зростає, що зумовлює зміну вимог і до процесу його професіоналізації, бо саме у ньому відбувається як розвиток особистісних структур, так і інтеграція особистісних якостей, формування особистості як цілісної системи.

Однією з якостей практичного психолога, яка є важливою для ефективної реалізації професійної діяльності, є емпатія, тобто його здатність розуміти думки, почуття, потреби інших людей, емоційно відгукуватися на їхні переживання, чутливо заглиблюватись у суть

події, явища тощо. Тобто, це вміння співпереживати близьким і чужим, здатність дивитися на оточуючий світ з точки зору іншої людини, щире бажання відчувати і зрозуміти її.

Дослідженню феномену емпатії в структурі особистості людини присвячені роботи Н. Обозова, Т.А. Барішевої, А.А. Бодальова, В.В. Бойко, Т.П. Гаврилової, Ю.А. Менжеріцької та ін. Серед сфер життєдіяльності, де виявляється емпатія, перш за все виділяють соціальну сферу: прояв емпатії у близькому колі спілкування (О.Бодальов, В.Кротенко, Т.Пашукова); у професійному спілкуванні (Л.Виговська, С.Максимець, Л.Галицька, Н.Каліна, Т.Федотюк); у широкому колі спілкування (Є.Ільїн, І.Юсупов; Д.Майерс, П.Фрес); емпатія суб'єкта до самого себе – самоемпатія (А.Бохарт, Д.Іган, К.Роджерс, Е.Шостром, Е.Фром).

І. Коган зауважує, що феномен емпатії давно був об'єктом філософських дисциплін, хоча до введення поняття «емпатія» класична філософія використовувала етичний термін «симпатія» (А. Сміт, Г. Спенсер, А. Шопенгауер) та естетичний термін «вчуття» (Т. Ліпс) [2].

Емпатія, згідно поглядів сучасного філософа Г. Бояндіної [6], є елементом стратегії для досягнення взаємності: вона закреслює власну позицію людини або робить її невидимою, щоб перспективу іншої людини адаптувати з цілями. Це уявне наближення обумовлює можливість впливу на поведінку іншої людини відносно себе або відносно третього. При цьому інша людина оцінюється як самодостатня особистість із різними стосунками з третім.

О. Вавринів звертає увагу, що феномен «емпатії» на даний момент у психології має різні трактування, а також продовжуються суперечки щодо того, хто вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників даний термін запропонував Т. Ліпс, який розмежував поняття «симпатія» та «емпатія», а на думку інших – Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова “*einführung*” (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до переліку складних почуттів [3].

В. Кротенко [4] на основі аналізу літературних джерел з'ясувала, що проблема емпатії в зарубіжній психологічній літературі розглядалася такими вченими, як А. Бен, Т. Ліпс, У. Мак-Дугалла, Г. Олпорт, Г. Райк, Т. Рібо, К. Роджерс, Г. Салівен, А. Сміт, Г. Спенсер, З. Фрейд, Е. Фромм та ін. Вчена зауважує, що, з одного боку, емпатія представляється як безпосередній емоційний відгук людини на переживання чи експресивні знаки обличчя співрозмовника, а, з іншої

сторони, емпатія наближається до «розуміння» або визначається як емоційний аспект останнього.

Т. Коломієць, здійснивши теоретичний аналіз, прийшла до висновку, що ряд дослідників вважають, що вивчення емпатії було розпочате французькою психологічною школою, засновник якої Т. Рібо писав, що емпатії притаманні багато пластичних проявів і вона є психофізіологічною властивістю. Вчена зауважує, що з позиції структуралізму емпатія розуміється як інтрапсихічне явище, внутрішня активність, наслідком якої стає інтуїтивне розуміння почуттів іншого, а з позиції представників біхевіоризму емпатія є специфічною емоційною реакцією на вплив оточуючого середовища. В свою чергу, необіхевіористи підкреслюють набутий характер емпатії: або засобами вправ (концепція заміщуючого переживання) або завдяки чуттєвій сфері (через співпереживання шляхом наслідування). Психоаналіз та неопсихоаналітична школа аналізують емпатію як особливий спосіб пізнання, розглядають її у контексті міжособистісної взаємодії та в якості механізмів її виникнення виділяють ідентифікацію, проєкцію та емоційне зараження. Специфічне місце емпатія, згідно із узагальненнями дослідниці, займає в гуманістичному підході, представники якого стверджують, що домінуючим чинником емпатійної поведінки є перцептивний образ емпатогенної ситуації, від інтерпретації якої і залежить реакція людини [3].

Також Т. Коломієць підкреслює, що у вітчизняній психологічній науці термін «емпатія» з'явився тільки на початку 70-х років ХХ ст. Однією з перших, хто здійснив детальний аналіз зарубіжних досліджень емпатії у історичному ракурсі та активізував інтерес до даного феномену, була Т. Гаврилова [1].

І. Коган пише, що Т. Гаврилова, здійснивши аналіз досліджень різних наукових шкіл та напрямів, узагальнила, що емпатія розвивається від нижчих інстинктивних форм до вищих - соціальних почуттів (А. Валлон, Л. Мерфі, Т. Рібо); що її джерела слід шукати в явищі емоційного зараження (Х. Саллівен, П. Фрессе); що в емпатії науковці розмежовують такі два її види, як «співчуття» та «співпереживання» (С. Аш, А. Валлон, Е. Стотленд, Ф. Олпорт, Х. Уілмер); що вона проявляється через механізми ідентифікації та проєкції (Д. Бірес, С. Маркус, Х. Уілмер, З. Фрейд) [4].

Деякі психологи (Л.Г. Жданова) виокремлюють поняття «професійної емпатії». Це поняття охоплює індивідуально-психологічні особливості та набуті знання, уміння й навички для

ефективної діяльності практичного психолога. Професійна емпатія є системою індивідуально-психологічних характеристик, а саме компонентів емпатії, емпатійної спрямованості, модальності, рівня вираженості емпатії та її видів і т. ін.; а також процесуальних характеристик емпатії на рівні когнітивно-емотивно-дієвої взаємодії в контексті циклів емпатійного реагування, технічних аспектів емпатії, структури емпатійної репліки та ін. [4].

Щодо підходів вітчизняних вчених до проблеми емпатії, то В. Кротенко [2] виявлені наступні основні положення: емпатія є рефлексивною емоційною реакцією (В. Бехтерев, І. Сеченов, І. Павлов, В. Дерябін); емпатія реалізовується за допомогою сукупності емоційного і когнітивного механізмів (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова); емпатія є складовою таких складних психічних явищ, як любов (у її різних формах і проявах) і альтруїзм (О. Лазурський, С. Рубінштейн); здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду людини та може якісно змінюватися на різних вікових етапах (І. Бех, Л. Бондаренко, Б. Братусь, А. Валантинас, М. Губрієнко, О. Кульчицька і ін.); емпатія усвоїй вищій поведінковій формі стає важливим фактором регуляції соціальної поведінки особистості (Л. Божович, Г. Бреслав, О. Запорожець, М. Лісіна і ін.); механізмом емпатії є ідентифікація (В. Абраменкова, А. Петровський, В. Петровський і ін.); емпатія є результатом та умовою повноцінних й збалансованих міжособистісних відносин (Г. Лаврентьєва, М. Обозов, Ю. Приходько, В. Семиченко і ін.); емпатія має дві форми прояву – співчуття і співпереживання (Т. Гаврилова, Л. Стрелкова, А. Валантинас, І. Бех і ін.).

І. Коган узагальнює на основі теоретичного аналізу, що у вітчизняній психології емпатія розглядалася переважно в аспекті морального розвитку особистості (Л. Божович, М. Боришевський, А. Валантинас, А. Соломатіна, Є. Субботський, Н. Шевченко, С. Якобсон та ін.); що були виявлені закономірності взаємозв'язку процесів розвитку особистості та становлення її емоційності; що ряд вчених (С. Борисенко, Л. Виговська, Л. Джрнзян, М. Обозов, Л. Стрелкова та ін.) виявили генетично зумовлену систему ланок, що визначають й опосередковують одна одну: співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння [2].

Л. Перетятко, Н. Юдіна пишуть, що І. Єлеференко виділено наступні підходи вчених до вивчення феномену емпатії: як суто емоційна характеристика особистості (Т. Ліпс); як здатність людини переключатися з розуміння співрозмовника на прояв власних

позитивних чи негативних почуттів, не втрачаючи позитивного (конгруентного) ставлення до нього (Ю. Гіппенрейтер); поєднання афективно-когнітивної та комунікативної складових (К. Роджерс); отождення з партнером на когнітивному, афективному або поведінковому рівнях (С. Маркус). Вчені, узагальнюючи вищезазначені підходи, підкреслюють, що емпатію слід розглядати як властивість людини співчувати, співпереживати, поділяти сильні емоції та почуття партнера [5].

О. Вавринів [6] стверджує, що В. Бойко розглядає емпатію як маніпулятивний механізм, тобто емпатія та емпатійне ставлення використовується людьми для того, щоб вплинути на партнера. В. Бойко аналізує емпатію як форму раціонально-емоціонально-інтуїтивного відображення іншої людини, що дає можливість подолати її психологічний захист, зрозуміти її стани, властивості, реакції, щоб прогнозувати та адекватно впливати на її поведінку. Одночасно з цим дослідник стверджує, що може існувати і глибока емпатія, але при наявності щирої симпатії до іншої особистості.

На думку Т. Василюшиної, емпатія є здатністю людини до відображення внутрішнього світу співрозмовника, його емоційних переживань, що сприяє досягненню ними взаємоузгодження позицій, взаєморозуміння у процесі міжособистісної взаємодії [1].

Вчені Л. Журавльова, М. Шпак звертають увагу, що на початку ХХІ століття розроблено цілісну концепцію розвитку емпатії людини на засадах інтеграції еволюційно-генетичного, соціокультурного, системного та гуманітарного підходів. При цьому доведено, що емпатія є цілісним ієрархічно структурованим утворенням, а також встановлено, що відображення переживань оточуючих та їх трансформація може бути різної міри складності й відбуватися на наступних рівнях: неусвідомленому (фізіологічному), частково усвідомленому (психофізіологічному), усвідомленому (соціопсихологічному) і над свідомому (духовному) [6].

І. Коган [2] вважає, що у сучасній психології емпатія визначається: як здатність людини емоційно реагувати на переживання іншого, або людини, або тварини, або антропоморфізованого предмету; як розуміння емоційного стану іншої людини, як проникнення в її переживання; вміння поставити себе на його місце, відчувати його стан; як суто емоційний феномен, що проявляється як триланковий процес (співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння); як почуття, що передає духовне єднання.

Т. Балева зауважує, що Д. Туркова нагадує про існування декількох тлумачень терміну «емпатія»: 1) нераціональне пізнання людиною внутрішнього світу оточуючих; 2) емоційна чуйність людини на переживання іншої людини, різновид соціальних емоцій; 3) проникнення в емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в її суб'єктивний світ [1].

Емпатія виникає й формується у певній взаємодії людей. В інтерактивній площині спілкування емпатія виступає як регулятор взаємодії, забезпечуючи оцінки і прогноз найбільш адекватних способів поведінки з урахуванням емоційного стану учасників. Вираження емпатії та її форми залежать як від природних особливостей особистості, так і від умов виховання, життєдіяльності людини, її емоційного досвіду та соціальних настанов.

У психології здатність людини проникнутися емоційним станом іншої людини, зрозуміти її внутрішній світ, як інтегральна якість особистості, описується в рамках такого психічного явища, як «емпатійність».

Емпатійна людина вирізняється тим, що у неї розвинені: здатність до децентрації; позитивне бачення інших; швидка орієнтація в ситуаціях взаємодії; переважання демократичних і альтруїстичних стратегій взаємодії. Такій людині притаманні: відкритість; сензитивність (чутливість) до невербальної поведінки іншого; чутливість до соціальних емоцій та моральних почуттів; емоційна стабільність; терпимість до недоліків оточуючих. Людина з високим рівнем розвитку емпатійності проявляє непідробний інтерес до інших людей, розуміння значущості та цінності його особистості та його думки. Така людина не байдужа до переживань іншого.

Залежно від ситуації може переважати емоційна, когнітивна або поведінкова сторони емпатійності. Диференціація емпатійності як особистісної якості відбувається з урахуванням того, який із трьох компонентів у ній переважає: когнітивний, емоційний чи поведінковий. Перевага когнітивного компоненту у відображенні стану іншої людини характерна для адекватного розуміння іншої особистості. Домінування емоційного компоненту в емпатії говорить про емоційний відгук однієї особистості на переживання іншої.

Діяльнісний компонент емпатії означає, що суб'єкт не тільки розуміє емоційний стан іншої особи, але і надає їй активну підтримку. Серед основних форм емпатії погоджуємося з найбільш поширеними двома формами: 1) форма пасивного споглядання (співчуття) та 2) форма активної дії (співпереживання) [4].

Розвиток емпатії особливо стосується процесу навчання у ЗВО, коли відбувається інтенсивне професійне становлення студента як фахівця.

Професійне становлення є інтегративним поняттям, в якому розглядаються освоєння та самопроекування професійно-орієнтованих видів діяльності, взаємозв'язок особистісних характеристик, що забезпечують визначення місця у світі професій.

Емпатія у професійній діяльності психолога виконує функцію коригування обраних способів взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку: збільшує його здатність переконувати, допомагає подолати психологічний захист клієнта, що сприяє просуванню на шляху допомоги йому; розширює уявлення про життя та мотиви вчинків клієнта, збагачує власний емоційний досвід, розвиває особистість і систему її цінностей; несе охоронні функції, якщо досвід, що сприймається, загрожує психічній рівновазі індивіда, так як когнітивна емпатія може виступати як механізм гальмування агресії [6].

Емпатія студентів-психологів тісно взаємопов'язана з особливостями періоду пізньої юності, із дозріванням когнітивної, емоційної, мотиваційно-вольової сфер, а особливо з глибиною розвитку рефлексії, самосвідомості, світогляду, усвідомленням своєї індивідуальності, професійного самовизначення та формуванням життєвої перспективи і плану життя. Її розвиток відбувається на фоні вікових криз і соціально-культурних чинників, зміні близького оточення, впливу референтної групи, професійного спрямування.

У даному віці вона набуває вищих форм розвитку, становлячись вагомою характеристикою особистості майбутнього фахівця. Характер емпатійних ставлень і поведінки суб'єкта емпатії стосовно її об'єкта проявляється відповідно до етапів її розвитку в структурі особистості здобувача та його особистісної спрямованості, а також в процесі набуття теоретичних та практичних знань з психологічних дисциплін.

Саме в процесі навчання відбувається всебічний розвиток різних сфер особистості здобувачів – майбутніх психологів, який сприяє опануванню психологічними складовими майбутньої професійної діяльності, зокрема формуванню емпатії.

Емпатійність у структурі особистості психолога можна розглядати, з одного боку, як ситуативно виникаюче переживання, а з іншого боку, як стійку індивідуальну властивість, або навіть, спрямованість особистості, що частіше за все виявляється в готовності психолога проявити розуміння, емоційне тепло,

співпереживання, прийняття, співчуття та сприяння. Така готовність допомагає психологові вникати, розуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Таким чином, емпатійність необхідно розглядати як одну із провідних характеристик особистості психолога, водночас і як основну вимогу до цієї професії в цілому [4].

Проблема розвитку емпатійності у процесі професійного становлення здобувачів психологічної освіти заслуговує пильної уваги, оскільки, саме в ході професійної підготовки у вищому навчальному закладі, здійснюється процес самовизначення юнаків і дівчат у житті, формується їх світоглядна позиція, освоюються індивідуалізовані способи і прийоми діяльності, поведінки і спілкування в соціумі.

Професійне становлення особистості майбутніх практичних психологів передбачає тривале опанування системою теоретичних знань та набуття практичного досвіду, формування структури професійно значущих якостей особистості. Розвиток професійної емпатії в процесі становлення особистості фахівця займає значне місце й виражається в оволодінні на світоглядному, професійному та особистісному рівнях здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії з іншими людьми, а особливо з клієнтом [3].

Численні дослідження показують, що рівень емпатійності зростає за допомогою цілеспрямованої тренінгової роботи, яка сприяє розширенню емоційно-чуттєвої сфери на етапі професійної підготовки [1].

Забезпечити такий розвиток під час фахової підготовки майбутніх практичних психологів можна за умов використання активних форм навчання, які надають змогу студентам вільно висловлювати свої думки та почуття, створюють довірливі й комфортні умови в групі, забезпечують розвиток і закріплення теоретичних знань про феномен емпатії та її значення у професійному житті психолога.

Великий набір ідей і технік, які можуть бути ефективні при самих різних формах індивідуальної і групової роботи, пропонує соціально-психологічний тренінг як метод корекційно-розвивальної роботи. Психологічний тренінг дозволяє працювати з особистістю, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, що важко піддаються корекції іншими методами. Психологічний тренінг активізує прагнення учасників до пізнання себе і самовдосконалення, дозволяє кожному з них прийняти особисту відповідальність за те, хто він є, і дає їм можливість стати «скульпторами» власної особистості.

У самому широкому сенсі під соціально-психологічним тренінгом розуміють своєрідність форми навчання знанням і окремим умінням у сфері спілкування, а також форми відповідної їх корекції. Тренінг представляють як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини.

Отже, однією зі значущих властивостей психолога, необхідних для успішного здійснення своєї діяльності, є емпатія. Виявлення наявності і закономірностей розвитку емпатійних властивостей студентів-психологів виступає як умова формування професійної приналежності. Сприйняття і розуміння психологом пацієнтів, клієнтів, класифікація проблем, що характеризує своєрідність особистості і формується у процесі взаємодії; особливості професійної ідентифікації із клієнтами, які виявляються у здатності психолога поставити себе на місце клієнта, побачити проблему його очима, відчуття та зрозуміти його стани – поглиблений аналіз названих питань має не тільки теоретичне, а й велике практичне значення, і наслідком розв'язання їх повинно стати підвищення професійної компетентності майбутніх психологів.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації / Е. М. Балашов // Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Острог. Вип. 28. С. 28-39.
2. Василишина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Т.В. Василишина. К., 2000. 20 с.
3. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Лариса Петрівна Журавльова; наук. консультант О. Я. Чебикін; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 469 с.
4. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. для студ.вищ. навч. закл. / Л.І. Мороз, С.І. Яковенко; Нац. акад. внутр. справ. К. : Паливода А.В. [вид.], 2011. 252 с.
5. Туркова Д.М. Діагностика професійної емпатії практичного психолога // *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. пр. ДВНЗ Запорізького нац. ун-ту, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Номер 2(6). 2014. С.176-182.
6. Сняданко І.І. Дослідження методу активного соціально-психологічного навчання в роботі психологічної служби в Україні [Електронний ресурс] / Соціотехніч. Системи : інтернет-журн. / І. І. Сняданко. 2010. Вип. 4. 13 с.

**Н. П. Берегова,**  
*кандидат психологічних наук, доцент*  
**А. С. Козінчук,**  
*магістрантка*  
**А. М. Шеремет,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА ЗГУРТОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ**

Проблема соціально-психологічного клімату у студентському колективі набуває виняткового значення, адже саме зміст освіти, особливості взаємовідносин учасників педагогічного процесу визначає у можливість досягнення стратегічної мети освіти та перспективу формування особистості як самоцінної, здатної до саморозвитку і самовдосконалення особистості.

Соціально-психологічний клімат колективу студентської групи – це узагальнююча характеристика всього внутрішнього оточення, яке проявляється в поведінці і міжособистісних стосунках між основними суб'єктами навчального процесу [1].

Соціально психологічний клімат виражає загальний настрій та ступінь задоволеності студентами організацією навчального процесу, відносинами з іншими студентами та загальним рівнем організованості у ВНЗ.

Сприятливий психологічний клімат у студентському колективі, його професійна спрямованість сприяють упевненості, взаємній вимогливості, товариству, дружбі, досягненню успіхів у навчанні, формуванню особистості майбутнього фахівця в цілому.

Для сприятливого соціально-психологічного клімату властиві [3]: переважання творчого, професійного настрою протягом дня навчання; гарні взаємозв'язки між викладачами і студентами; своєчасність та об'єктивність вирішення конфліктних ситуацій; справедливість в оцінці діяльності студентів групи, а також розподіл винагороди; використання можливостей неформального лідерства для розв'язання навчальних та виховних задач; критика й самокритика; колективне обговорення варіантів важливих рішень, що приймаються; цілкова згода надати допомогу товаришам.

Основними параметрами сприятливого соціально-психологічного клімату є:

1) тривалість (характеризується стійкістю професійно-психологічних мотивів, їх незмінністю протягом всього періоду професійної підготовки, хронологічною послідовністю);

2) реалістичність (постійне оцінювання особистістю уявлень про професію з точки зору реалізації очікувань від неї; здатність особистості диференціювати в уявленнях про майбутню професійну діяльність реальне і фантазію; реально оцінювати себе як особистість та свої професійні знання і можливості);

3) диференційованість (вміння виділяти з традиційної загальної психолого-педагогічної підготовки необхідну інформацію для вирішення тих чи інших педагогічних завдань);

4) комплексність (синтезований підхід до інтегральних утворень, який включає як весь арсенал нагромаджених знань: методологічних, методичних, технологічних, так і фахові, психологічні, педагогічні, які забезпечують ефективне вирішення освітніх, виховних та розвивальних завдань);

5) активність (наполеглива робота в напрямку від надбаного до не досягнутого);

6) узгодженість (ступінь зв'язаності всіх мотивів активності студента);

7) динамічність (характерною ознакою є рух формування і розвитку від умовного початкового рівня (інтерес до психології) до умовної сформованості (професійної зрілості);

8) оптимістичність (ступінь упевненості в досягненні професійної мети та у собі) [1].

Для несприятливого соціально-психологічного клімату властиві: відкрите небажання навчатися; неточне виконання рішень і дотримання порад викладачів, пряме їх ігнорування; поширення чуток один про одного; часті конфлікти між студентами й відсторонення колективу від їх спільного вирішення; часті порушення дисципліни; низька активність при обговоренні навчальних та спеціальних питань та відсутність критики та самокритики [2].

В спостереженнях та дослідженнях помічено вплив соціально-психологічного клімату на ефективність навчальної діяльності, мотивацію навчання та психічний стан учасників всього навчального процесу, що дозволяє виділити п'ять основних груп факторів, які визначають стан соціально-психологічного клімату та, в кінцевому випадку, успішність та потяг до навчання студентів академічної групи:

1. Функціональні фактори (умови навчання; забезпеченість навчання всіма необхідними засобами; режим навчання та дозвілля,

чіткість розподілу функцій між студентами; функціональна визначеність структури діяльності кожного учасника, чіткість його обов'язків, прав та відповідальності; відношення викладачів до питань організації навчальної діяльності студентів тощо).

2. Економічні фактори (система оплати праці та навчання; своєчасність отримання грошового заохочення; премії, надбавки тощо).

3. Управлінські фактори (стиль й методи управління колективом; відношення викладачів до студентів; згуртованість викладацького складу; послідовність в оцінці та способів впливу на студентів; дистанція між викладачами та студентами; етика взаємодії викладацької та навчальної ланки тощо).

4. Психологічні фактори (характеристика стилю міжособистісних стосунків між студентами; ступінь соціально-психологічної сумісності; рівень конфліктності; рівень згуртованості, стан взаємодії між підрозділами; групова точка зору, норми та традиції поведінки; орієнтація на спільні цілі роботи, характер сприйняття та оцінки студентами один одного тощо).

5. Фактори успішності характеристики групи (чисельність академічної групи; забезпечення адаптації та входження в колектив; перспектива підвищення успішності з різних предметів; обґрунтованість підбору груп у ВНЗ та інше) [4].

Суть сприятливого соціально-психологічної природи в студентській групі полягає в тому, що прогрес психолого-педагогічного навчання і виховання, який протікає в позитивній атмосфері створює сприятливі умови не тільки для подальшого розвитку і закріплення якостей, яких вони набули до вступу у вищий навчальний заклад (ВНЗ), але й розвитку і формування нових професійно важливих якостей, психолого-педагогічних знань, умінь і навичок. Ми розглядаємо сприятливий соціально-психологічний клімат як стрижень цілісного формування всебічно розвинутої особистості, від сформованості якого залежить, як саме і яким чином будуть вирішуватися колективом, взагалі, і кожним студентом, зокрема, професійно-педагогічні завдання.

Мета створення і підтримання сприятливого СПК – полягає в теоретичному і практичному оволодінні студентами психологічними знаннями, методами і методиками побудови спілкування і взаємодій з людьми (студентами) в різних умовах їх життєдіяльності та вмілого застосування набутих знань у реальних педагогічних і життєвих ситуаціях, у пізнанні себе як особистості та інших людей, у оволодінні

способами формування, розвитку й вдосконалення інших людей, саморозвитку та самовдосконалення, у формуванні світогляду, спрямованості майбутнього спеціаліста на активно-дієву роботу та суспільства в цілому [2].

Особливістю формування соціально-психологічного клімату в колективі буде залежати від того, якою була суспільна активність кожного студента до вступу у ВНЗ, від впливу умов життя й діяльності на особистість, від його старанності в навчанні.

Важливим фактором формування сприятливого соціально-психологічного клімату студентського колективу є багатопланова діяльність, різнобічна активність, що забезпечує членам студентської групи включення у велику кількість ситуацій, спрямованих на участь різних навчальних, суспільно-політичних, науково-дослідних завдань, а також завдань у сфері дозвілля й побуту.

Формування й удосконалювання соціально-психологічного клімату студентського колективу є важливим завданням викладачів та куратора.

Створення позитивного соціально-психологічного клімату вимагає, особливо від викладача не тільки теоретичних знань із педагогіки й психології, але також окремих практичних досліджень, розуміння емоційного стану студентів, їхнього настрою, щиросердечних переживань, хвилювань, відносин один з одним [3].

Куратор надає різнобічну допомогу в організації колективу, бере участь у суспільних заходах групи. Роль куратора складається насамперед у згуртуванні колективу, подоланні розбіжностей й відчуженості у відносинах між студентами, особливо на першому курсі.

У цілому формування сприятливого соціально-психологічного клімату включає проведення наступних заходів:

1. Комплектування академічних груп з урахуванням психологічної сумісності людей.
2. Створення соціально-ціннісної єдності шляхом роз'яснення значення навчання, її цілей і завдань, стимулювання роботи активу по зімкненню колективу.
3. Розвиток свідомості, товариства й дружби, розуміння взаємин у студентському колективі.
4. Зміцнення авторитету активу, підвищення його зразковості, попередження й недопущення деструктивних конфліктів.
5. Забезпечення турботи про студентів, облік їхніх запитів, інтересів, потреб, бажань [4].

Формування студентського колективу на першому курсі навчання не обмежується лише зовнішніми організаційними заходами. Соціально-психологічний клімат має величезний вплив на ступінь згуртованості в молодіжній групі, що визначається взаєминами, взаєморозумінням та психологічним комфортом серед її учасників.

Особливо важливий вплив соціально-психологічного клімату на першокурсників, оскільки від нього залежить рівень довіри та взаєморозуміння в колективі. Створення відкритого та підтримуючого середовища сприяє полегшенню адаптації новачків, дозволяючи їм відчувати себе впевнено та прийнятими. Заохочення відкритого спілкування та сприяння емоційній відкритості стимулює формування довіри та позитивних міжособистісних відносин.

Психологічний комфорт грає ключову роль у згуртованості студентського колективу. Забезпечення можливостей для вільного висловлення думок, розуміння та підтримка індивідуальних особливостей кожного студента створюють атмосферу, де кожен відчуває себе цінним членом спільноти. Подолання стереотипів та прийняття різноманітності також впливають на сприйняття групи як єдиної та взаємоповаги між її членами.

Клімат співпраці та взаємодопомоги сприяє формуванню стійких зв'язків у колективі. Залучення студентів до спільних проєктів та групових завдань розвиває навички командної роботи та взаємодопомоги, що створює основу для взаємин, заснованих на взаєморозумінні та відповідальності.

Таким чином, процес формування сприятливого соціально-психологічного клімату особистості в студентській академічній групі – це формування таких головних, домінуючих, провідних мотивів поведінки та діяльності особистості студента, які підпорядковують собі другорядні мотиви, і в яких віддзеркалюється віддалена, узгоджена, тривала, життєво важлива професійна мета; загалом, це те, що студента цікавить, захоплює, над чим працює, що цінує, до чого прагне зараз (під час навчання у вузі) і в майбутньому як особистість. Соціально-психологічний клімат в університетському середовищі є суттєвим фактором у формуванні згуртованості студентського колективу. Створення позитивної та підтримуючої атмосфери сприяє ефективній адаптації, розвитку комунікативних навичок та формуванню стійких взаємин серед студентів. Отже, необхідно приділяти належну увагу розвитку соціально-психологічного клімату в освітніх установах для того, щоб студенти відчували себе частиною дружної та підтримуючої академічної спільноти.

### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Воднік В. Структура соціально-психологічного клімату колективу, шляхи його регуляції та формування // Бюлетень. № 5. С. 36-70.
2. Особливості соціально-психологічного клімату студентської групи у ВНЗ [Електронний ресурс] / Бойко Ю.І. Режим доступу: <http://intkonf.org/boyko-yui-osoblivosti-sotsialno-psihologichnogo-klimatu-studentskoyi-grupi-u-vnz/>.
3. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі [Електронний ресурс] / І.І. Козак. Режим доступу: [http://www.psyh.kiev.ua/Створення\\_сприятливого\\_соціально-психологічного\\_клімату\\_в\\_студентській\\_академічній\\_групі](http://www.psyh.kiev.ua/Створення_сприятливого_соціально-психологічного_клімату_в_студентській_академічній_групі) (реферат Козак І.І.).
4. Шляхи створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі [Електронний ресурс] / С.П. Білецька. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/> Шляхи створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі.

**Н. П. Берегова,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**А. М. Шеремет,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**О. С. Мопан,**

*магістрантка*

*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ**

Проблема само руйнівної (суїцидальної) поведінки в юнацькому віці є надзвичайно актуальною, оскільки потребує подальших досліджень та уваги з боку суспільства для того, щоб зменшити випадки суїцидальних думок і зокрема суїцидів серед молоді та забезпечити їм психологічну підтримку.

Частота суїцидальних дій серед молоді протягом останніх двох десятиліть подвоїлася. Кризові процеси в економіці та суспільному житті спричинили нову соціальну ситуацію розвитку особистості. Молоді люди, з властивими їм емоційною нестійкістю, імпульсивністю, високою навіюваністю, опинились в складних умовах самовизначення, в ситуації незадоволення значущих соціальних потреб, що породило зростання соціально дезадаптованої поведінки. Статистичні дані свідчать про актуальність проблеми профілактики самогубств серед молоді. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,7% молодих людей іноді втрачають бажання жити; 17,8% – вважають, що нікому до них немає справ;

25,5% – не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини; 51,9% – мають агресивні прояви, тобто не стримуються в ситуації конфлікту.

Із загальної кількості суїцидів 90% відбуваються у психотичних станах, і лише 10% – коли жодних розладів немає. Як стверджують фахівці, 10% випадків суїциденти справді хочуть накласти на себе руки, і 90% – це привернення до себе уваги.

Суїцидальна поведінка є широким терміном, який використовується для опису дій, які вказують на наявність суїцидальних думок, намірів або ризику суїциду. Це може включати в себе різні прояви, такі як самогубство (намагання скоїти самогубство), самопошкодження (задавання собі травм або порізів), зловживання речовинами, які можуть призвести до смерті (наприклад, передозування ліками), а також інші дії, спрямовані на завдання шкоди власному життю [1].

Суїцидальна поведінка – це аутоагресивні дії людини, які свідомо та навмисно спрямовані на позбавлення себе життя в результаті зіткнення з нестерпними життєвими обставинами [4].

Суїцидальна поведінка є серйозною та потенційно смертельною проблемою і вимагає негайної уваги та інтервенції з боку психіатрів, психологів, родини, друзів і інших професіоналів або осіб, які можуть надати допомогу і підтримку людині, яка проявляє суїцидальну поведінку.

А. Г. Амбрумова і ряд інших дослідників розцінюють суїцидальну поведінку як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту [3].

Соціально-психологічна дезадаптація, як невідповідність організму і середовища, може виявлятися в різному ступені і в різних формах. Автор розрізняє лімітуючу (непатологічну) і трансформуючу (патологічну) дезадаптацію. Кожна з цих форм може бути частковою і загальною.

В умовах екстремальної ситуації особистості неоднаково перебудовують свою пристосувальну тактику. Найбільш стійкі з індивідів за рахунок пластичності і резервів зберігають колишній загальний рівень адаптації. Інша група людей характеризується тимчасовим зниженням рівня, але без зламу основних напрямків адаптації. У цьому випадку дезадаптація носить лише кількісний характер, вона лімітована і не виходить за межі якісної визначеності адаптаційного процесу, тобто дезадаптація не призводить до хвороби, не породжує патологічних форм адаптації. У тих же випадках коли

екстремальні навантаження поєднуються з індивідуальними проблемами (наприклад, невротами), ймовірність порушень значно зростає. У таких випадках соціально-психологічна дезадаптація тягне за собою якісну трансформацію пристосувального процесу, поява патологічних форм адаптації. Цей варіант, на думку А. Г. Амбрумової, характерний для прикордонних розладів, при яких найбільш схильні до зриву ціннісно-орієнтаційна та комунікативна діяльність при загальному зниженні інтенсивності та пластичності процесу пристосування. Психотичні розлади являють собою глобальну дезадаптацію з переходом на якісно новий рівень патологічного реагування [4].

А. Адлер – представник раннього психоаналітичного руху – розглядав проблему самогубства на тлі своєї теорії про комплекс неповноцінності. Він вважав, що, приймаючи суїцидальне рішення, особистість переборює дитячі комплекси неповноцінності і самостверджується [1].

Одним з основоположників нового підходу до розуміння специфіки аутоагресивної поведінки став американський психолог Н. Фарбероу. Свою книгу «Cry for help» («Крик, звернений до людей») він присвятив розповіді про тих, хто втратив зв'язок із життям та суспільством, страждає від самотності і готовий зробити фатальний крок у безодню, з якої ніхто не повертався [1]. Разом з тим автор упевнений, що наміри потенційного суїцидента неправильно вважаються невідворотними. Сам факт самогубства – це своєрідний «крик про допомогу», заклик до оточуючих. Людина готова прийняти пропонувану допомогу, потребуючи розуміння. Головне – щоб її вчасно почули.

Н. Фарбероу розглядає суїцидальний феномен у межах поняття аутодеструктивної поведінки. У коло його досліджень входять не тільки суїциденти, але й особи, що зловживають алкоголем, наркотиками; особи, схильні до переїдання, паління; особи, які віддають перевагу ризикованим видам спорту та професіям. Психолог вважає, що вивчення цього класу явищ у комплексі дозволяє краще зрозуміти специфіку досліджуваного суб'єкта [4].

Е. Шнейдман пропонує розглядати суїцид з точки зору психологічних потреб. Відповідно до його теорії, суїцидальна поведінка визначає два ключові моменти: душевний біль, який виявляється сильнішим всього іншого, стан фрустрації чи спотворення найбільш значущої потреби особистості [1].

В психоаналізі була прийнята гіпотеза К. Абрахама та З. Фрейда, що пояснює суїцидальну поведінку як результат звернення агресії проти власної особистості внаслідок втрати об'єкта. У роботі «Сум і меланхолія» З. Фрейд розкриває динаміку самогубства через агресію до тієї частини Я, яка травмує (втрачений) об'єкт. Таким чином, Я розправляється з «поганими» внутрішніми об'єктами. Дана теорія містила одне важливе нововведення – визнання провідної ролі близької людини в динаміці суїцидальної поведінки [5].

К. Рінгель прийшов до найважливішого висновку, що суїцидальним діям передуює синдром, що складається з трьох компонентів: інверсія агресії (звернення на себе); суїцидальні фантазії; звуження. Звуження, викликане образами, розчаруваннями та невдачами, означає регресивну тенденцію розвитку (часткове повернення на попередні стадії). У результаті чого обмежуються внутрішні і зовнішні можливості розвитку, редукуються міжособистісні відносини, спотворюється об'єктивне сприйняття. Автор вважає, що в основі регресії лежить важка невротизація в дитинстві з переживанням «незахищеності» [1].

Класичне визначення суїциду дав Е. Дюркгейм. За його трактуванні самогубством називається кожен смертний випадок, який безпосередньо або опосередковано є результатом позитивного або негативного вчинку, скоєного самим постраждалим, якщо цей останній знав про очікувані його результати. Е. Дюркгейм не розглядав самогубство, як прояв психічної або органічної патології, а шукав причини цього явища всередині суспільства. Соціолог вважає, що чинник, який спонукає до самогубства має не психологічний, а соціальний характер. Він пов'язував самовбивчий акт із зовнішніми причинами, з порушенням соціальних зв'язків, тому ретельно досліджував, насамперед, соціальне середовище [2].

Суїцидальна поведінка не є виключно медичною чи психологічною проблемою. Причини такого складного феномену як суїцид включають у себе соціальні, економічні, психологічні, культурні, релігійні і медичні фактори ризику. Профілактика суїцидальних дій є комплексним завданням, виконання якого можливе за ефективної взаємодії різних прошарків суспільства, має бути забезпечено комплексним підходом та виробленням конкретної превентивної стратегії.

У середовищі молоді найпоширенішими соціально-психологічними детермінантами скоєння суїцидів є соціальна ізоляція (вимушене тривале перебування в умовах обмежених

стосунків та цілковита відсутність соціальних контактів); групове неприйняття; зниження толерантності до «значущих інших»; внутрішньоособистісний конфлікт між статусом і домаганнями; самотність (породжена розчаруванням у людях, втратою соціальних контактів, невизнанням індивіда на рівні міжособистісної взаємодії); соціально-психологічне відчуження (збіднення комунікативних дій); зростання незадоволення (статусно-рольові розбіжності); неадекватність ціннісного ставлення та самооцінки; комунікативна неспроможність; зниження престижу, авторитету; пережиті психотравмуючі життєві події; міжособистісні конфлікти, залежна від ПАР поведінка.

Розрізняють декілька різновидів самогубств:

1. Неусвідомлюване самогубство.

2. Самогубство як ризикована гра і ризикована легковажність.

3. Психопатологічне й агресивно-невропатичне самогубство:

а) маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями;

б) самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби;

в) самогубство охоплених нав'язливими ідеями;

г) автоматичне чи імпульсивне самогубство.

4. Самогубство психічно нормальної людини з такими видами суїцидальної поведінки:

а) демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки:

- завершені і незавершені самовбивчі дії;

- поведінка суїцидентів із тривалим і сталим прагненням до смерті; коротким, але рецидивним ставленням, що час від часу повторюється; миттєвим, імпульсивним, рецидивним ставленням до смерті;

- непрямий, напівнавмисний, напівпереднавмисний суїциди, суїцидальний еквівалент, незавершений суїцид, парасуїцид;

- можливий суїцид, суїцидна гра, провокація агресії на себе;

- серйозний та несерйозний суїциди;

- суїцидні феномени;

б) форми суїцидальної поведінки:

- внутрішні форми: суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри;

- зовнішні форми: суїцидальні спроби і завершені суїциди;

в) егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних зв'язків особистості із суспільством;

г) альтруїстичний суїцид, який відбувається у формі самопожертви задля захисту інтересів групи (японські пілоти-камікадзе, релігійні фанатики тощо);

г) анемічний суїцид, який виникає внаслідок виснаження;

д) суїцид, спровокований засобами масової інформації;

е) суїцид, спричинений депресією [4].

Деякі психологи пов'язують ризик суїциду з інстинктом аутоагресії (на відміну від інстинкту агресії), що у підлітковому віці виявляється в:

- аутодеструкції – неусвідомленій реалізації наміру завдати шкоди фізичному і психічному здоров'ю (ризикована поведінка, екстремальні види спорту);

- різноманітних формах самотравми (самопорізи, самообпалювання);

- суїцидальних еквівалентах (зловживання алкоголем, наркоманія, викликані бажанням забути, втекти від неприємностей);

- суїцид – як крайній прояв аутоагресії.

У нормі у людини прояви цих інстинктів не тільки врівноважені, але і пригнічені вихованням, однак людина у граничних ситуаціях може виявляти їх, наближаючись до суїциду.

Основними складовими суїцидальної поведінки як динамічного процесу є:

1. Етап суїцидальних тенденцій. Вони є прямими або непрямими ознаками, що свідчать про зниження цінності власного життя, утраті її змісту або небажання жити. Суїцидальні тенденції виявляються в думках, намірах, почуттях або погрозах. На цьому етапі здійснюється превенція суїциду, тобто його запобігання на підставі знання психологічних або соціальних передумов. На цьому етапі здійснюється первинна профілактика. Давно відомо, що попередити хворобу завжди легше, ніж її лікувати. Цей постулат має пряме відношення до профілактики суїцидальної поведінки. Суїцидна превенція – це превентивна профілактика самогубств, мета якої полягає в інформаційно-пропагандистській роботі з населенням, націленої на попередження самогубств, здійснення соціально-психологічної допомоги.

Завданням первинної профілактики є:

- навчати та попереджати населення про те, що суїцид може трапитись з кожною людиною;

- інформувати про ознаки самогубств із тим, щоб вчасно побачити та надати допомогу;
- повідомляти про місця і адреси надання такої соціальної допомоги.

2. Етап суїцидальних дій. Він починається, коли тенденції переходять у конкретні вчинки. Під суїцидальною спробою розуміється свідоме прагнення позбавити себе життя, що з незалежних від людини обставин (своєчасне надання допомоги, успішна реанімація і т.п.) не було доведено до кінця. Самоушкодження, які безпосередньо не ведуть до самознищення, мають демонстративний характер і спрямовані на здійснення морального тиску з метою отримання певної вигоди, називаються парасуїцидом.

3. Етап постсуїцидальної кризи. Він продовжується від моменту здійснення суїцидної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій, що іноді характеризуються циклічністю прояву. Цей етап охоплює стан психічної кризи суїцидента, ознаки якого (соматичні, психічні або психопатологічні) і їхня виразність можуть бути різними. На цьому етапі здійснюються поственція і вторинна превенція суїцидальної поведінки. Суїцидальна поственція є системою мір, спрямованих на подолання психічної кризи адресованих не лише суїциденту, але і його оточенню. В рамках якої застосовуються заходи медикаментозної терапії, психологічної адаптації, психотерапії. Суїцидальна поственція має три напрямки: індивідуальна психотерапія; сімейна психотерапія; соціальна та правова допомога [3].

Вторинна профілактика – суїцидальна інтервенція, що являє собою допомогу при потенційному суїциді. Її мета спрямована на відвернення акту саморуйнування, самознищення та зберегти життя людині як найвищу суспільну цінність, у попередженні повторних суїцидальних спроб [2].

Найбільш адекватною формою превенції повторних суїцидальних спроб є ведення пацієнтів в умовах кабінетів соціально-психологічної допомоги в найближчому постсуїцидальному періоді і в амбулаторних кабінетах у процесі подальшого спостереження. Для прогнозування рецидиву замахів необхідно враховувати вікові, статеві, соціально-психологічні фактори, досліджувати структуру, гостроту, характер суїцидального конфлікту, ймовірні способи його розв'язання, особливості поведінки у стресогенних ситуаціях, спрямованість соціально-психологічної дезадаптації, мотиваційну сферу особистості,

її потреби та наміри, психічний стан і клініку постсуїцидального періоду.

Після встановлення спроби полишення себе життя, надзвичайно важливо оточити людину турботою, не акцентуючи увагу на причинах спроби суїциду, а допомогти адаптуватись до життя, показати позитивні сторони людського існування та важливість для оточуючих збереженого життя.

Психопрофілактична робота, яка виступає основним джерелом попередження суїцидальної поведінки, є засобом запобігання розвитку суїцидальних сценаріїв. Найефективнішим будуть засоби, які включають психокорекційну роботу з поведінковими розладами молоді, орієнтація на високі духовні цінності, які наповнюють сенсом життя, спрямовані на поширення світогляду особистості, який відкриє подальшу життєву перспективу.

Результатом профілактичної роботи повинно стати переконання особистості в тому, що:

- важкий емоційний стан тимчасовий і з часом обов'язково покращиться;
- інші люди в аналогічних ситуаціях відчували себе також тяжко, але згодом їх стан повністю нормалізувався;
- життя людини є цінністю і потрібна його рідним і близьким, а відхід його з життя стане для них глибокою та невиліковною травмою.

При цьому важливо зосередитися на таких основних напрямках допомоги:

- розпізнавання у людини тенденцій до скоєння суїциду;
- направлення суїцидента до відповідних фахівців (психологів, лікарів, психотерапевтів);
- екстрена допомога в момент вчинення суїцидальних дій, щоб перешкодити людині вчинити суїцид: фізична (відтягнути від вікна) або психологічна [5].

Профілактика суїцидальної поведінки має вирішити наступні задачі:

- контроль і обмеження доступу до різноманітних засобів аутоагресії;
- контроль факторів і груп ризику, здійснення медико-психологічної допомоги конкретній особистості.

Психологічну допомогу доцільно застосовувати і до осіб, які вже мали невдалу спробу покінчити з життям. У даному випадку доцільно використовувати консультування, підтримку, моральну допомогу. Головна мета – попередити подальші спроби суїциду,

зміцнити віру в життя, допомогти оволодіти ситуацією, в якій опинилася людина, показати інші виходи зі складної ситуації [3].

Першою ознакою, яка може дати тривожний сигнал оточуючим, що особа має намір скоїти злочин, націлений на самого себе, є суїцидальна поведінка – аутогенні дії людини, що свідомо спрямовуються на позбавлення себе життя через ускладнення життєвих обставин. Важливими чинниками суїцидальної поведінки особистості є:

- 1) попередня спроба, яка закінчилася «невдачею»;
- 2) суїцидальна загроза (пряма чи замаскована);
- 3) сімейні проблеми та стан депривації, що є наслідком втрати членів родини, а також наслідки дисгармонійного виховання (хронічна конфліктно-деструктивна атмосфера);
- 4) психічні захворювання (шизофренія), алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, вживання психотропних речовин;
- 5) емоційні проблеми (депресії, афекти);
- 6) суїцидальні фактори:
  - а) хронічні або смертельні захворювання (онкологічні хвороби, СНІД);
  - б) смерть близької людини;
  - в) сімейне розлучення;
  - г) проблеми матеріального благополуччя.
- 7) імітація суїцидальної поведінки, «ефект Вертера» [1].

Проблема суїцидів існувала завжди, але до сьогодні ні у світі, ні в Україні, на жаль, не існує ефективних і якісних засобів її попередження, тому ця проблема вимагає термінових комплексних та превентивних заходів, поєднання сил соціологів, педагогів, соціальних працівників, психологів, психіатрів, юристів. За дослідженням вчених, виявилось, що найбільш ефективними у цій справі виявилися центри профілактики самогубств, які вперше були створені в Англії в 1774 році під керівництвом Королівського гуманітарного товариства. За радянських часів у країні функціонували «центри суїцидології», які працювали за спеціальною програмою, яка має актуальність і нині:

- припинення суїцидальних тенденцій;
- підвищення рівня адаптації суїцидентів з метою попередження повторних спроб самогубства [2].

Важливу роль у знятті суїцидальної напруги відіграють телефони довіри та існуючі у ряді міст кризові стаціонари при психоневрологічних диспансерах, лікарнях та відділеннях, кабінети анонімно-соціально-психологічної допомоги.

Підсумовуючи все вищезазначене, профілактична робота націлена на збереження людського життя та попередження суїцидальної поведінки у юнацької молоді. Звичайно, ті медико-психологічні і реабілітаційні служби, що існують сьогодні в Україні, не можуть кардинально вплинути на усунення глобальних причин самогубства, тому що вони соціальні за своєю природою і відбивають дефекти суспільного устрою, багатого на різні форми соціальних відхилень. Проте активна діяльність суїцидологів та інших фахівців, спрямована на виявлення суїцидо небезпечного контингенту, профілактику аутоагресивної поведінки, буде вважатися немарною навіть у разі порятунку одного життя зі ста.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Ващенко Р. В., Сулицький В. В. Структура психологічного втручання після суїцидальної спроби // Психологія суїцидальної поведінки; Діагностика, корекція, профілактика. 36. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. К.: РВВ КІВС, 2000. С. 123-143 с. 2. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки: Навч. посіб. Чернівці, 2004. 234 с. 3. Москальця В. П. За ред. Психологія суїциду: Навч. посіб. Київ. Івано-Франківськ: Плай, 2002. 249 с. 4. Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Метод. рекомен. для практ. психологів і соціальних педагогів). К.: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005. С-43. 5. Шавровська Н., Гончаренко О., Мельникова. Суїцид як і соціально-психологічний феномен // Психолог. №38-39, 2002. С. 46-57.

**Н. П. Берегова,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**Д. С. Стецько,**

*магістрант*

*(м. Хмельницький)*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

У сучасному світі в складі населення більшості країн зростає кількість людей похилого віку. Ця ситуація пояснюється збільшенням середньої тривалості життя. Тому старіння і старість вимагають до себе особливої уваги так як перехід людини в групу людей похилого віку суттєво змінює її взаємини з суспільством, вимагає адаптуватися до нового стилю життя, до можливих втрат. Вхідження у старість відчувається на фоні зниження рівня життя більшої частини людей. В результаті – погіршення стану здоров'я, соціальна ізоляваність,

самотність, все частішою стає проблема геронтологічного суїциду. Люди похилого віку потрапляють до групи високого ризику, а тому особливо потребують психологічної допомоги.

Люди похилого віку є специфічною категорією клієнтів психологічної допомоги. В старості виникають певні специфічні психологічні проблеми. Специфічність проявляється у загостренні та зміні деяких рис характеру, зниженні зацікавленості у новому, здатності сприймати сучасні погляди. Зміни в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі та зовнішності призводять до того, що люди похилого віку стають дуже вразливими, у них спостерігається емоційна пригніченість, зміни настрою, схильність до депресивних станів. Зміни відбуваються у психічних процесах, зокрема, спостерігається їх спадання [2].

У процесі старіння міняється відношення до явищ і подій, змінюється спрямованість інтересів. У багатьох випадках відбувається звуження кола інтересів, часте бурчання, невдоволення навколишніми. Поряд з цим має місце ідеалізація минулого, тенденція до спогадів. У старій людини найчастіше знижується самооцінка, зростає невдоволення собою, невпевненість у собі. Відзначені зміни не в однаковій мірі властиві всім людям у старості. Загальновідомо, що багато людей похилого віку зберігають свої особисті особливості і творчі можливості.

Можна виділити такі вікові зміни психічних процесів у старості:

1. Порушення відчуттів та сприйняття у зв'язку з погіршенням роботи органів слуху та зору. Отже, зменшується потік інформації.

2. Послаблення пам'яті у вигляді забудькуватості (синдром Корсакова), коли погіршується запам'ятовування свіжої інформації, а натомість спливають давні події.

3. Погіршення уваги, розвиток неухильності.

4. Уповільнення мислення а іноді і зниження його продуктивності.

5. Емоційна пригніченість на фоні частої дратівливості, зміна настрою, схильність до депресивних станів.

Серед змін саме в особистості старій людини можна виділити такі:

1. Посилення відчуття меншовартості, невпевненості, зниження самооцінки, підвищення чутливості.

2. Пригніченість настрою, відчуття самотності, безпорадності, стривоженості, зниження працездатності.

3. Підвищення інтересу до переживання минулого, до його переоцінки.

4. Загострення та зміни деяких рис характеру.

5. Зниження вольової активності, можлива поява апатії [4].

Це викликає негативні емоції, які загалом прискорюють старіння.

Люди похилого віку дуже вразливі, їх часто відвідують сумні думки щодо втрат, хвороб, тих змін, які відбулися в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі, у зовнішності. Якщо людина самотня й нічого не очікує у майбутньому, вона стає пригніченою, апатичною, у неї може розвинути депресія. Важливо підтримати, розрадити, спробувати відволікти людину від сумних думок, підкреслити те позитивне, що є в житті. Зважаючи на зміни в психіці в цьому віковому періоді, для здійснення ефективного та успішного процесу психологічного консультування необхідно щоб клієнт дотримувався певних вимог:

- повага до професійної діяльності консультанта;
- повага до консультанта як особистості;
- цілеспрямованість у отриманні допомоги, прагнення досягти мети консультативної допомоги;
- активна участь у процесі психологічного консультування [1].

Психологічна допомога людям похилого віку містить в собі два напрями: психологічне консультування і психотерапію. Мета психологічної допомоги людям похилого віку – актуалізація та оптимізація їх власних особистісних ресурсів та можливостей для поліпшення та стабілізації психічного стану, його гармонізації.

Необхідно враховувати індивідуальність людини похилого віку і те, що ми спілкуємось з особистістю, яка має великий життєвий досвід. Якщо консультування людей молодого віку акцентовано на проблемах переважно особистісного характеру, то консультування людей похилого віку базується в основному на психологічних проблемах «фінішу життя».

Вікові події (вихід на пенсію, смерть одного із подружжя, поступове звуження кола спілкування, залежність від інших, самотність і ін.) здатні провокувати особистісну кризу [4]. Тому, в процесі консультативної взаємодії з людьми похилого віку потрібно акцентувати увагу на наданні допомоги людині прийняти старість і все минуле життя в цілому, знайти нові життєві орієнтири, сенс життя; гармонізації та збагаченні змісту життя і діяльності людини, продовження їх тривалості [1; 4]. При цьому основним методом

роботи є метод активного слухання, а напрямом – корекція. Треба слухати і почути, бо людям у цьому віці необхідно бути почутими і відчувати себе потрібними.

До корекційної роботи з людьми похилого віку відносяться: прискорення адаптації до нової ситуації; покращення здібностей реагування; зміна самооцінки людини похилого віку щодо свого життя тощо.

Основними завданнями психолога-консультанта в роботі з людьми похилого віку є:

- адаптація до нового статусу, допомога в переоцінці своїх життєвих ресурсів та інтересів, виборі іншої справи;
- допомога у прийнятті старості і всього минулого життя в цілому, у пошуку нових орієнтирів (формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку внутрішнього спокою, обговорення всього хорошого, що є актуальним в життєвій ситуації людини);
- підвищення загального фону настрою;
- підвищення самооцінки [3].

Робота з людьми похилого віку вимагає від спеціаліста відповідного рівня знань та умінь. Консультант, що працює з людьми похилого віку повинен володіти знаннями:

- про людину похилого віку як об'єкт психологічної допомоги, її вікові, індивідуальні особливості, соціальні фактори, що впливають на розвиток особистості у похилому віці;
- про цілі, завдання, зміст, форми та методи консультативної роботи з людьми похилого віку;
- про особливості соціальних, психологічних, медичних проблем, що виникають в людей похилого віку;
- про особливості адаптації до пенсійного періоду життя [1].

Спілкування виступає як одна з головних ролей консультанта. Спілкування вважається дуже важливим і значимим при здійсненні процесу консультування людей похилого віку.

Консультант повинен володіти вміннями: вислухати інших з розумінням і цілеспрямовано; виявити інформацію і зібрати факти, необхідні для аналізу й оцінки ситуації; створити і розвивати відносини; спостерігати й інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку; застосовувати знання по теорії особистості і діагностичні методи; обговорювати гострі проблеми в позитивному емоційному настрої; інтерпретувати висновки; бути посередником і згладжувати

відносини між конфліктуючими індивідами, групами; активізувати зусилля підопічних на розв'язання власних проблем.

Особливе значення в консультативній роботі з людьми похилого віку набуває етика спілкування консультанта. Рівень культури спілкування й етика спілкування – близькі поняття. Вони визначаються не тільки досконалістю окремих сторін або аспектів спілкування, вони припускають гармонійне сполучення і розвиненість елементів культури спілкування.

Виділяють основні етичні стандарти консультанта:

- бути зразком особистої поведінки, у роботі керуватися в першу чергу інтересами клієнтів;
- робити все, щоб сприяти максимальній самостійності клієнтів;
- поважати приватне життя клієнта і тримати в таємниці всю інформацію, отриману в ході роботи з ним;
- у процесі роботи діяти відповідно до цінностей, моральних норм і призначення своєї професії [2].

Отже, у консультанта, який працює з людьми похилого віку, має бути сформована мотиваційно-особистісна, інтелектуально-змістовна та організаційно-дієва готовність. Мотиваційно-особистісний компонент включає загальні вимоги, які ставляться до фахівця. Мотиваційно-особистісна готовність проявляється у світогляді та професійній спрямованості особистості, його готовності здійснювати психологічну діяльність із людьми похилого віку. Інтелектуально-змістовний компонент розкриває наявність знань, необхідних у галузі психологічної допомоги. Організаційно-дієва компонент проявляється через професійні уміння та навички, які спостерігаються зовнішньо.

Специфіка стосунків консультанта і клієнта – людини похилого віку в певних ситуаціях може ускладнювати процес консультування. Труднощі можуть виникати через життєвий статус людини похилого віку, яка прожила довге життя і володіє певною життєвою мудрістю. Якщо людина похилого віку має досвід спілкування зі спеціалістами, які формально виконували свої обов'язки, не керуючись інтересами клієнта, то встановлення довірливих стосунків у такому випадку потребуватиме тривалого часу і витримки. Якщо клієнт замкнений і підкреслює свою недовіру до сторонньої допомоги, то в роботі з ним, бажано бути максимально логічним, використовувати чіткі пояснення, наводити конкретні факти. У роботі з амбіційними людьми похилого віку треба вміти переключати їхню увагу, відволікати від предмета проблеми і повертатися до його обговорення лише після нормалізації емоційного стану. З тривожно-недовірливими клієнтами консультанту

важливо показати себе людиною вольовою, упевненою в собі і здатною передавати цю впевненість іншим. Недовірливі люди похилого віку сприймають лише слова, сказані спокійно та авторитетно [3].

Ситуації, що можуть утруднювати спілкування консультанта і клієнта:

1. Неприйняття допомоги в повсякденному житті, недовіра до консультантів, небажання бути залежними від чужих, сторонніх людей.

2. Явні установки, прагнення і наполегливість в отриманні більшої кількості послуг з боку консультанта, покладання на останнього вирішення всіх проблем клієнта.

3. Незадоволеність своїми життєвими умовами переноситься на консультанта, з яким безпосередньо спілкується.

4. Консультант сприймається як об'єкт, який несе відповідальність за їхнє фізичне здоров'я та психічний стан.

5. Негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта по відношенню до консультанта.

6. Протилежність особистісних цінностей консультанта та клієнта.

7. Особиста антипатія до клієнта з боку консультанта або навпаки.

8. Відсутність авторитету у консультанта перед клієнтом старшим за віком.

9. Нерозуміння внутрішньої психологічної позиції клієнта.

10. Труднощі в управлінні спілкуванням.

11. Труднощі в умінні перебудовувати взаємостосунки з клієнтом залежно від ситуації.

12. Проблеми в створенні сприятливого психологічного клімату.

13. Ускладнення у здійсненні корекції міжособистісних стосунків тощо [4].

Особливої уваги заслуговує ставлення людей похилого віку до психологічної допомоги. В зв'язку з цим виділяють стереотипи поведінки людей похилого віку:

– неприйняття допомоги, недовіра до консультанта, що пояснюється небажанням бути залежними від чужої сторонньої людини;

– уявні установки, прагнення і наполегливість в отриманні якомога більшої кількості послуг від консультанта, покладання на нього всіх своїх проблем;

- невдоволення своїми життєвими умовами переноситься на консультанта;
- консультант сприймається як об'єкт, який несе відповідальність за фізичне та психічне здоров'я клієнта;
- негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта щодо консультанта;
- протилежність у особистісних цінностях консультанта і клієнта;
- особиста антипатія до клієнта з боку консультанта, або навпаки;
- відсутність авторитету консультанта у старшого за віком клієнта;
- нерозуміння консультантом внутрішньої психологічної позиції клієнта;
- труднощі у консультанта щодо скеровування спілкування з клієнтом;
- труднощі в умінні перебудувати взаємовідносини з клієнтом залежно від ситуації;
- проблеми у створенні сприятливого психологічного клімату;
- ускладнення щодо здійснення корекції міжособистісних стосунків [2].

Як відомо, консультативна бесіда є однією з основних форм роботи в консультативній взаємодії. Визначимо етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку [2; 3].

I етап. Підвищення настрою (при можливості підвищити загальний фон настрою людини похилого віку).

II етап. Підвищення самооцінки (допомога у підвищенні самооцінки людини похилого віку).

III етап. Формування позитивного образу старості як часу для відпочинку та роздумів.

IV етап. Пригадування та обговорення усього хорошого, що є в актуальній життєвій ситуації клієнта – людини похилого віку.

Етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку мають свої особливості, охарактеризуємо їх детальніше.

I етап. Підвищення настрою. Починати роботу з людиною похилого віку важливо з підвищення настрою, адже поганий настрій може значно знизити ефективність психологічної допомоги. Частіше до консультанта звертаються люди похилого віку, які знаходяться в стані депресії. Депресія – це пригнічений настрій, незадоволеність собою та навколишнім світом. Консультанту важливо налагодити

стосунки з клієнтом, підняти йому настрій, спрямувати його ставлення до себе та світу в позитивне русло, а для цього консультант має володіти набором спеціальних прийомів.

II етап. Підвищення самооцінки. Самооцінка – це оцінювання особистістю самої себе як людини, своїх можливостей, якостей та поведінки. Наявні в суспільстві негативні стереотипи щодо старості та старіння впливають на формування у людей похилого віку ставлення до себе. Тому при наданні психологічної допомоги консультант повинен наводити об'єктивні позитивні факти, що можуть переконати людину повірити в себе.

III етап. Формування позитивного образу старості. Консультант повинен зробити так, щоб людина похилого віку переконалася, що старість – це період життя людини, у якому є свої переваги. Такими перевагами можуть стати: вільний час, що можна присвятити улюбленій справі, роздумам, життєвий досвід тощо. Звичайно, багато що залежить від самої людини та її ставлення до свого старіння. Клієнта необхідно переконати в тому, що кожний віковий період має своє значення в житті людини, а тому необхідно сприймати життя і насолоджуватись ним відповідно до свого віку.

IV етап. Пригадування та обговорення усього хорошого, що є в актуальній життєвій ситуації людини похилого віку. Консультанту необхідно запропонувати клієнтові згадати та обговорити все хороше, що є у його житті, зорієнтувати на позитивне сприйняття власного життя.

Для людей цього вікового періоду характерним є почуття самотності, що часто є причиною депресивного стану та негативізму.

Самотність у старості виявляється в різних соціальних аспектах [1]:

- самотність як соціальний стан, що відображає психофізичний статус людей похилого віку та виникає під впливом чинників як психічного, так і соціально-економічного характеру. Ускладнюються можливості підтримувати старі контакти і зав'язувати нові;

- самотність як результат відсутності подружжя, дітей та родичів;

- самотність людей, які живуть у родині, тобто нібито вони і не самотні, але не отримують достатньої уваги, розуміння, спілкування;

- самотність як спосіб життя, тобто людина добровільно сама вибирає такий спосіб життя через свої індивідуальні психологічні особливості, бажає бути незалежною від оточення.

Зупинимось на деяких видах роботи та вправах, які доцільно використовувати при наданні психологічної допомоги людям похилого віку [1], але в кожному випадку необхідно здійснювати особистісно-орієнтований підхід до клієнта і, можливо, виникне необхідність адаптувати запитання, або не всі їх використовувати:

I. Робота з листами. Використовується у роботі з почуттям самотності, допомагає клієнту приймати і виражати значущі для нього думки та почуття (вправа «Про що я до цього часу мовчав», вправа «Історія в листах»).

II. Робота із психосоматичними проблемами. Застосовується для визначення причин хвороби, з'ясування її значення для клієнта та виявлення її вторинної користі (вправа «Визначення вторинної користі хвороби», вправа «Визначення смислів і переваг хвороби»).

III. Робота зі спогадами. Використовується для мотивування життєвої активності людини, формування у неї толерантного ставлення до старіння і невідворотності смерті. Спогади дають можливість людині усвідомити, як її минуле визначило її теперішнє і продовжує впливати на неї, дозволяють пережити особистісний досвід як значущий та яскравий (вправа «Я і мій життєвий шлях», вправа «Похвальне слово самому собі», вправа «Рівень щастя» і інші).

Приклади діагностичних методик психологічної підтримки людей похилого віку:

– Методика «Моє життя» (П. Ржичан) спрямована на отримання інформації про життя досліджуваних, особливості самооцінки їхньої життєвої ретроспективи. Піддослідному пропонують накреслити горизонтальний відрізок прямої, де крайні рисочки означають народження і закінчення життя. На відрізку, що уособлює прожите життя, відмічають найбільш важливі події, оцінюють ступінь задоволення ними. На основі цього будується крива, яка відображає задоволення життям. Накреслена крива може бути використана у якості підґрунтя для подальшої бесіди з клієнтом [4].

– Шкала самооцінки (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) використовується для виявлення самооцінки людини в реальному часі. Досліджується кореляція між її особистісною тривожністю та ставленням до власного минулого і майбутнього. Висока тривожність, виявлена за допомогою даної шкали, відповідає негативному сприйняттю минулого; низька тривожність – задоволенню теперішнім і оцінці майбутнього як невідомого, але неприємного; низькому чи помірному показнику відповідає задоволення минулим і теперішнім, позитивна оцінка майбутнього [2].

– Методика визначення індексу життєвого задоволення (ІЖЗ) успішно використовується у геронтологічних дослідженнях. Мета її полягає у визначенні загального психологічного стану людини. Показник ІЖЗ відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. У процесі дослідження можна також виявити основні психологічні проблеми людей похилого віку, що впливають на задоволення життям, а також виявити інтерес до життя, самооцінку людиною своїх якостей, особливості ставлення до життя, психосоматичний тонус, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями [3, 4].

Отже, на сьогоднішній день суспільству в багатьох сферах потрібно вирішувати задачі, що стосуються людей похилого віку, та проблеми, що виникають паралельно із зростанням кількості людей старше 60 років. Це вимагає посилення уваги до професійної підготовки психологів (і інших спеціалістів), щодо роботи з людьми похилого віку. Питання визначення цілей психологічної допомоги не є простим оскільки залежить від потреб клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою і від теоретичної орієнтації самого консультанта.

При наданні психологічної допомоги людям похилого віку доцільно використовувати різні види робіт та вправи (техніки), але в кожному випадку необхідно здійснювати особистісно-орієнтований підхід до клієнта. У процесі психологічної взаємодії можна виявити основні психологічні проблеми людей похилого віку, що впливають на задоволення життям, а також підтримати інтерес до життя, підвищити самооцінку своїх якостей, допомогти змінити ставлення до життя.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник. Харків: Фолю, 1996. 2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 3. Мартинюк І.А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології // Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1; 2007. № 2. 4. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. Загально-педагогічних газет, 2005.

**Н. П. Берегова,**  
*кандидат психологічних наук, доцент*

**П. І. Федорчук,**  
*магістрант*  
*(м. Хмельницький)*

## **ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

В сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму співробітників, конкуренція, вічний брак часу, агресивний вплив з боку засобів масової інформації, реклами, велика скупченість людей в мегаполісах – всі ці фактори здатні вивести з душевної рівноваги навіть найстійкішу і психічно урівноважену людину. Молоде покоління, яке навчається ВУЗі в даний час, є особливою групою, яка схильна до впливу, як перерахованих вище факторів, так і безпосереднім специфічним впливом процесу навчання та обраної професії на особистість.

В останній час поширеним стає синдром емоційного вигорання саме у студентів, що дає великий діапазон для вивчення саме психологічних чинників представленої проблеми.

Адже нове оточення, період входження в інше соціальне середовище, труднощі у навчанні, вплив комунікативної сфери слугують психологічними аспектами у формуванні даного синдрому.

У науковій літературі поняття «емоційне вигорання студентів» підкреслює змістову й статусну основи означеного синдрому. Зважаючи на це, у сучасних дослідженнях емоційне вигорання студента трактується як стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, який супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень.

На думку О. Сергеєнкової та О. Столярчука, емоційне вигорання варто розглядати як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності [7].

З одного боку, присутні такі складові навчальної діяльності, які є чинниками емоційного вигорання: ситуації соціального порівняння чи оцінки, переживання несправедливості, незадоволеність навчанням, завищені очікування стосовно майбутньої

професії, складність міжособистісної комунікації, зростання конкуренції в академічних групах. З іншого боку, студенти ще не займаються професійною діяльністю, відповідно її особливості не мають впливу на формування вигорання.

Серед основних чинників емоційного вигорання виділяють соціальну незахищеність, яка є невід'ємною частиною сьогодення студентів, відсутність соціальної підтримки, незадоволеність навчанням, що призводить до уникання, дистанціювання від навчальної діяльності.

Всі ці фактори спричиняють зменшення мотивації до навчання, що, у свою чергу, проявляється в збільшенні пропусків, невідвідуванні окремих занять і у формальному ставленні до навчання. Всі ці симптоми можна трактувати як знецінення своєї навчальної діяльності та редукцію персональних досягнень у цій сфері.

Одним з основних способів розв'язання проблеми синдрому емоційного вигорання є його профілактика. Тому слід з'ясувати, що зумовлює появу вигорання у студентів. Його передумовами можуть бути організаційні проблеми: велике навчальне навантаження, недостатня можливість контролю над ситуацією, брак організаційної спільності, незадовільне оцінювання знань, загострене відчуття несправедливості тощо. Н. Водоп'янова та Е. Старченкова виділяють такі особистісні характеристики, здатні спричинити згорання: низька самооцінка, високий нейротизм, тривожність [6]. Це варто враховувати при розробленні шляхів запобігання емоційного вигорання в молоді.

Особливості академічної освіти часто викликають розчарування у студентів 2–3 курсів через велике навантаження, значну кількість матеріалу для самостійного опрацювання і недостатню кількість практичної роботи за спеціальністю. Велика кількість студентів-психологів у академічній групі призводить до значних труднощів при опрацюванні технік психотерапевтичної та консультативної роботи, тренінгових технологій, зменшує можливість індивідуального підходу до студентів. Завищені очікування стосовно майбутньої професії, навчального закладу та своєї навчальної успішності також можуть вплинути на формування синдрому емоційного вигорання у випадку їх невідповідності реальній ситуації навчальної діяльності.

Одним із чинників емоційного вигорання є низька професійна мотивація студента, яку нині можна пояснити випадковим вибором навчального закладу та спеціальності. Ситуація останніх років, коли

абітурієнт може подавати документи до вступу в різні заклади вищої освіти на різні спеціальності, призвела до «випадкового» вибору майбутньої професії рядом студентів, часто в залежності від конкурсу на місце чи від іспитів, які необхідно здавати на ту чи іншу спеціальність. У результаті студентами першого курсу стають не лише юнаки та дівчата, які свідомо обрали даний напрям навчання, але й ті, які не мають схильності до обраної спеціальності та не знають, чого очікувати від навчання, а інколи не відповідають спеціальності через свої індивідуально-психологічні особливості [1].

Найнебезпечнішими наслідками емоційного вигорання на тлі послаблення навчальної мотивації та погіршення академічної успішності студента є знецінення його навчально-професійних досягнень і розчарування у собі, зниження працездатності та життєвого тону, депресивні переживання.

Описуючи прояви синдрому професійного вигорання, Н. Самоукіна розділяє їх на 3 групи: психофізичні, соціально – психологічні та поведінкові.

Отже, до основних симптомів синдрому емоційного вигорання дослідники відносять:

- погіршення відносин з однокласниками й родичами;
- наростаючий негативізм стосовно оточуючих;
- зловживання алкоголем, нікотиним, кофем;
- втрата почуття гумору, постійне почуття невдачі й провини;
- підвищена дратівливість – під час навчання і вдома;
- завзяте бажання змінити рід занять;
- неухильність;
- порушення сну;
- загострена сприйнятливості до інфекційних захворювань;
- підвищена стомлюваність, почуття втоми протягом усього навчального дня [3].

Виділяють три ключових ознаки синдрому емоційного вигорання: граничне виснаження, відгороженість від однокласників і від навчання та відчуття неефективності й недостатності своїх досягнень.

Розвитку синдрому емоційного вигорання передуює період підвищеної активності, коли людина повністю заглинена у навчання, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги й вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, що не проходить після нічного сну.

Після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновляються після повернення в колишню робочу ситуацію.

Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. У крайніх проявах емоцій людину майже ніщо не хвилює із навчальної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні, ні негативні обставини.

Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності, або падіння самооцінки. Молода людина не бачить перспектив у своїй навчальній діяльності, не задоволена собою, втрачає віру у свої професійні можливості [6].

Отже, бачиться необхідним досліджувати розвиток симптомів емоційного вигорання, та шукати шляхи запобігання йому.

Дослідження Тимощука О.В. показали, що показники оцінки розвитку емоційного вигорання, далі в роботі (ЕВ) є більш менш однотипними, це дає можливість достовірно вивчити основні чинники, що провокують емоційне вигорання [4].

Отже, під час дослідження виділено три основних фактори, що грають істотну роль у синдромі емоційного вигорання – особистісний, рольовий і організаційний.

Особистісний фактор. Такі змінні, як вік, родинний стан, стаж даної роботи, ніяк не впливають на емоційне вигорання. Але на думку В.В.Бойко у жінок у більшій мірі розвивається емоційне виснаження, ніж у чоловіків, у них відсутній зв'язок мотивації і розвитку синдрому при наявності зв'язку зі значимістю професії як мотиву діяльності.

Так, психолог Фрейденберг описує „згораючих” як співчуваючих, гуманних, м'яких, захопливих, ідеалістів, і одночасно нестійких, інтровертованих осіб.

Махер (Махер Е.) доповнює цей список „авторитаризмом” (авторитарним стилем керівництва) і низьким рівнем емпатії.

В. Бойко вказує на наступні особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в навчальній діяльності [5,7].

Також, до найбільшого ризику виникнення синдрому емоційного вигорання схильні особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. У ході досліджень були виділені три типи людей, яким загрожує синдром емоційного вигорання.

Перший тип – педантичний. Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена до абсолюту, надмірна, хвороблива

акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (навіть на шкоду собі). Люди першого типу часто бувають надто прив'язані до минулого; у них основні симптоми перевтоми – апатія, сонливість.

Другий тип – демонстративний. Люди цього типу прагнуть першості в усьому, завжди бути на видноті. Разом із цим їм властивий високий ступінь виснаженості при виконанні кропіткої, рутинної роботи. У людей другого типу перевтома виражається в зайвій дратівливості, гнівливості. На цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми із засинанням.

Третій тип – емотивний. Емотики нескінченно, протиприродно чутливі й вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний граничить із патологією, із саморуйнуванням, і все це при явній недостатці сил пручатися будь-яким несприятливим обставинам. Люди третього типу при стресах страждають безсонням, появою підвищеної тривожності.

Рольовий фактор. Установлено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю й емоційним вигоранням. Діяльність у ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій або нерівномірно розподіленій відповідальності за свої дії цей фактор різко зростає навіть при істотно низькому навчальному навантаженні.

Організаційний фактор. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка й інтерпретація одержуваної інформації й прийняття рішень. Інший фактор розвитку емоційного вигорання – дестабілізуюча організація діяльності й неблагополучна психологічна атмосфера. Це – нечітка організація й планування життєдіяльності, багатогодинна навчальна діяльність, що має важко вимірюваний зміст, наявність конфліктів як у системі „викладач – студент”, так і між студентами. Виділяють ще один фактор, що обумовлює синдром емоційного вигорання – наявність психологічно важкого контингенту, з яким доводиться мати справу в сфері спілкування – конфліктні особи. [1].

Але все-таки домінуючим серед виділених чинників розвитку синдрому емоційного вигорання визнають особистісний чинник, зокрема те, що детермінантами «вигорання» в студентів є передусім глибинні мотиваційні, смисложиттєві, особистісні чинники, указується в сучасних дослідженнях учених Т. Вашека та С. Тукаєв.

На думку авторів, мотиваційні чинники є надзвичайно важливими для успішної адаптації студентів до навчальної діяльності, а висока мотивація до навчальної діяльності може стати «запобіжником» емоційного вигорання. Що стосується смисложиттєвих чинників, то вказані дослідники на основі отриманих результатів з проведеного дослідження дійшли висновку, за яким у студентів, котрі емоційно вигорають, показники задоволеності власним життям і його осмисленість є значно нижчими, ніж у тих студентів, які не проявляють ознак емоційного вигорання.

Одним із найвпливовіших мотивів в аспекті згаданого синдрому, на думку Т. Вашека та С. Тукаєва, є комунікативний мотив: що менше задоволення отримують студенти від спілкування, то швидше настає фаза напруження й «вигорання» загалом. Беручи до уваги, що в студентів наявні ті складники навчальної діяльності, які є факторами емоційного вигорання, але вони ще не займаються професійною діяльністю, тому особливості професійної діяльності психолога ще не впливають на формування вигорання, то основними чинниками «вигорання» студентів, наголошують Т. Вашек та С. Тукаєв, є соціальна незахищеність як невід’ємна частина сьогодення студентської молоді, відсутність у неї соціальної підтримки та незадоволеність навчанням або власними досягненнями в ньому [6].

Протягом навчання в університеті, студент формує свою «професійну» особистість, безпосередньо психічний стан особистості впливатиме на успішність і професіоналізм в майбутньому [4].

Досліджено, що становлення професійної особистості студента супроводжується переживанням низки криз, наприклад: адаптація на першому курсі, криза професійної апробації на третьому курсі, а також криза фахової готовності, яка спостерігається у випускників четвертого курсу [2].

На першому курсі ризик початку формування емоційного вигорання обумовлений надмірною завантаженістю студента, недостатньою кількістю асу на відпочинок та через загострене переживання першої кризи студентського життя. Період адаптації може проходити довше через внутрішні переживання особистості типу відсутності інтересів у пізнавальній діяльності або неправильного розподілу свої обов’язків і сил. Ускладнення можуть виникати також зі сторони батьків, через гіперопіку та надмірний контроль за навчанням та особистісним життям студента, та з боку викладачів, за відсутності підтримки студента, монотонності навчання,

та почуття студентом, що він не може впливати на рішення, фаза адаптації та проживання кризи буде складною і довшою для студента.

Несприятлива динаміка спостерігається при наявності великої кількості симптомів ЕВ у студента. Нерідко студенті жаліються на проблеми зі сном, головними болями які пов'язані із надмірним навантаженням. Можуть спостерігатись випадки зниження якості або студент може кинути навчання.

На нашу думку найменш вразливими до емоційного вигорання є студенти другого курсу, адже адаптація вже минула, а криза третього курсу ще не настала.

Що до студентів третього курсу, окрім кризи професійної апробації, часто у студентів третього курсу спостерігається професійна деформація, що у поєднанні може спричинити ще швидші темпи формування СЕВ. Оскільки при професійній деформації студент вважає, що він вже готовий до професійної діяльності, яка поєднується із самовпевненістю. У той же час криза професійної апробації, в університетах часто супроводжується виробничою практикою, може зруйнувати очікування про професію і у студента виникне сильне почуття дисбалансу між його очікуваннями і реальністю. Така ситуація може стати серйозним стресом для студентів, у яких спостерігається професійна деформація, а отже і спричинити сильний поштовх до формування синдрому емоційного вигорання.

Складний етап свого професійного становлення переживають студенти випускники бакалаврського рівня та магістерського. Основною причиною стає невпевненість у своїй професійній готовності до майбутньої діяльності, не рідко сумніви у правильності вибору. Оскільки синдром емоційного вигорання часто вважаються синдромом двадцять першого століття [7], студенти часто можуть спостерігати за собою перші симптоми ще до завершення навчання. Дуже швидкі темпи зміни соціальних тенденцій, велика кількість інновацій, швидкий темп життя і залежність від соціальної оцінки призводить до того, що особистість знаходиться у стані постійного стресу, а також постійного вибору між тим що актуально, модно і принесе соціальне схвалення і тим, що корисно саме для людини. Про останнє часто забувають і студент просто не звертає уваги на стан свого організму [2].

З цього приводу дослідниця А. Мудрик влучно зазначає, що навчання впродовж п'яти років дуже виснажує студента і головним фактором є перенавантаження, адже навчання займає близько 8-10

годин на добу, за цей час студенту необхідно сприймати, обробляти і запам'ятовувати дуже великі об'єми інформації [1]. Окрім цього, студенти періодично піддаються стресам у період сесії, а також необхідності виконання дипломного проекту.

Події останнього року, а саме пандемія та жорсткі умови карантину, повномасштабна війна в Україні дуже несприятливо впливають на особистість. Оскільки більшість людей не були готові до обмежень які встановлювались, тому багатьом студентам було дуже важко пристосуватися до нових умов навчання. Така ситуація викликала досить тривалий стрес і результатом його впливу стали: млявий стан організму, проблеми із сном, роздратованість, почуття смутку, що є першочерговими симптомами емоційного вигорання. З цього випливає, що не лише освітнє навантаження та особистісні характеристики, а й соціальне середовище і форма освіти впливають на формування синдрому емоційного вигорання у студентів.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів / М. В. Борисова. Львів: Питання психології, 2005. 78 с. 2. Водоп'янова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика та профілактика / Н. Е. Водоп'янова. СПб: Пітер, 2008. С. 109-113. 3. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320-321. 4. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології / О. В. Грицук // Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33. 5. Карамушка Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова. К: Міленіум, 2004. 264 с. 6. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів Картузова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 4. С. 137–140. 7. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр. 2020. №14. С.125-129.

## **ВПЛИВ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОЦЕС СПІЛКУВАННЯ: АКТУАЛЬНІСТЬ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Для проведення емпіричного дослідження впливу КСО на процес спілкування розроблено авторську анкету, яка включає ознайомчо-інструктивну інформацію та два розділи.

Розділ I призначено для самооцінювання компетентності експерта. До нього включено 3 питання:

1. Підтвердження особистої компетентності у сфері когнітивної та поведінкової психології.

2. Ваші прізвище, ім'я, по батькові.

3. Складові компетентності експерта за 10 складовими:

1) магістр або спеціаліст у галузі психології;

2) доктор філософії або кандидат наук у галузі психології;

3) доктор наук у галузі психології;

4) старший дослідник або старший науковий співробітник за спеціальністю у галузі психології;

5) доцент за кафедрою психології;

6) професор за кафедрою психології;

7) опубліковано не менше 3 наукових статей протягом останніх 5 років;

8) наукове керівництво та/або консультування здобувача(ів) наукового ступеня у галузі психології, який(і) успішно захистив(ли) дисертацію;

9) науково-педагогічний, науковий та/або педагогічний стаж у галузі психології не менше 3 років;

10) досвід практичної психологічної діяльності не менше 3 років.

При цьому, складові компетентності експертів визначено з урахуванням кадрових вимог Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 грудня 2015 р. № 1187 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 365)) як вимоги до освітньої та/або професійної кваліфікації науково-педагогічних, педагогічних та наукових працівників.

Розділ II призначено для формалізованого анкетування експертів на основі техніки бальних оцінок. До нього включено 18 питань (відповідно до кількості КСО, визначених у табл. 1.1), в яких експертам запропоновано оцінити, силу впливу часткових КСО на процес спілкування за 5-бальною шкалою (1 – нейтральний або дуже низький; 2 – низький; 3 – середній; 4 – високий; 5 – дуже високий) з урахуванням вектору цього впливу – позитивний або негативний.

Для зручності роботи експертів до назв часткових КСО додано їх стислу характеристику.

Засобом проведення анкетування експертів обрано програмне середовище «Google Форма», яку було розміщено на гугл-диску. Посилання на анкети розіслало експертам на початку вересня 2023 року. Анкетування проведено протягом вересня-жовтня 2023 року.

Методику емпіричного дослідження можна представити у вигляді послідовності етапів:

1. Визначення мети анкетування та формування анкети для експертного оцінювання.

2. Підбір експертів.

3. Проведення експертного оцінювання, в ході якого встановити компетентність експертів та на основі техніки бальних оцінок отримати первинні емпіричні дані щодо впливу часткових КСО на процес спілкування.

4. Систематизація та математично-статистичне оброблення емпіричних даних.

- 1) проаналізувати результати самооцінювання компетентності експертів (за необхідності видалити невідповідні дані);

- 2) проаналізувати результати формалізованого оцінювання рівня впливу часткових КСО на процес спілкування (за необхідності видалити невідповідні дані);

- 3) за допомогою універсальної вербально-числової шкали Харрінгтона систематизувати часткові КСО за рівнем збігу думок експертів щодо їх впливу на процес спілкування та визначити доцільність подальшого оброблення математично-статистичними методами відомості про КСО з високим і дуже високим рівнями впливу;

- 4) результати анкетування, після видалення нерелевантних відповідей, підготувати до введення в спеціалізоване програмне забезпечення (наприклад, Wkonkord), зокрема згрупувати КСО окремо за ознакою позитивного та негативного впливу на процес спілкування;

5) провести математично-статистичного оброблення емпіричних даних за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення;

6) впорядкувати ранжування КСО за ступенем їх позитивного впливу на КСО, а також негативного впливу.

5.3 метою уможливлення практичного використання результатів емпіричного дослідження систематизувати одержані результати у вигляді матриці оцінювання рівня ризику щодо негативного впливу КСО на процес спілкування і матриці оцінювання потенціалу щодо позитивного впливу КСО на процес спілкування.

**Н. П. Борсук,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

У житті кожної людини неминуче виникають важкі життєві ситуації – втрати, несприятливі обставини, труднощі в міжособистісних відносинах. Подолання цих викликів вимагає високого рівня соціально-психологічної адаптивності. Розглянемо ключові соціально-психологічні чинники, що допомагають особистості ефективно подолати важкі ситуації.

Емоційна саморегуляція. Здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми власними емоціями є ключовим фактором для подолання важких ситуацій. Спроможність знаходити баланс та здатність врегульовувати свої реакції на стресові ситуації допомагають у збереженні психічного здоров'я та зміцненні резистентності перед труднощами.

Соціальна підтримка. Важливим елементом подолання життєвих труднощів є наявність соціальної підтримки. Чи то від родини, друзів чи співробітників, участь у спільноті та підтримка оточуючих визначають, наскільки ефективно особа впорається із стресом. Соціальна підтримка допомагає висловити емоції, отримати поради, та відчувати, що незважаючи на все, людина не самотня у своїх труднощах.

Оптимізм та позитивний погляд. Оптимізм та позитивний погляд на життя відіграють важливу роль у процесі подолання труднощів. Люди, які усвідомлюють негаразди, але одночасно спроможні бачити можливості та позитивні аспекти в ситуаціях,

мають більше шансів подолати труднощі та розвиватися під час негативних перипетій.

Стратегії копіngu. Успішне подолання важких ситуацій часто пов'язане із розвиненням ефективних стратегій копіngu. Це може бути позитивне переосмислення подій, використання гумору, зосередження на власних сильних сторонах та особистих ресурсах. Розвинення адаптивних стратегій копіngu робить можливим активне протистояння труднощам та швидке адаптування до нових умов.

Сприйняття контролю. Важливим елементом у процесі подолання труднощів є сприйняття контролю над власним життям. Здатність розрізняти те, що можна змінити, та те, що не залежить від нас, дозволяє зосередитися на діях, на які можна впливати, та приймати те, що не можна змінити. Це стимулює особистість до активного розв'язання проблем та досягнення цілей [1].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють визначну роль у подоланні важких ситуацій. Збалансованість інтелектуальних та емоційних аспектів, використання соціальної підтримки, оптимізм та позитивний погляд, а також вміння ефективно копіngувати з труднощами – це ключові елементи, що сприяють психологічній стійкості та подоланню труднощів.

Суттєвою є роль освіти та психосоціальних програм, які можуть вдосконалювати навички подолання стресу та покращувати психологічний розвиток. Освічена особистість, яка розуміє принципи психічного здоров'я та володіє стратегіями для подолання труднощів, частіше виявляється в здатній до адаптації та позитивній життєвій позиції.

Навички міжособистісної комунікації важливі для взаємодії з оточуючими та отримання підтримки. Здатність відкрито висловлювати свої почуття, слухати інших та ефективно співпрацювати сприяє створенню сильної сторони, що є надійною опорою в трудний час [2].

Отже, соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій формуються в результаті взаємодії різних аспектів особистості та оточуючого середовища. Важливо враховувати, що ефективне подолання труднощів – це процес, який вимагає усвідомленості, активної участі та розвитку різноманітних навичок. Такий комплексний підхід дозволяє справлятися з викликами життя, зберігаючи психічне здоров'я та розвиваючи внутрішню міць.

Важливість розвитку ресурсів особистості. Ще одним важливим аспектом у подоланні труднощів є розвиток внутрішніх ресурсів

особистості. Сюди входять самопізнання, самоповага та впевненість у своїх силах. Особистість, яка розуміє свої власні можливості та перешкоди, може ефективніше впоратися із стресовими ситуаціями.

Психологічна гнучкість та адаптивність. Психологічна гнучкість або здатність пристосовуватися до нових обставин та витримувати несприятливі умови також відіграє важливу роль у подоланні труднощів. Людина, яка може адаптуватися до змін, швидко впізнавати нові можливості та виходити за межі своєї зони комфорту, зазвичай легше подолає життєві виклики.

Спроможність до саморефлексії: Саморефлексія – це процес аналізу власних думок, почуттів та поведінки. Здатність ретельно розглядати власний досвід дозволяє особі здобувати уроки з труднощів та використовувати їх для власного розвитку. Саморефлексія стимулює осмислене вирішення проблем та допомагає уникнути повторення подібних труднощів у майбутньому.

Стимулювання особистісного росту. Важливим аспектом є постійне прагнення до особистісного росту та самовдосконалення. Людина, яка бачить у викликах можливість для власного розвитку, розглядає труднощі як стимул для змін та покращень. Важливо розвивати нові навички, розширювати знання та завжди бути в готовності до навчання.

Допомога іншим. Активна участь у допомозі іншим, волонтерство чи просто взаємодія з оточуючими може надати особистості новий погляд на власні труднощі. Виявлення зацікавленості та співчуття до інших може підняти настрій, створити відчуття власної значущості та призначення в житті [3].

У кожного індивіда є свій унікальний набір ресурсів та стратегій, які йому допомагають впоратися із важкими ситуаціями. Важливо розуміти, що це постійний процес, який вимагає розвитку та підтримки від оточуючих. Взаємозв'язок внутрішніх ресурсів із зовнішньою підтримкою та взаємодією з навколишнім середовищем створює надійну основу для ефективного подолання будь-яких життєвих труднощів.

Забезпечення ресурсами та сприянням оточення. Спільнота, в якій вирує атмосфера підтримки та позитивного взаємодії, може відігравати ключову роль у подоланні труднощів. Отримання підтримки від близьких, друзів чи колег дозволяє не тільки висловлювати власні емоції, але й отримувати необхідну інформацію чи поради.

Створення позитивного навколишнього середовища. Оточення, яке сприяє психологічному здоров'ю, включає в себе елементи позитивної культури, адекватного лідерства та можливості для особистісного зростання. Робоче чи сімейне середовище, де люди взаємодіють з повагою та підтримкою, є важливим чинником успішного подолання труднощів.

Розвиток способів копіngu. Навчання та вдосконалення стратегій копіngu є важливим елементом у подоланні життєвих труднощів. Здатність обирати ефективні та адаптивні методи реагування на стрес, такі як релаксація, медитація чи фізична активність, може великою мірою полегшити впорання з негативними життєвими обставинами.

Стабільність та постійна підтримка. Підтримка повинна бути стабільною та доступною протягом тривалого часу. Постійна підтримка може включати в себе консультування від фахівців, участь у групах підтримки чи навіть програми допомоги з покращення психічного здоров'я. Це важливо для того, щоб людина відчувала себе підтриманою не тільки в період кризи, але й під час її подолання та подальшого життя.

Поєднання різних підходів. Ефективне подолання труднощів часто вимагає комплексного підходу, який поєднує внутрішні та зовнішні ресурси. Посилення внутрішньої міцності, взаємодія з оточенням та використання доступних ресурсів утворює ефективний механізм для подолання навіть найскладніших труднощів.

Підсумовуючи вищезазначене, ми прийшли висновку, що соціально-психологічні чинники подолання труднощів включають в себе широкий спектр елементів, що охоплюють як внутрішні ресурси особистості, так і підтримку зовнішнього оточення. Важливо розвивати навички копіngu, створювати позитивне навколишнє середовище та шукати стабільну підтримку, щоб стати більш адаптивним та стійким у подоланні життєвих труднощів.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Предко Вікторія. Складна життєва ситуація як умова формування життєстійкості особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/352186007\\_Skladna\\_zitteva\\_situacia\\_ak\\_providna\\_umova\\_formuvanna\\_zittestijkosti\\_osobistosti](https://www.researchgate.net/publication/352186007_Skladna_zitteva_situacia_ak_providna_umova_formuvanna_zittestijkosti_osobistosti).
3. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

## **ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА: КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Психолог-консультант виступає в ролі провідника у світі емоцій, допомагаючи людям здолати життєві труднощі та знаходити конструктивні рішення. Вищий рівень професійної ефективності цілком залежить від особистісної зрілості психолога. Розглянемо, чому особистісна зрілість є ключовою складовою успішної професійної діяльності психолога-консультанта.

Емоційна стабільність та емпатія. Однією з найважливіших характеристик особистісної зрілості є емоційна стабільність, яка є основою для емпатії. Психолог, який має глибоке розуміння власних емоцій та здатність ефективно керувати ними, зможе більше ефективно відчувати та розуміти емоції своїх клієнтів. Це є критичним для побудови довір'я та створення продуктивного взаємодії в процесі консультування.

Гнучкість та адаптація. Особистісна зрілість проявляється в гнучкості та здатності адаптуватися до різних ситуацій. Психолог-консультант здатний швидко переорієнтуватися, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та умови консультування. Гнучкість в підходах та використанні різноманітних методик дозволяє ефективніше вирішувати різноманітні завдання та ситуації.

Самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість – це здатність об'єктивно сприймати власні відчуття, думки та реакції. Психолог, який регулярно практикує самоспостереження, може краще розуміти вплив своєї особистості на консультаційний процес. Саморегуляція ж дозволяє зберігати емоційну стабільність в складних ситуаціях та уникати перенесення власних проблем на клієнтів [1].

Етичність та професійність. Особистісна зрілість проявляється в високому рівні етичності та професійності. Психолог-консультант, який вірно дотримується етичних стандартів, буде довіру та повагу клієнта. Важливим є здатність діяти відповідно до завдань, ураховуючи власні цінності, безперешкодно впроваджуючи їх у професійну практику.

Стійкість та самостійність. Психолог-консультант із високим рівнем особистісної зрілості демонструє стійкість у роботі з важкими ситуаціями та викликами. Здатність залишатися стійким у стресових ситуаціях і водночас зберігати ясність розуму є вагомим, оскільки в професійній сфері психолог-консультант може зіткнутися із різноманітною палітрою емоцій та труднощів.

Вміння трансформувати досвід. Особистісна зрілість включає в себе вміння трансформувати власний досвід у засіб для розвитку та зростання. Психолог-консультант, який може використовувати свої власні життєві випробування для розуміння й емпатії, стає більш здатним справлятися з широким спектром клієнтських проблем.

Продовження освіти та професійного розвитку. Зрілість особистості проявляється й у бажанні постійно розвиватися та поглиблювати свої професійні навички. Сучасна психологія постійно еволюціонує, і професійне самовдосконалення важливе для того, щоб залишатися в курсі новітніх методик та досліджень [2].

Отже, особистісна зрілість психолога-консультанта становить основу його успішної професійної діяльності. Вона визначає його здатність ефективно взаємодіяти з різноманітним спектром клієнтів, сприяє побудові глибоких взаємовідносин та допомагає вирішувати складні життєві ситуації. Важливою є не тільки наявність технічних знань та методичної бази, але і розвинена особистісна сторона, яка надає психологу-консультанту впливовий інструментарій для підтримки і зміцнення психічного здоров'я та саморозвитку своїх клієнтів.

Вплив на процес консультування. Особистісна зрілість важлива не лише для успішної взаємодії з клієнтами, але і для підтримки ефективного процесу консультування. Психолог-консультант, який володіє цією якістю, здатен створювати атмосферу відкритості та довіри, сприяючи глибокому розумінню та розв'язанню проблем клієнта [3].

Ставлення до власного розвитку. Особистісна зрілість психолога-консультанта проявляється і в його ставленні до власного розвитку. Здатність визнавати свої слабкі сторони, шукаючи можливості для вдосконалення, дозволяє професіоналу залишатися актуальним та удосконалювати свої навички.

Взаємодія у мультидисциплінарних командах. Психолог-консультант, який виявляє особистісну зрілість, здатний ефективно працювати в мультидисциплінарних командах. Взаємодія з іншими фахівцями у сферах психіатрії, медицини, соціальної роботи потребує

не лише технічних знань, але і високої зрілості особистості для успішного співробітництва та вирішення загальних завдань.

Отже, високий рівень особистісної зрілості є фундаментальним елементом успішної професійної діяльності психолога-консультанта. Ця якість дозволяє не лише забезпечувати ефективність консультування, але й будувати стійкі та плідні відносини з різноманітними клієнтами. Зрілість особистості додає глибини і значущості психологічній практиці та робить психолога-консультанта важливим у підтримці та розвитку людського психічного здоров'я.

Рефлексивний підхід до своєї роботи. Однією з важливих рис особистісної зрілості є здатність до рефлексії. Психолог-консультант, що відкрито оцінює свою роботу, знаходить можливості для вдосконалення та зростання. Цей підхід не лише забезпечує професійний розвиток, але й дозволяє психологу вдумливо працювати над своїми слабкими сторонами.

Вміння ефективно взаємодіяти з різними групами. Особистісна зрілість проявляється і в здатності до ефективної взаємодії з різними групами. Психолог-консультант, що враховує культурні різниці, релігійні переконання та інші чинники, стає більш гнучким та адаптованим в спілкуванні з різнобарвним клієнтським контингентом.

Ефективне керівництво та навчання. Зрілість особистості робить психолога-консультанта ефективним лідером та наставником. Здатність мотивувати та навчати інших, передавати знання та досвід є ключовою для побудови сильних команд і вдосконалення фахових навичок [4].

Підтримка особистісного зростання клієнтів. Особистісна зрілість допомагає психологу створювати умови для особистісного зростання клієнтів. Він стає прикладом інтегрованої особистості, яка володіє різноманітними навичками саморегуляції та розуміє процес особистісного розвитку.

Гнучкість та адаптивність. Зрілість особистості психолога-консультанта проявляється і в його гнучкості та здатності адаптуватися до змін у соціальному та професійному середовищі. Вміння ефективно реагувати на нові виклики дозволяє зберігати високий рівень професійної ефективності.

Отже, особистісна зрілість психолога-консультанта є необхідною передумовою для глибокого і стійкого впливу на психологічне благополуччя клієнтів. Вона визначає його здатність не лише вирішувати проблеми інших, а й сприяти їхньому особистісному зростанню. Збалансована і зріла особистість психолога стає

справжнім каталізатором для розвитку і підтримки психічного здоров'я та добробуту клієнтів.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Кісарчук З. Практикуючий психолог: моральні цінності і професійна парадигма / З. Кісарчук, О. Єрмусевич // Психологічна допомога сім'ї. К., 2006. С. 106-117. 2. Мірошник З.М. Взаємодія основних компонентів рольової структури особистості з чинниками, що її детермінують. / З.М. Мірошник. // Вісник національної академії Державної прикордонної служби України, 2014. Вип. 1. С. 71–77. 3. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с. 4. Савчук З.С. Професійна ідентичність як аспект формування особистості майбутнього психолога. / З.С. Савчук. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. – № 5 (59). С. 175–184.

**Т. А. Вержиховська,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

### **ТЕАТР ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність – це індивідуальна психологічна риса, яка виражається в схильності людини відчувати тривогу в очікуванні несприятливих подій. Таку ж думку висловлюють і українські психологи, які присвятили свої праці вивченню цього феномену (Є. Калюжна, Ю. Омельченко, С. Ставицька, О. Халік, І. Ясточкина та ін.).

Є. Калюжна досліджувала психологічні механізми етіології тривожності на функціональному рівні та намагалася побудувати новий підхід до феномену «особистісної тривожності» зі структурної точки зору. І дійшла висновку, що особистісна тривожність у дітей дошкільного віку постає як «умовне функціональне утворення», внутрішня структура якого виражається через інтегративну сукупність функціональних умов [1, с. 14].

На основі достовірного аналізу тенденцій, виявлених у ході емпіричного дослідження, створено та представлено концептуальну модель функціональної організації особистісної тривожності дітей дошкільного віку з інтегративною сукупністю їх функціональних детермінант. На цій основі було зроблено висновок, що збалансування тривоги людини на рівні індивідуальної напруженості з рівнем

власної активності є передумовою і опорою для досягнення мети, відповідної її віковим і соціальним потребам [2, с. 42].

Ю. Омельченко досліджувала тривожність дітей дошкільного віку та пояснює особистісну тривожність як індивідуальну властивість особистості, яка домінує в структурі психіки [3, с. 14].

С. Ставицька розглядає особистісну тривожність «як інтегративний феномен особистості, стійкий особистісний розвиток, пов'язаний з негативними модальними переживаннями; схильність людини до страху, що характеризується низьким порогом реакції; стійкі риси особистості. Виникнення особистісної тривожності виникає через неможливість задовольнити первинні потреби та постійне переживання активних депресивних ситуацій. До поведінкових проявів особистісної тривожності належать розлади загальної діяльності та орієнтації» [4, с. 6].

На думку Г. Федоришина, особистісна тривожність – це постійна особистісна риса, яка визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами, характеризується підвищеною схильністю до страху перед реальними чи уявними загрозами і найчастіше має негативну функцію [5, с. 21].

М. Савчин вважає, що поняття «особистісна тривожність» використовується як постійна особистісна характеристика, оскільки це можлива схильність сприймати різні ситуації як загрозу. Надмірний страх свідчить про порушення особистісного розвитку. Причиною цього явища є генетичні та соціальні фактори психічного розвитку. Тривожність як психологічна риса має чіткі, вікові особливості. Наприклад, на особистісну тривожність у підлітковому віці впливають три групи психологічних факторів: особистісні, адаптивні та мотиваційні [6, с. 112].

Існуючий на сьогодні корпус текстів про цілеспрямоване застосування театру і драми у подоланні підвищеного рівня тривожності у психотерапевтичних практиках здається просто неосяжним. Для такого свідомого використання театральних форм, методів, прийомів чи інших елементів з метою психологічної допомоги чи корекції психіки використовується багато термінів на кшталт психології засобами театру, терапії театром, театр-терапії, театротерапії, драматерапії, психотерапевтичного театру, паратеатральної системи, лікувального театру, психодраматичного театру, неспрямованої психотерапії, живого поєднання психотерапії й театального мистецтва, реабілітаційного мистецтва, психотерапії на базі театральних систем тощо. Дивує своїм різноманіттям, і підходів, і

назв, низка авторських психологічно-орієнтованих театралізованих розробок та методик, як приміром «магічний театр», «театр спонтанності», «театр розстановок», «драма-дилема», «епічна терапія», «дієво-аналітична корекція», «корекція атмосфер», «пластикодрама», «дволикий Янус» «дель арте-терапія» та ін. [7, с. 147].

Численні функції та ефекти використання театралізацій та драматизацій у практиці психологічної допомоги, психологічний вплив драми на свідомість індивідів та груп, методи та прийоми трансформації особистості театральними засобами тощо описуються формально та неформально. У теорії арт-терапії давно сформульовано її відмінності від інших методів, а саме винахідливості, метафори та тріадизму та проаналізовано її переваги, які полягають в активізації творчого потенціалу, універсальності, плавності та відсутності обмежень застосування, невербальність, проникливість, широкі можливості для самовираження та самопізнання. Однак не вистачає порівняння використання самої театралізації в психотерапевтичному процесі з іншими модальностями роботи, видами арт-терапії, тобто опис відмінностей і переваг театральних і драматичних засобів [7, с. 148].

Протипоказання до психотерапевтичної групової роботи, як правило, добре відомі професіоналам і варіюються від клієнтів з органічними розладами або гострими психотичними станами (маніакальна фаза, імперативна марення, галюцинації тощо) до особистісних характеристик, таких як емоційна неврівноваженість, надмірна збудливість, низькі інтелектуальні здібності, надмірна слабкість волі та ін. У таких випадках мова йде про ризик травми або повторної травматизації психіки, неконтрольованої агресії та самоагресії, відчаю та емоційного зриву тощо. Звичайно, існують реальні перешкоди для психотерапії, засновані на від об'єктивних обставин людини: фізичне захворювання, травма, термінова потреба в медичній допомозі, тривале недосипання, невідкладні соціальні обов'язки, будь-які грізні і зараз непереборні зовнішні чи внутрішні труднощі. Існують і інші причини, через які клієнт свідомо чи несвідомо зриває роботу учасників групи, шокує оточуючих або не розуміє, що від нього очікують, тим самим відволікаючи процес арт-терапії від його основних завдань. Тоді мова йде про обмеження ефективності терапії або невідповідність об'єктивним обставинам, тобто про її неадекватність чи тимчасову неможливість [7, с. 149].

Але ні об'єктивні, ні загальнотерапевтичні обмеження не вимагають особливих аргументів, тому ми не будемо розглядати ці крайні випадки, а зупинимось на основній масі клієнтів, з якими зазвичай працює арт-терапевт. Арт-терапія загалом, як відомо, не має протипоказань, оскільки це метод, який фокусується на процесі, не оцінює творчий продукт (зовнішній результат), не покладається на швидкі та радикальні втручання, критику, примус тощо. Однак, якщо взяти до уваги єдиний наш вид арт-терапії, театру та драми, який обрав терапевт, ми не маємо достатньо інформації про те, наскільки далеко можна зайти у впровадженні елементів театру та драматизації в психотерапевтичну роботу. Чи є якісь особливі труднощі, обмеження, ризики, протипоказання, підводні камені? Невже такий «простий» і «практичний» інструмент все ж потребує певних застережень, червоних смуг і, отже, поглибленої підготовки психолога? Нарешті, кваліфікований арт-терапевт повинен не тільки вміти використовувати різноманітні методи, прийоми та практичні вправи, а й володіти професійними теоретичними знаннями про вплив факторів, зумовлених обраною модальністю роботи. Без них глибоке занурення в ситуацію клієнта, професійне вивчення власних індивідуальних і особистісних проблем, уміння гнучко підійти до процесу надання допомоги людині, пропонувати клієнту найбільш прийнятні методи і прийоми, найкращі і найбільш відповідним, і дотримуючись принципів етики як всередині, так і поза терапевтичним альянсом неможлива без них [8, с. 181].

З мистецької точки зору вважається, що театр сам формує світ, створюючи додаткову художню реальність, яка має ознаки дієвості, повноти, тимчасовості, синкретизму, тілесності, швидкоплинності тощо. Наприклад, у випадку літератури: йдеться про побудову цілісної панорами ситуації, на відміну від живопису чи фотографії, які фокусуються на фрагменті реальності, певній її частині. Театр, як і література, створює реальність за допомогою слів, але література оновлює свій зміст у свідомості читача за допомогою словесних кодів, тоді як архітектура та скульптура більше схожі на театр у тому, як вони втілюють зміст – синтетичний та екстенсивний. На відміну від усталених художніх засобів, музику, пісню і танець у театрі об'єднує безперервність і часова тривалість. Але не ставлячи собі мети мистецтвознавства – дослідити специфіку театру і драми порівняно з іншими видами мистецтва, а також мети історичної науки - з'ясувати, з яких практик і з якою відпочатковою метою насправді виникли перші пра-театри, сформулюймо корисні в роботі психолога аспекти

цього виду мистецтва, а також чи можливі побічні ефекти під час терапії театром і драмою. Розглянемо показання та протипоказання до використання театру та драми в арт-терапії [7, с. 150].

Деякі форми театру (напр., плейбек-театр) можуть використовуватись як такі з метою психосоціальної підтримки людей, які її потребують. От просто самі по собі, навіть без включення до програми психологічного реабілітації чи супроводу. Хоча, правда, за умов специфічного «тюнінгу», тобто врахування методичних рекомендацій щодо, наприклад, особливостей позиціонування перед аудиторією, вступного слова ведучого, незначних модифікацій ритуалу-технології, нормалізації темпоритму та динаміки перформансу, важливих смислових акцентів тощо. Але більшість театральних-драматичних засобів арт-терапії можна умовно назвати паратеатральними системами, тобто такими елементами театралізації, які були спеціально розробленими у той чи інший час для викликання певних психологічних ефектів, психотерапії в широкому сенсі. Серед цих форм паратеатрального мистецтва і драми, що використовуються як засоби в арт-терапевтичному процесі, слід назвати в першу чергу драматерапію, і такі її різновиди як маскотерапія, міфодраматерапія, маріонеткотерапія, казкотерапія (компонент драматизації казки), також використовується психодрама та її модифікації, деякі форми театру пригноблених (театр образів, невидимий театр, форум-театр, веселка бажань), наративний театр, травмачутливий плейбек-театр [8, с. 68].

Специфіка використання театру в арт-терапії полягає в його життєподібності, яка спрощує сприйняття і реалізацію (синтетичних) процесів і складностей, і водночас пропонує мультимодальні можливості вираження клієнтам практики та сприяє зміні стану свідомості. Всі ці переваги впливають із специфіки театрального мистецтва і виявляються в умовах арт-терапії.

Однією з переваг драматизації як оригінального персонажа є те, що театральний елемент усуває деякі психологічні бар'єри, які заважають клієнтам розкритися. Насправді гра – це не, наприклад, серйозне судження, оцінка, прямий текст (вербальний чи невербальний), навіть не «Я», тому що в грі кожен учасник відчуває це умовне «якби». Тому, завдяки ігровій природі театру, дія фактора творчого вираження зазвичай спрацьовує легше, просто і вільно. Це тим легше, чим більше імпровізації в тому чи іншому театральному-драматичному прийомі. Чим більше специфікацій ролей він містить, тим складнішим стає. Хоча у вищезгаданих системах таких рольових

специфікацій або просто немає (драматерапія), їх пошук є завданням самих акторів (плейбек-театр) або створюється спільно групою (форум-театр). це складова імпровізації та/або спонтанності, акторська воля, без винятку, режисерська, фундаментальна, творча евристика та «акторська манера не випадкова» відповідно до актуального визначення театру як виду вистави [9, с. 26].

При такому драматичному втіленні/перевтіленні клієнтів проєктивний діагноз для ведучого очевидний, проявляється дуже яскраво, від мотивації вибору ролей до розкриття їх змісту та самоінтерпретації. Самі учасники, як і в інших формах арт-терапії, усвідомлюють, що в кожній творчості є особиста проєкція, але в театрі вони ніби завжди виправдовуються: «Це не я, це моя роль», «Я говорив від імені цього героя», «Були певні обставини», «Це вигадка, гра» тощо. Тому необхідно розкритися, психологічний регрес, певний. Ігровий терапевтичний ефект занурення може бути обмежений або навіть «скорочений» несерйозним уявленням про «становлення». Така легковажність часто маскується сміхом, щоб захистити себе від зачіпання власних глибинних процесів, вдаючи емоції та раціоналізацію [7, с. 150].

Друга можлива «тенденція» ігрового характеру: коли люди занадто зайняті «розігруванням» театральної сцени і зовсім забувають про самоаналіз, їх дуже важко занурити в терапевтичний контекст самоусвідомлення і вираження глибоких почуттів, своїх почуттів і нетрадиційних відомих героїв. Потім під час виступів чітко змінюються завдання: це стосується виконання сценарію/ролі/жанру. Спілкування в казкових ролях і героях ніби знімає з себе відповідальність і перекладає її на якість представлення ролі: достовірність, цікавість, виразність, креативність, чіткість, зв'язність і т.д. Іноді це пов'язано з використанням театральних моделей: популярні ідіоми, характерні жести та типові теми. Але навіть якщо драматизація справді талановита й нестандартна (наприклад, у групі, до якої входять люди з театральною підготовкою), вона створює проблеми через зміщення завдання – від пошуку відповідності власним почуттям до пошуку їхньої відповідності – але це становить загрозу стандартам мистецтва театру. Класично, попри всю серйозність, цю ситуацію можна назвати надто показовою. Такий режим стане в нагоді арт-педагога, коли метою роботи є розвиток навичок і виразних здібностей клієнтів, але тоді інші цілі можуть бути значно сплутані. Наприклад, якщо демонстративність занадто висока, людина зосереджується на зовнішніх рисах своєї гри і втрачає

значення зміни ролей, евристики ситуацій, виявлення власних глибинних почуттів тощо іншим важливим речам [9, с. 25].

Ці два випадки, що впливають з ігрового характеру театралізації – легковажність і демонстрація – створюють зміст ризику поверховості. Головним недоліком такої поверховості є, звичайно, розбіжність цілей терапії та драматизації, в результаті чого учасники ігнорують власні проєкції і тому не привласнюють виникаючі якості, процеси та ресурси. Це можна певною мірою компенсувати зворотним зв'язком, але перефокусувати увагу клієнта на самосвідомості стає складніше. А деякі важливі, чутливі моменти, швидше за все, будуть втрачені назавжди. У цьому випадку можуть бути корисні додаткові довготривалі процедури: заміна пропущених тем, аналіз процесу, новий раунд ідентифікації тощо. Перевага театралізації як образу полягає в тому, що драматичний твір – це не прямий текст про щось, а точніше опис ситуації та її логічний аналіз. Крім того, у будь-якому виді арт-терапії простий акт створення художніх образів зазвичай передбачає підключення несвідомих процесів, які можна придушити, легко забути та важко передати словами. Тому такий доступ до несвідомого дає можливість глибше працювати з клієнтом чи групою, використовувати чинник активної уяви, спонтанності та всі переваги імпровізації та художньої експресії [7, с. 152].

При цьому образ, на відміну від слова, є закінченим і завершеним утворенням свідомості. А якщо «слово не горобець...», то образ ще актуальніший. Спробуйте щось уявити, а потім забудьте про це, не думайте про це. А якщо пожити в самому образі? Образи, створені несвідомим, можуть жити власним життям і створювати своєрідну незалежну історію. Лікувальний фактор – це «поєднання людей з його позаособистісними і несвідомими ресурсами, якими є сімейний досвід і досвід предків та етнічне колективне несвідоме» [10, с. 200].

Але що відбувається у випадку трансгенераційної травми? Загалом негативний, нерозвинений, нескоординований досвід, то такий підхід може мати протилежний ефект і повторно травмувати його носіїв. Образ, як правило, також має символічний характер, тому є ризик запустити неконтрольовані індивідуальні процеси, адже символічна мова дає доступ до несвідомого, але ми не знаємо, як відреагує той чи інший символ, створений у процесі театралізації. Світ, у якому ми живемо, індивідуальний, і реакції на спонтанні символи також індивідуальні та непередбачувані. Як наслідок, ризик

пригадування та усвідомлення важких символів, а отже і травматичних переживань, дуже високий [7, с. 145].

Здатність висловлюватися всіляко, навіть у театральній і умовній формі, часто провокує використання метафор. З одного боку, вони мають значний евристичний потенціал. З іншого боку, вони можуть мати неточні конотації, призводити до інтерпретації, яка зовсім не відповідає життєвому світу клієнта або навіть суперечить йому, замінюючи проблемне явище чимось формально подібним або розкриваючи людину в суперечливий спосіб. Хоча метафоричний характер історій та ігор також допомагає м'яко познайомити учасників із реальним життєвим досвідом, для того, щоб метафора спрацювала, вона має повністю відповідати поточному сприйняттю клієнтом свого стану. Не так самому стану, як уявленню клієнта про нього, тобто самоінтерпретації, са-мопереживанню. Якщо це так, то це дозволяє дбайливо ставитися до травматичних відчуттів, інакше ризик повторної травматизації надто високий [4, с. 8].

Якщо трансгресія – вихід за межі власного «я» – є важливою частиною драми, чи впевнені ми, що повернення до себе буде можливим? І навіть якщо персонаж не надто травматичний і небезпечний, таке «повторне занурення» може зіграти для клієнта злий жарг. Не завжди можна очікувати патології, спричинені зміною стану свідомості під час глибокої гри, але у випадку з деякими клієнтами варто бути особливо обережними, вжити додаткових заходів безпеки та приділяти більше уваги ігровому середовищу. Виникнення надзвичайно складних ситуацій може призвести до повторної травматизації, виникнення чи загострення психотичних станів, деструктивних форм поведінки тощо.

Тож на підставі цих трьох характеристик можна говорити про ризик гіперідентифікації, «перезаглиблення» в процесі та недостатнього розототожнення із щиро зіграним персонажем наприкінці терапевтичної сесії. Для запобігання цьому ризику арт-терапевту варто завжди бути включеним у процес в якості певного свідомого розуму, гаранта стабільності й адекватності, «доступу до реальності» в ті моменти, коли символічні події відбуваються за їх некерованою ніким власною логікою, тим більше з травматичними ситуаціями. А після драматизацій використовувати дієві методики деролінгу, деталізувати процедуру зворотного зв'язку, приділяючи увагу поверненню до власного «я» кожного із учасників.

Театр дозволяє учасникам бути майже такими, якими вони є в житті, не потрібно володіти якимось певним інструментом

(малюванням, співом, танцями). Кожному, здається, простіше вжитися в якусь роль, зіграти чужого «за всяку ціну» — це не те саме, що, наприклад, уміння «намалювати вогник» чи «наспівати мелодію». Крім того, продукт театралізації є процедурним, плинним, невловимим і не фіксованим у матеріальній формі. Це означає, що учасникам доводиться набагато менше турбуватися про результат, ніж, скажімо, про створення відчутного продукту, який неможливо перевірити, оцінити, проаналізувати, надати додатковий відгук, сфотографувати чи надіслати комусь для візуалізації [12, с. 122].

Актор має розуміти й інтерпретувати історію не через співвіднесення з її категоріями, закономірностями, теоріями, моделями, а через проникнення в сутність життєвого світу індивіда, а точніше, цього індивіда в цій історії, у цьому контексті обов'язковим елементом є врахування авторського ставлення оповідання до свого «тут і зараз». Передача основних емоцій, основних причинно-наслідкових зв'язків, які існують в суб'єктивній і суто індивідуальній свідомості людини. Також відтворити рух цього суб'єктивного досвіду від однієї інтерпретації до іншої.

Навіть якщо театр може сприяти соціальній трансформації реальних конфліктів, це відбувається не за рахунок його терапевтичних функцій, а скоріше освітньої, розважальної та комунікативної. Це означає, що це не терапія, а тимчасове полегшення через «терміновий» відпочинок, а серйозне вирішення проблеми можна відкласти на майбутнє. Крім того, важко передати в іншій формі певні соціальні ролі та поведінку, які пригнічуються або слабкі в повсякденному житті. «Повне» ототожнення кожного виконавця з ролями дозволяє розпізнати модель ситуації та всі її компоненти, оскільки передбачається, що людина може ідентифікуватися з кожним елементом драматизації. І в цьому випадку ми ледве встигнемо розгадати всі тонкощі зв'язків між грою та реальністю [11, с. 106].

Іншою особливістю театралізації є посилення групової динаміки, яка зазвичай активізується значно більшою мірою, ніж при роботі в переважно індивідуальному форматі (наприклад, малювання, в'язання, валяння). Оскільки моноспектаклі, ймовірно, не є основною технікою групової роботи, театралізація передбачає активну взаємодію учасників не в окремих модальностях (наприклад, танець, контактна імпровізація, музична терапія), а в кількох модальностях одночасно, як у реальному житті. Театралізація загалом означає повне залучення індивіда в запропоновані процеси взаємодії, і можуть бути

здіянні всі модальності: тілесні, і звукові-слухові, і вербальні, і нюхові. При чому вільно, невимушено. Так само, як і в реальному житті, групова динаміка є більш реалістичною, більш реальною, а тому більш небезпечною, менш контрольованою ведучим [13, с. 65].

Небезпека поверховості, яка виникає через такі ігрові характеристики, як несерйозність і демонстративність, може призвести до розбіжностей між цілями терапії та драматизації. Образність і символіка театрального мистецтва несуть у собі ризик гіперідентифікації, що може призвести до травми або повторної травматизації в психіці клієнта. Ризик переплетення контекстів полягає в тому, щоб зберегти жвавість і реалістичність театрального мистецтва, але іноді буває так, що клієнт не до кінця розуміє, де «я справжній», а де «я ідеальний» (смішний), і це також може призвести до зменшення суб'єктності та перенесення відповідальності на роль. А небезпека запаморочення, спричинена складністю та синтезом театру, може призвести до зниження самооцінки клієнта та блокувати його розвиток та розвиток особистості [7, с. 145].

Всі ці ризики також показують арт-терапевту, що може відбутись з більшою вірогідністю, ніж при використанні інших видів мистецтва. Тож, обираючи мистецький засіб або модальність, варто щільно зважити, по-перше, чи немає у кожного конкретного клієнта чи групи протипоказань до його особливостей. І по-друге, наскільки фахівець володіє обраним засобом як таким, оскільки шляхи попередження ризиків та врахування обмежень зазвичай закладені в самих формах театально-драматичного мистецтва. Тому ці ризики можна значно зменшити за умов чіткого усвідомлення і творчого співвіднесення з теорією та практикою арт-терапії.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 29 с.
2. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей / І.В.Мельничук. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. №5. С.42-49.
3. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів дошкільників засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2016. 20 с.
4. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2013. 28 с.
5. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.
6. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч.посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360

с. 7. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД Університетська книга, 2015. 384 с. 8. Кузьменко В.У. Сутність технології розвитку індивідуальності дитини 3-7 років. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т.УП. Вип. 4.* Київ: ГНОЗІС, 2018. С.181-190. 9. Колодійчук Т. Вплив сім'ї на розвиток тривожності дитини. *Дошкільне виховання*. 2016. № 1. С.68-69. 10. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирщина*. 2017. №4. С.26-28. 11. Клименко В.В. Театр спонтанності: технології поєднання проблемної особистості зі своїми ресурсами в умовах гібридної війни та миру. *Актуальні проблеми сучасної української психології. Вип. 22.* Київ: Нора-прінт, 2016. С.106–118. 12. Зейгарнік Б.В. Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії. *Психологічний журнал*. 2013. Т.10. № 2. С.122-132. 13. Лашина О.П. Як допомогти дітям подолати фрустрацію. *Дошкільна педагогіка*. 2013. №10. С.65-78.

**В. П. Вовк,**

*кандидат психологічних наук, доцент  
(м. Хмельницький)*

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГА В НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ**

Сьогодні, коли ніким не очікувана війна із сусідньою державою призвела до анексії частини України, тривалих бойових дій, численних болісних втрат.

Велика частка населення країни вже потребує й потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки й допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей, був втрачений колишній рівень особистісної цілісності, комунікативної компетентності, професійної самоєфективності, психологічного благополуччя в цілому.

Що відбувається з населенням України під впливом довготривалої воєнної та інформаційної агресії сусідньої держави?

У тих, хто надто довіряє радіо й телебаченню, щодня дивиться російські канали чи відповідні інтернет-ресурси й некритично сприймає потоки сфабрикованих “новин”, поступово втрачається адекватність бачення навколишнього світу. Непомітно відбуваються деформації життєвих орієнтацій, цінностей, соціальних настановлень, очікувань. Зміни світогляду в деякого зумовлюють девіантні чи навіть делінквентні прояви, що становить небезпеку й для самої особистості,

й для її родини, й для суспільства в цілому. В некритичної, несамотійної людини внаслідок гіпнотичного впливу мас-медіа відбуваються певні зміни психічного здоров'я. Серед порушень, як свідчать спеціалісти, превалюють не лише донозологічні – соціально-стресові розлади, а й клінічно окреслені психічні розлади в діапазоні від гострої реакції горя до посттравматичного стресового розладу [2].

Соціально-психологічна реабілітація є комплексною допомогою особистості, що передбачає повноцінну її інтеграцію в соціум [5, с. 80].

Психологічна підтримка – важливий складник реабілітації, адже вона спрямована на людей, які попри певні симптоми психологічного травмування (знижена самооцінка, відчуття соціальної ізоляції, проблеми зі сном) у цілому зберегли ефективне функціонування, отож потребують невеликої за обсягом і часом висококваліфікованої допомоги психолога. Зрозуміло, що, коли йдеться про надання психологічної підтримки, психологу завжди слід враховувати актуальний соціально-культурний контекст.

Ситуація, в якій опинилася наша країна, є складною як для пересічних громадян – жителів мирних територій, так і для тих, хто постраждав у результаті воєнних дій на окупованій території.

Особливо вразливою групою є внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО), які в результаті переїзду на підконтрольну урядові територію втратили значні матеріальні ресурси й значною мірою соціальний капітал і переживають наслідки психологічної травми різного ступеня тяжкості.

Як свідчить реальність найбільший тягар лягає на плечі жінок, адже найчастіше саме вони з різних причин виїжджають на підконтрольну Україні територію й змушені повністю брати на себе турботу про родину – дітей, літніх родичів, а часто й про матеріальне забезпечення.

Експерти зазначають, що ВПО потребують розширеного, комплексного, травма- й гендерно чутливого реагування суспільства на їхні потреби. Важливо, щоб система підтримки була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною й координованою.

Часом психологи, що надають психологічну підтримку, заради збалансування емоційного стану ВПО намагаються заспокоїти підопічних, перебільшуючи при цьому свої реальні можливості. Важливо, втім, завжди дотримуватися принципу відповідальності й не обіцяти неможливого, адже розчарування для ВПО може бути не меншим стресом, ніж сам переїзд.

Для того щоб ефективно задовольняти нагальні потреби ВПО, слід створити базу даних державних, благодійних і громадських організацій, що працюють у цьому напрямі, й налагодити ефективну комунікацію з усіма стейкхолдерами (зацікавленими фізичними та юридичними особами). Перенаправлення запиту клієнта зробить діяльність таких організацій більш дієвою й продуктивною.

На думку Дворника М.С., основними принципами надання першої психологічної допомоги (в тому числі й ВПО [прим. авт.]) можуть бути такі:

1. *Безпека*. Потрібно надати чітку інформацію про ризики; зреагувати на занепокоєння щодо безпеки; виявити інформацію в ЗМІ / соціальних мережах і джерела дезінформації чи панічних повідомлень; також слід усіляко сприяти згуртованості, возз'єднанню сім'ї й спілкуванню з іншими.

2. *Заспокоєння*. Дійте спокійно, щоб зменшити страждання інших. Допоможіть постраждалим пригадати результативні способи виживання й заспокоєння, які вони використовували в минулому, й, можливо, вивчити нові, аби почуватися спокійніше.

3. *Єднання з іншими*. Допоможіть людям возз'єднатися з близькими, або, якщо це неможливо, допоможіть їм налагодити зв'язок із тими, хто опинився в аналогічних обставинах (сусіди, люди одного віросповідання, такі ж сім'ї з маленькими дітьми). Допоможіть сім'ям і громадам зрозуміти, що відновлення відбуватиметься різними темпами й у різний спосіб для кожного, й створіть середовище толерантності.

4. *Віра в свої сили й дієвість громади*. Допоможіть постраждалим повірити в свої сили, визначити й застосувати свої сильні сторони й розробити нові стратегії для подолання проблем, відновлення свого життя й життя своєї громади.

5. *Надія*. Допоможіть постраждалим долучитися до активної діяльності й повірити, що справи підуть краще вже в наступні години, дні або тижні, навіть якщо в цей момент їм важко в це повірити [1].

Психологу слід також мати на увазі, що значна частина ВПО (як і населення країни в цілому) й досі перебуває під впливом радянської, патерналістської моделі відносин між суспільством і людиною, що спричинює економічну пасивність громадян і може призводити до соціальної інвалідизації, тобто втрати навичок самозабезпечення й упевненості щодо своїх можливостей їх відновити.

Ізраїльські психологи (зокрема О. Гершанов), коли йдеться про надання психологічної допомоги ВПО, пропонують дотримуватися трьох основних правил:

1. *Не медикалізувати* – намагатися розв’язувати проблеми в першу чергу психологічними засобами, а медичні препарати призначати в крайньому разі. В нас медикаменти виписують найчастіше психіатри, тому психологам важливо мати контакти з досвідченими фахівцями. Слід розуміти, що є випадки, коли клієнт не може обійтися без медичних препаратів.

2. *Не інвалідизувати* – в процесі допомоги, в тому числі й фізичної, не брати на себе всю відповідальність за клієнта (крім критичних ситуацій), а в будь-якому разі нагадувати людині про її власні сили, здатність “стояти на ногах”, спиратися на власний потенціал і компетенції. Вторинна травматизація може виникати в результаті гіперопіки постраждалих, коли навколо них створюють “травматичну мембрану”, яка відгороджує їх від зовнішнього світу. Тому варто міцно тримати в свідомості клієнта настановлення на власні сили й у кожній конкретній ситуації спонукати людину спиратися на себе, свої знання й навички.

3. *Не принижувати значущість переживань* означає з повагою ставитися до переживань клієнта, як би Ви їх не оцінювали. Вторинна травматизація виникає в результаті негативних реакцій оточення, медичного персоналу й працівників соціальної сфери. Негативні реакції спричиняються запереченням самого факту травми, зв’язку між травмою й стражданнями індивіда, обвинуваченнями, зневажанням жертв, відмовою надавати допомогу [4].

Профілактику вторинної травматизації важливо провадити на основі психоедукації – психологічної просвіти – в спільнотах і громадах, а також у процесі підготовки персоналу (медичного, сестринського, педагогічного, банківського, соціальних служб, психологів).

Слід звернути увагу й на підготовку кадрів (у нашому випадку психологів) для надання психологічної підтримки ВПО. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб вимагає наявності в спеціалістів певних особистісних ресурсів і відповідних навичок, адже така робота в разі недотримання правил психогієни є потенційно стресогенною, емоційно виснажливою. На такі особливості роботи слід звертати увагу працівників, аби вони робили відповідальний вибір й уважно ставилися до себе [6].

Щоб зберегти психічне й соматичне здоров'я фахівців, варто сформувати спеціальні короткострокові навчальні програми, які забезпечать оволодіння необхідним обсягом знань і сприятимуть формуванню потрібних навичок, підтриманню щоденних практик й організації системи підтримки на робочому місці, а також враховуватимуть можливість здорової рекреації працівників.

При цьому важливо орієнтуватися на чинники психологічного здоров'я [53], надавати персоналу актуальну інформацію про стрес, психологічну травму та її наслідки.

Неодмінним елементом таких програм має бути проблематика, з якою можуть зустрічатися психологи й волонтери, що надають послуги ВПО. У цій проблематиці, зокрема, мають бути представлені:

1. *Вікарна травма* – зміни у внутрішньому досвіді надавача послуг як результат емпатії до осіб, що пережили травму.

2. *Вторинний травматичний стрес* – виникнення почуття страху внаслідок прослуховування історій про травматичні події, пережиті іншими людьми.

3. *Втома співчуття* – виснаження через переживання безнадії й відчуття безрезультатності роботи, що зменшує емпатію й співчуття.

4. *Вигорання* – фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що виявляється в зниженні продуктивності, хронічній утомі, порушеннях сну, психосоматичних захворюваннях [3, с. 199].

Психологи мають знати, що потрібно робити для профілактики цих негативних явищ. Ідеться, зокрема, про: дотримання правил психогігієни, насамперед здорового режиму дня, що передбачає оптимальне фізичне навантаження; достатнє харчування; невеличкі перерви; час для релаксації або медитації; час для відпочинку; приємне спілкування (відповідно до трикутника благополуччя).

Тому, складаючи графік роботи психологів, треба враховувати необхідність їхнього психоемоційного відновлення. Бажано планувати виділення фінансових ресурсів для спільних рекреаційних занять (відвідування концертів, організація подорожей тощо).

Слід запланувати також створення груп підтримки для психологів, де вони зможуть відрефлексувати й усвідомити свої почуття й емоції, що виникають у процесі роботи, й за потреби звернутися за індивідуальною терапевтичною допомогою.

Також важливо удосконалювати професійні навички психологів за допомогою супервізійних занять (групових та індивідуальних), що сприяє обміну досвідом і набуттю професійної майстерності;

допомогти психологам у доборі практик самопомоги (фізичних, особистісних, міжособових).

Спираючись на сказане вище, ми дійшли таких висновків:

1. Внутрішньо переміщені особи потребують розширеного, комплексного, травма- й гендерно чутливого реагування суспільства на їхні потреби. Важливо, щоб система підтримки була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною й координованою.

2. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб вимагає від психологів, які зустрічаються з вікарною травмою, вторинним травматичним стресом, втомою від співчуття й вигоранням, володіння особливими навичками. Як засоби активізації ресурсного потенціалу психологів слід використовувати супервізію й групи підтримки персоналу, планову роботу з метою самопомоги, за можливості й потреби – психотерапії.

3. Розробка й застосування соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб дасть змогу науково обґрунтувати й практично забезпечити конструктивні особистісні трансформації постраждалих від воєнних дій, стимуляцію внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію до умов мирного життя шляхом актуалізації процесів самопомоги особистості, відновлення її адаптивності, автономності й самостійності.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Дворник М. С. Мобільний застосунок у системі соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2018. Вип. 41 (44). С. 192–201. 2. Марута Н. О. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання / Н. О. Марута, М. В. Маркова // Український вісник психоневрології. 2015. Т. 23; вип. 3(84). С. 21–28. 3. Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім'ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич ; Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с. 4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. 5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. 6. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними // Гібридна війна на сході України в

міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. Старобільськ, 2017. С. 320–342.

**В. Геник,**

*здобувач вищої освіти*

**Науковий керівник: В. П. Вовк,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **СУТНІСТЬ УВАГИ, УВАЖЛИВОСТІ І СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ**

Розуміння психологічних процесів уваги, уважливості та спостережливості необхідне кожній людині, незалежно від віку і професійної спеціалізації. У сучасній психології феномени уваги поділяють на об'єктивні і суб'єктивні явища, котрі супроводжують акт уваги.

Об'єктивні прояви уваги виявляються на різних рівнях діяльності: на рівні поведінки – поза уваги, специфічна міміка, жести, повороти і нахили голови; на рівні моторики – це макро- і мікрорухи м'язів тіла та кінцівок, установлювальні рухи органів чуття на об'єкті уваги – очей і т. ін.[1]; на нейрофізіологічному рівні – активація специфічних відділів головного мозку, стан серцево-судинної системи, особливості дихання.

До суб'єктивних проявів, які супроводжують акт уваги відносяться:

- формальні характеристики когнітивного складу свідомості (ясність – невиразність, чіткість – розмитість, жвавість – нерухомість);
- характеристики змісту афективної сфери (зацікавленість – відсутність інтересу, здивування – байдужість і т. ін.);
- характеристики змісту вольової сфери (напруження зусиль – відсутність напруження, активність – пасивність і т. ін.).

Феномен уваги в регуляції поведінки і діяльності людини забезпечує такі ефекти як пильнування, отримання знань, збільшення продуктивності й якості діяльності. У той же час увага, може виступати в якості дезорганізатора діяльності. Прикладом може слугувати руйнування навички при надмірній увазі під час діяльності, смислове перенасичення, котре виникає при надмірній зоровій і слуховій фіксації на слові. У зв'язку з цим, неуважність не завжди розцінюється як негативне явище, а слугує запобіжником, котрий захищає свідомість від інформаційного перевантаження. Особливо це

актуально у наш час стрімкого розвитку інформаційних технологій з тотальним засиллям засобів масової інформації та їх постійним тиском на свідомість людини. Психічні явища існують у вигляді психічних процесів, властивостей і станів психіки [3].

Тлумачення уваги як процесу пов'язане з тим, що будь-яка діяльність, котра супроводжується спрямованістю і зосередженістю на ній уваги людини, розгортається у часі, має початок і кінець. Виникає питання про синхронізацію уваги з діяльністю, оскільки своєчасна активізація уваги, яка співпадає з початком діяльності і навіть випереджає її, є обов'язковою умовою для ефективної реалізації цілей особистості.

Розглядаючи увагу як постійну властивість особистості, треба врахувати те, що такі особистісні утворення, як мотиви, цінності, ідеали, еталони, цілі – спрямовують і регулюють увагу людини, наповнюючи її особистісним змістом.

З цього приводу Страхів В.І. [1] відмічав, що увага залежить від властивостей особистості, в той же час являє собою базову властивість, котра впливає на розвиток інших властивостей особистості, що виявляються у діяльності та взаємостосунках між людьми.

Як індивідуальна властивість, увага проявляє себе як уважливість – риса особистості, яка визначається системою ціннісних орієнтацій і спрямованістю особистості, котрі визначають, до чого і до якою мірою може бути уважна людина.

На думку Комарової Т.К. [2], уважливість має дві форми прояву:

- перша пов'язана з постійною увагою людини до оточуючого середовища, умінням помічати зміни у предметному середовищі і зовнішній ситуації, а також умінням організовувати предметну діяльність та контролювати її виконання. Така уважливість називається об'єктною і виявляється у таких властивостях особистості як спостережливість, допитливість, діловитість і т.ін.;

- друга форма виявляється під час взаємодії людей одне з одним, під час спілкування і носить назву – суб'єктивна уважливість. Вона має моральний зміст і виявляється у вмінні спостерігати і розуміти психічні стани інших. Ідеал уважливості по відношенню до іншої людини передбачає цілий ансамбль особистісних рис, до яких належать чуйність, уміння розуміти настрій іншої людини, бажання прийти на допомогу (подібна уважливість передумова імпатії).

Об'єктивна і суб'єктивна уважливість у кожної людини співіснують у певному співвідношенні.

Увага розглядається не тільки як процес і властивість, але і як стан психіки [1].

В залежності від співвідношення внутрішньої зосередженості на діяльності що виконується та її зовнішньому вираженні, розглядають чотири стани уваги:

- дійсна уважливність – стан що характеризує заглибленість у діяльність, котра має виражену зовнішню картину інтенсивної зосередженості (специфічна поза уваги, відсутність зайвих рухів, фіксований погляд і т. ін.);

- дійсна неуважливність – стан, протилежний попередньому стану. При цьому низький рівень зосередження на діяльності співіснує з відповідними зовнішніми проявами (відсутність фіксованої пози, рухова розгальмованість, відсутність візуального контакту і т. ін.);

- уявна уважливність – стан, при якому відволікання від необхідної в даний момент діяльності маскується зовнішніми ознаками уваги. Так звана симуляція уваги;

- уявна неуважливність – стан активного зосередження уваги на діяльності на фоні слабо виражених зовнішніх ознак.

Життєве поняття уважливості і неуважливості у повсякденному житті використовують з метою загальної оцінки особистості і характеристики її відношення до оточуючої дійсності, себе самої та інших людей. Неуважна людина не замислюється про причини і наслідки своєї поведінки, не помічає змін обставин і деталей ситуації, а також не враховує психологічний стан оточуючих та свій особистий. Вона діє імпульсивно і механічно, необачливо і безтурботно, нерозсудливо, а часом, і нетактовно. Повна уважливність, навпаки, передбачає продуманість і усвідомлення діяльності на усіх етапах її підготовки і здійснення. Уважна людина планує свої дії і приймає зважені рішення, діє гнучко та ретельно, відповідно до конкретної ситуації, передбачливо, попереджаючи бажання і чітко відчувачи настрій партнера. Неуважні виявляється в явних помилкових діях і порушеннях етикету. На думку Дормашева Ю.Б. [2], уважність і неуважність – два різних засоби існування цілісного організму у природному та соціальному середовищі. Неуважність ригідна, націлена на результат і спирається на здобутий досвід. Уважність, навпаки, рухлива, орієнтована на процес, що відбувається у теперішній час. Останнє означає максимальне усвідомлення того, що відбувається тут і тепер. Завдяки орієнтуванню на процес, збільшується вірогідність позитивних емоційних переживань, котрі супроводжують діяльність.

Останнім часом зростає інтерес до ще однієї похідної уваги – спостережливості. Спостережливість – здібність, котра обумовлена вмінням відмічати суттєві, характерні, навіть ледь помітні властивості предметів і явищ. Передбачає допитливість і здобувається завдяки життєвому досвіду. Її розвиток – важливе завдання формування пізнавальної установки і адекватного сприйняття дійсності.

Актуальність дослідження спостережливості полягає в тому, що вона виявляється частиною професійної компетентності спеціалістів, особливо тих, чия діяльність пов'язана з безпосередньою взаємодією з людьми. Так Родіоною А.А. доведено, що людей з різним рівнем спостережливості характеризують різні індивідуально-психологічні і комунікативні здібності. Зокрема, рівень психологічної спостережливості пов'язаний з такими властивостями особистості як: рівень тривожності; міра екстраверсії-інтроверсії; тип сприйняття; тип репрезентативної системи.

Особих з різною мірою розвитку спостережливості відрізняються рівнем комунікативних особливостей: ступенем самоконтролю при спілкуванні; конфліктністю; товариськістю; успішністю; типом презентації себе при спілкуванні.

За висновками Родіонової А.А. [6], високий ступінь спостережливості є характерним для осіб компанійських, впевнених у собі, соціально сміливих, з високою візуально-комунікативною рефлексією, з домінуючою візуальною системою сприйняття, середнім рівнем тривожності. Їм притаманна активна презентація Я-образу у спілкуванні і підвищена увага до поведінки оточуючих.

Усі індивіди по-різному керують своєю увагою. Це залежить від їх спадкових факторів, характеру, темпераментальних властивостей і виховання. Комуś легше тримати у колі своєї уваги будь-які конкретні речі. Такі індивіди добре запам'ятовують значну кількість речей і людських облич з їх індивідуальними рисами, але в них викликають труднощі спроби узагальнення чи заглиблення у сутність речей. Дехто, навпаки, легко абстрагує факти і занурюється у сутність речей, але доволі часто не може впізнати своїх знайомих, котрих не бачив значний період часу. Зрозуміло, що йдеться про крайні випадки, бо найчастіше кожна людина поєднує у собі ці можливості у різних співвідношеннях. Феномен уваги має ще один аспект – управління будь-якою людиною це, на сам перед, управління її увагою, акцентування і маніпуляції нею. Але це вже тама для іншої розмови.

Отже, ми прийшли до висновку, розвинена увага – це обов'язкова умова і базис для успішного життя і продуктивного

мислення, які б цілі перед собою не ставила конкретна людина. Тому вона включає в себе життєво важливий сенс для кожної людини (не тільки для переконаного буддиста), котра забажає взяти на себе труд оволодіння складним мистецтвом управління увагою. Для тих, хто прагне розвинути приховані резерви і пригнічені внутрішні здібності для отримання внутрішньої сили, з метою найбільш бездоганної реалізації.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Барташнікова І. А. Розвиток уваги та навичок навчальної діяльності у дітей 5-6 років. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2006. 40 с. 2. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с. 3. Волкова Г.Н. Творчі ігри, завдання і тести для розвитку пам'яті та уваги Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 240 с.

**Н. І. Герасименко,**

*здобувач вищої освіти*

**Науковий керівник: Л. М. Джигун,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **ПРОПАГАНДА ЯК РУШІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ**

У контексті суспільно-політичної нестабільності й системної кризи інформаційної безпеки в сучасному світі загострюється актуальність проблеми впливу політичної пропаганди на масову політичну свідомість і поведінку. В епоху глобалізації й інформатизації суспільства політична пропаганда не визнає кордонів і перешкод, здійснюється з використанням найсучасніших інформаційно-психологічних технологій і технічних засобів. Каналами для трансляції пропагандистських повідомлень стають випуски новин по телебаченню і радіо, урядові повідомлення, результати наукових і псевдонаукових історичних, політологічних, економічних та інших досліджень, дані соціологічних опитувань (реальні або сфальшовані), художні й документальні фільми, радіопередачі, телевізійні ток-шоу, преса, плакати, листівки тощо. Загалом, з метою зміни зацікавленими групами політичної, етнічної, культурної, релігійної та інших видів ідентичності членів великих соціальних груп, трансформації їх поглядів, установок, ціннісних орієнтацій, мотивів пропагандисти використовують практично всі жанри вербальної творчості, образотворчого й ігрового мистецтва.

*Метою* дослідження є визначення психологічних особливостей конструювання пропагандистського впливу в умовах інформаційно-психологічної війни та його сприймання аудиторією.

Поняття «пропаганда» трактується в літературі як процес поширення і навіювання поглядів, ідей, думок з метою позитивно або негативно налаштувати аудиторію (будь якого складу від декількох людей до мас і навіть суспільства в цілому) і стимулювати її реакції в бажаному напрямку; ідейний вплив на широкі маси або певні групи людей, націлений на зміну світогляду адресата, пропозиція власного варіанту осмислення подій і фактів. Політичну пропаганду розглядають як систематичний вплив на свідомість індивідів, груп, суспільства в цілому для досягнення певного, наперед визначеного результату в галузі політичної дії. Ці та інші визначення об'єднують такі основні аспекти пропаганди: психологічний вплив (як конструктивний, так і деструктивний); спрямованість на масову аудиторію; поширення ідей, поглядів, переконань, їх інтерпретація й оцінка;

За цілями та характером впливу політичну пропаганду в найбільш загальному вигляді класифікують на позитивну (конструктивну) й негативну (деструктивну). Мета позитивної пропаганди сприяти соціальній згоді, розвитку держави або регіону, політичній соціалізації та консолідації членів суспільства. Така пропаганда, на відміну від негативної, не переслідує маніпулятивних цілей та не використовує деструктивних методів впливу [5].

В умовах інформаційно психологічної війни цілі й завдання політичної пропаганди суттєво змінюються. Вона набирає деструктивних ознак, стає засобом психологічного знищення суперника, його дезорганізації та дискредитації, і водночас засобом захисту від загроз власній безпеці, мобілізації прихильників та розширення сфер впливу на міжнародній арені. Важливою функцією пропаганди стає створення віртуальної «картини світу» – ілюзорної, паралельної реальності з трансформованою системою цінностей, переконань, поглядів, способів поведінки. Об'єктом впливу пропаганди за таких обставин може бути масова свідомість населення власної країни (регіону), населення нейтральних країн та населення країни (регіону) суперника.

Прагнучи монополізації впливу на масову свідомість, пропаганда, яка реалізується як складова будь-яких вимірів війни, не обмежується жодними моральними рамками, вона діє за принципом «мета виправдовує засоби». Створюється такий тиск на людську

психіку, що раціональною вбачається тільки єдина ідеологія, яка й нав'язується пропагандистами, та запропонований ними спосіб дій. Відбувається нагнітання соціальної тривожності, загострення суперечностей у суспільстві, розпалювання ворожнечі (соціальної, міжнаціональної, міждержавної, релігійної, класової тощо), провокація соціальних конфліктів, створення ілюзії виникнення зовнішніх або внутрішніх відносно певних суб'єктів політики загроз навіть в умовах їх реальної відсутності.

Конкретні завдання і дискурс пропаганди залежать від її цілей, об'єкту впливу, актуальної суспільно-політичної ситуації. Інформація, що подається у пропагандистських повідомленнях, завжди є організованою, ідеологічно забарвленою, містить оцінку певних соціальних явищ, заклик до дій. Політична пропаганда активно спирається на стереотипи й установки цільової аудиторії, використовує її потреби, проблеми, побоювання, цінності, переконання. Максимально спрощуючи інформацію, вона робить її зрозумілою для усіх верств населення. При цьому пропагандистський дискурс включає не тільки директиви й декларації, але й такі мовленнєві акти, як запитання, вихваляння, погрози, глузування тощо. У пропагандистських текстах застосовуються слова, які мають позитивні конотації, вселяють впевненість, об'єднують: «ми», «наш», «разом», «безпека», «гарантувати», «перемога», «успіх», «забезпечити», «мир» та ін. Разом з тим, вживаються й слова, які провокують виникнення або посилення негативних емоцій щодо опонентів і породжують відчуття загрози: «небезпека», «загроза», «зрада», «поразка», «ворог», «напад», «віроломність», «атакувати» та ін. Важливе значення в пропагандистських текстах має категоризація понять на опозиції: «своє» – «чуже», «ми» – «вони», «хороше» – «погане», «справедливий» – «несправедливий», «винний» – «невинний», «цивілізований» – «нецивілізований» тощо. У мовленні політиків, журналістів у процесі огляду й оцінювання конкретних політичних подій такі протиставлення нерідко виступають синонімами понять «прийнятне» і «неприйнятне». Наслідком такої категоризації інформації, особливо в умовах інформаційно-психологічної війни, є чітке протиставлення і розрізнення учасників взаємодії на «своїх» і «чужих». Це призводить до усвідомлення наявності конфлікту між певними групами (політичними, національними, регіональними, державами, владою і опозицією тощо), виникнення радикальних настроїв [1, с. 30].

Р. Р. Гарифуллин докладно аналізує деякі найбільш поширені прийоми штучного введення в оману в сучасних засобах масової інформації. Це насамперед: 1) прихована реклама; 2) одностороннє і виборче висвітлення інформації; 3) поширення чуток і «качок» з подальшою їх спростуванням; 4) спеціальні форми викладу матеріалів, засновані на психології читання і глядацького сприйняття, за допомогою яких вдається звести наклеп, засудити, викликати невдоволення і т. п. по відношенню до кого або чого-небудь; 5) спеціально організовані листи і скарги і т. д.; 6) подання здогадок у формі фактів; 7) подання здогадок в такій формі, що читач (або глядач) в результаті розуміє їх як факти; 8) опублікування замовних матеріалів, що відображають боротьбу між політичними або економічними конкурентами; 9) організація штучних скандалів. ; 10) замовні соціологічні дослідження, спрямовані на формування громадської думки; 11) «випадково знайдені, підкинуті» матеріали; 12) створення певного іміджу газети; 13) посилення на компетентні джерела; 14) подання матеріалів минулого як справжніх; 15) надання «смажених фактів»; 16) цитування несолідних видань з метою інспірування громадського резонансу; 17) подвійний зміст публікації, передачі; 18) прийом «промайнула інформації»; 19) прийом «бомби, що розірвалася»; 20) інформація про чутки та інші. Основний механізм ефективного психологічного впливу в пропаганді, на думку ряду американських авторів, полягає в ігноруванні очевидних фактів і аргументів противника, в замовчуванні і неточному тлумаченні подій, спотворенні протилежних думок, фальсифікації. Дуже часто використовуються невігідні для противника порівняння, які підкріплюються «об'єктивними фактами» або «достовірними секретними матеріалами», отриманими з якихось «компетентних» джерел. Іноді використовується термін «пропагандистська дресування», що припускає управління людиною на основі найпростіших рефлексів. Аналізуючи психологічні механізми впливу пропаганди на психіку, Г. С. Мельник пише, що «сучасна журналістика, здійснюючи заходи в області пропаганди, пропонує увазі громадськості певне коло питань, закликаючи до усвідомлення їх важливості для задоволення соціальної потреби інтересів, формує первинне ставлення (позитивне або негативне) до фактів; пропонує різні види оцінок. Багато психологів сьогодні ретельно аналізують прийоми психологічного впливу, які застосовуються в пропаганді, а також ефекти такого впливу. Так, Г. С. Мельник дає наступну детальну

класифікацію прийомів та ефектів психологічного впливу пропаганди, що реалізуються в сучасних ЗМІ.

Інтерналізація – визначається відношенням людини до джерела інформації і в певному сенсі є аналогом рекламної ідентифікації. Якщо джерело інформації – особа компетентна, то інформація, передана їм, приймається в основному на віру, не викликає сумнівів. Податлива згода – якщо комунікатор є авторитетним носієм влади, а його аудиторія комфортно налаштована публіка, то інформація сприймається зовсім некритично.

Ефект Бартлета – подібно до того як в медицині, отримавши ослаблений вірус якоїсь хвороби і легко поборів його, людина впевнено протистоїть самої хвороби, так і в сфері пропаганди послаблений вірус допомагає протистояти їм.

Ефект Ореола – на враження людини впливають не тільки зовнішні оцінки якогось об'єкта, а й ставлення до цього об'єкту. Популярність будь-кого може служити своєрідним «ореолом» для звичайної людини.

Ефект Барнума – у момент психологічного впливу людина схильна приймати на свій рахунок банальні, розпливчасті твердження, якщо йому кажуть, що вони отримані в результаті вивчення якихось незрозумілих йому чинників

Ефект Реактенса – якщо людина відчуває, що якимось повідомлення робиться з метою вплинути на нього, то відноситься до нього у край негативно.

Ефект насичення – багато дослідників вважають, що і в комерційній рекламі, і в пропаганді повторення аргументів повинно бути обмежене певним розумним межею, бо в аудиторії виникає негативна емоційна реакція.

Ефект бумеранга – певна інформація по деяких незрозумілих причин може не надавати на аудиторію очікуваного ефекту, а навпаки, діє протилежним чином. У ряді випадків це відбувається тому, що початкові установки людей є міцнішими, ніж очікувалося. Пропагандистські матеріали досягають більш високого ефекту тоді, коли комунікатор-пропагандист добре знає психологічні та соціально-психологічні особливості реципієнтів (аудиторії) – стать, вік, освітній рівень, соціальні цінності і установки, стереотипи, звичаї і традиції. Ефективність пропаганди залежить також від коштів, прийомів і методів її проведення. Кожне засіб пропаганди – наочна агітація, усна пропаганда, СМІП (засоби масової інформації і пропаганди) – має свої закономірності функціонування, в тому числі і в психологічному

плані. Відомо, наприклад, що в наочної агітації найбільшого ефекту досягають яскраві, образні матеріали з коротким, лаконічним, а часом і дотепним текстом. Однак, щоб домогтися такого ефекту, необхідно дотримуватись певних принципів, зокрема залучення уваги (формою, кольором, експозицією і т. д.), створення кольорової плями, ритмічного поєднання елементів, контрастного поєднання кольорів, підкреслення одного з елементів і т. д. [2].

Усна пропаганда, що представляє собою безпосередній контакт між комунікатором-пропагандистом і реципієнтами, теж має свої психологічні закономірності, дотримання яких підвищує її ефективність. Незважаючи на різноманіття форм усної пропаганди (доповідь, виступ, лекція, звіт, бесіда, дискусія і т. д.), на структуру повідомлення і комунікації впливають дві основні групи факторів: 1) спосіб і форма виступу (особливості мови, форма проголошення); 2) особистісні особливості комунікатора. До властивостей мови, яке обумовлює успішність усного виступу, відносяться правильність, комунікативність (зрозумілість), наявність емоційних елементів, раціональність аргументації (витяг висновків, черговість при викладі аргументів). Наприклад, для ефективності усного пропагандистського повідомлення важливо дотримуватися «принцип першості», згідно з яким аргументи, викладені в першу чергу, запам'ятовуються швидше і міцніше, ніж наступні. Велику роль в усній пропаганді відіграє і форм піднесення повідомлення, під якою розуміється сукупність факторів, пов'язаних з напругою голосу, інтонацією, емоційністю, додатковим поведінкою у вигляді міміки, жестів і т.п. Сукупність цих елементів впливає на реципієнтів незалежно від сказаного тексту [3].

Однак по можливості одночасного впливу на великі, розосереджені в просторі маси населення СМІП (друк, радіо і телебачення) набагато перевершують наочну агітацію і усну пропаганду. Особливо це стосується телебачення. Поєднанням звукового, видового, динамічного ряду телеінформації створює ефект причетності аудиторії до подій, що відбуваються за сотні, тисячі кілометрів від неї, що, безсумнівно, підвищує і ефективність пропагандистських повідомлень. Одночасно це дозволяє маніпулювати свідомістю мас. Так, з пропагандистських міркувань ретельно режисуються і відбираються телематеріали, «працюють» на мету тієї чи іншої пропагандистської кампанії. Перш за все це відноситься до політичної реклами, кошти якої багато в чому запозичені у реклами комерційної. Сучасна пропаганда, яка ведеться за допомогою телебачення та інших засобів масової інформації,

будується в основному на апеляції до емоцій і почуттів аудиторії з опорою на несвідоме. Відповідно когнітивний, раціональний компонент переконливого впливу все більше ігнорується. Звідси пропагандистські кампанії з виборів кандидатів у владні структури все частіше перетворюються на естрадні шоу.

*Висновки.* В кінцевому рахунку вся пропагандистська діяльність спрямована на те, щоб змінити у реципієнтів установки в бажаному для пропагандиста напрямку (або закріпити сформовані раніше установки, що збігаються з намірами пропагандиста). Зміна установок відбувається тим успішніше, чим більше заколисати думка буде відповідати наявним у даної людини потреб і мотивів. Імовірність цих змін зростає, якщо зміст сприйнятої інформації відповідає нормам групової поведінки; джерело інформації досить сумнівний і компетентний; передача інформації задовольняє формальним вимогам, що пред'являються до структури і способу аргументації. Нарешті, зміна установок буде більш стійким тоді, коли навколишня людини дійсність підтверджує зміст сприйнятої інформації [4].

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Джоуett Г.С., О'Доннел В. Пропаганда та навіювання / Г. С. Джоуett. SAGE Publications, 2011. 432 с. 2. Інтернет ресурс «Journals» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3249/3686>. 3. Паккард В. Таємні маніпулятори / В. Паккард. Вид.: «Сенс», 2004. 282 с. 4. Психологія пропаганди. Механізми впливу пропаганди на психіку людини // Київський ун-т ім. Б. Грінченка. 2016. с. 18. 5. Інтернет ресурс «УМ» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://um.co.ua/4-6/4-64965.html>

**М. М. Гнатко,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
(м. Львів)*

## **ПСИХОЛОГО-ПОЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА**

Будь-яке сучасне суспільство у своєму функціонуванні значною мірою спирається на дію системи відповідних політичних процесів, структур і механізмів: політичних виборів, політико-інформаційних кампаній, громадсько-політичних об'єднань, політичних ідеологій, політичних впливів, функціонування відповідних засобів масової інформації тощо.

З іншого боку, суспільство як таке – це передовсім люди, його громадяни, ширше – мешканці відповідної території. Всі вони є носіями психічного, психіки.

Отже, функціонування будь-якого сучасного суспільства, і українське в даному сенсі не може бути винятком, істотним чином визначається тими чи тими політичними і психологічними чинниками. Дана стаття якраз і є відображенням дослідження певних психолого-політичних аспектів функціонування сучасних суспільств, зокрема, на матеріалі сучасного українського суспільства.

Слід зазначити, що попри достатньо бурхливий розвиток упродовж останніх сторіч науки, власне раціонального пізнання людством реальної дійсності, раціоналізму (визнання тотального примату розумово-мислительного осягнення людиною світобудови над іншими інтегративними засобами цього осягнення) як фундаментальної засади пізнавальної активності людини, ті її форми, інструменти і сфери, котрі характеризуються значною «присутністю» в їх структурі ірраціональних складових, подосі відіграють у ньому вкрай важливу, а в деяких вимірах і випадках – ключову роль. До них належить, зокрема, міфологія – системо-сукупність особливого роду інформаційних конструктів, міфів, що становлять собою певні наративи, оповіді, описи надреферентних, особливо значущих, визначальних (у відповідному контексті) для його носія (носіїв) подій, що сприймаються ним (ними) як цілком беззаперечні, імперативні, такі, що за жодних обставин не можуть бути піддані жодним сумнівам [3; 14; 18; 21]. Міфи можуть втілювати в своїх змістах, зокрема, віднесеність до тих чи тих сфер суспільної життєдіяльності людей: правової, націєтворчої, політичної тощо. Віднесеність міфів до політичної сфери людської життєдіяльності «ідентифікує» їх як політичні міфи, а відповідна їх системо-сукупність постає як, власне, політична міфологія [2; 8; 9; 13; 16; 19].

Тому продуктивний науковий психолого-політологічний аналіз функціонування сучасних суспільств має включати, зокрема, і відповідне встановлення місця і ролі в ньому згаданої політичної міфології. При цьому важливо розуміти, що своє побутування і свою дієвість політичні міфи реалізують на рівні людської психіки, як індивідуальної, так і масової, соціальної. А це означає, що продуктивний науковий аналіз сутності, значення і ролі політичної міфології у житті, функціонуванні сучасних суспільств, її включеності в це функціонування неможливий без врахування психологічних аспектів формування політичної міфології як такої, певної

детермінації нею життєдіяльності сучасних суспільств, забезпечення їхньої остійливості, утвердження у соціальній психіці цілком необхідних для самого виживання цих суспільств імперативно-іраціональних засад відповідних систем соціальних цінностей, моралі, права, уявлень про належний суспільно-політичний устрій, соціальну справедливість і т.д., і т.п.

Серед цілої системи царин функціонування сучасних суспільств одне з чільних місць посідає, як засвідчують, зокрема, відповідні політико-психологічні дослідження політична царина [4; 6; 7; 11; 20]. За, часто-густо, доволі негативного налаштування громадської думки щодо політики назагал, як суспільного явища, так і щодо багатьох (як правило, більшості) конкретних політиків – нинішня Україна тому яскравий приклад – будь-яка тверезо мисляча людина розуміє, що не може існувати сучасне суспільство без політики і всяка спроба усунути політичний вимір зі суспільного життя заздалегідь приречена на повний крах. У цьому контексті цілком закономірно постає питання: а що ж слід розуміти під політичним виміром життєдіяльності сучасного суспільства?

Що відповісти на дане питання, варто звернутися до базових усталених визначень феномена політики як такого.

Політика (від грец. політікῆ – «мистецтво управління державою») – всеохопний феномен суспільного життя, що пронизує всі його сфери і включає в себе всі форми соціальної активності людей, всі види діяльності, спрямовані на їх організування та керівництво в рамках практично всіх суспільних процесів [6; 11].

Мають місце в сучасній політології й інші фундаментальні визначення явища політики:

1) політика – форма суспільної свідомості, що виражає корпоративні інтереси спільноти і проявляється у громадянському суспільстві або ж державі у вигляді рухів, течій, профспілок та різноманітних інших громадських структур і об'єднань за певними інтересами; найбільш організованими і досконалими у зазначеному сенсі є політичні партії і церква (релігійні конфесії);

2) політика – прагнення до участі у владі чи здійснення впливу на розподіл влади, як між державами, так і всередині держави між певними групами людей, які вона в себе включає;

3) політика – мистецтво управління державою і суспільством;

4) політика – сукупність соціальних ідей і зумовлена ними цілеспрямована діяльність, що є пов'язаною з формуванням відносин між державами, народами, націями, соціальними групами тощо;

5) політика – сфера діяльності держави, партій, громадських рухів [4; 6; 7; 12].

Ці визначення даного явища стосуються загально-суспільного виміру його вияву як такого. У локальному сенсі політику здебільшого розглядають як деяку систему орієнтирів, принципів, цілей діяльності певної соціальної структури, що функціонує у контексті якоїсь сфери життєдіяльності суспільства: технічна політика, політика корпорації, військова політика, політика сегрегації, політика виробничого об'єднання тощо [4; 6; 20].

Йдучи шляхом інтегративного підходу до визначень явища політики, обґрунтовано доходимо закономірного висновку, що політичний вимір суспільної життєдіяльності – це, з одного боку, сфера взаємної боротьби організованих соціальних суб'єктів як виразників вагомих колективних воľ певних сегментів відповідного соціуму (груп прихильників певної ідеології, регіональних груп, соціальних класів і страт, професійних об'єднань, конфесійних, гендерних, вікових спільнот тощо), з іншого – сфера ціннісно-орієнтаційних та цілепокладальних регулятивних чинників і механізмів функціонування певного суспільства, яка втілює деяку сукупно-рівнодійну колективну волю суспільства щодо упорядкування свого наявного поточного існування і загально-суспільних напрямків його подальшого розвитку, перспектив його прийдешнього існування [12; 20].

До наведеного вище необхідно додати, що політичний вимір функціонування суспільства з необхідністю передбачає оперування деякими ідеологічними конструктами та певними прагматичними технологіями реалізації відповідної суспільної активності. Звідси випливає, що у психологічному розумінні – на онтологічно-суб'єктному рівні – політична сторона суспільної життєдіяльності ґрунтується функціонально на таких трьох базових чинниках як людські віра, воля і розум, що характеризуються у своїй основі як ірраціональними, так і раціональними змістами, схемами і моделями.

Отже, маємо всі підстави констатувати, що політичний аспект життєдіяльності сучасного суспільства забезпечує реалізацію низки життєво важливих функцій його існування, таких, зокрема, як програмування оптимізованого перспективного шляху розвитку, формування та пропагування відповідних орієнтирів цього розвитку, упорядкування наявної структури суспільства, консолідацію його членів навколо зазначених орієнтирів та відповідних ідеологічних цінностей, ефективного втілення у суспільне життя оптимізованих

програм розвитку суспільства через відповідні владно-адміністративні важелі, захист та утвердження регіональних, групових, загально-національних інтересів у форматі відповідного суспільства, відстоювання ідеологічних, мовно-культурних, релігійно-конфесійних цінностей та економічних інтересів певних соціальних груп суспільства, утвердження і зміцнення етно-національної ідентичності відповідних етно-національних спільнот, реалізацію державотворчих та державозміцнюючих, державорозвиваючих проєктів у контексті відповідних суспільно-громадських структур.

Весь масив зазначених проєктів суспільного функціонування передбачає розв'язання відповідними громадянами вкрай складних суспільних завдань, що є своєрідним випробувальним викликом стосовно їхніх «спільнодійних» спроможностей. Успішне здійснення такої кількості великомасштабних і дуже складних у своєму втіленні функцій з необхідністю вимагає від суб'єктів політичної діяльності максимальної мобілізації всіх доступних ресурсів такого здійснення, у психологічному, онтологічно-суб'єктному сенсі – всього наявного потенціалу віри, волі та розуму, а отже, ресурсів як раціональної, так і ірраціональної природи. Все те, що стосується насамперед вияву потенціалу розуму суб'єктів політичної діяльності, є втіленням здебільшого власне раціонального аспекту політичного життя суспільства. Сюди слід віднести засади розробки тих чи інших політичних проєктів, орієнтаційні механізми оцінювання наявного стану речей у контексті певного соціуму, політико-психологічні основи підготовки та втілення відповідних політтехнологій, науковий фундамент взятих на озброєння певною політичною силою економічних, правових програм, програм соціального та культурного розвитку суспільства, програм політичного забезпечення релігійних та медичних потреб відповідних громадян тощо.

Системокомплекс зазначених засобів політичної діяльності загалом та політичної боротьби зокрема становить собою передовсім власне інструментальний вимір політичної сфери життєдіяльності суспільства. Безсумнівним є величезне значення цього ресурсу для успішної політичної діяльності. Будь-які конкретні практичні дії в сфері реальної політики неминуче спираються у своїй реалізації на потенціал раціональної оснащеності відповідних суб'єктів.

Саме раціональний вимір постає визначальною вагомим у політиці в контексті адекватного бачення стратегії розвитку відповідного суспільства, об'єктивного пророкування змісту та форми конкретних кроків у діяльності суб'єктів політичної

життєдіяльності соціуму, правильного оцінювання наявного стану речей в останньому та власних дій на предмет їх успішності чи невдачності. Означений перелік багатьох сторін політичної діяльності тих чи інших адміністративно-політико-громадських структур, що визначальними чином забезпечуються насамперед раціональними засобами їх втілення, можна було б продовжувати ще дуже й дуже довго. Власне кажучи, переважаючий відкритий дискурс, присвячений аналізу політичного життя сучасного суспільства, взятий у світовому масштабі, здебільшого є зосередженим саме на раціональних чинниках цього життя. Це закономірно, оскільки у світовій думці, зокрема, науковій, «парадигма» раціоналізму продовжує домінувати.

Проте, актуальні реалії соціально-політичних процесів, як на регіональному, так і на загально-світовому рівні, цілком очевидно засвідчують, що наша епоха, попри позірно-поверхову раціоналістичність, характеризується масованою репрезентованістю в багатьох сферах суспільного життя виразної ірраціоналістичності. Власне, саме сфера політики втілює цю тенденцію яскраво і недовозначно. Найбільшою мірою роль ірраціонального зростає на перехідних етапах існування різноманітних соціумів. Переконливим прикладом конгломерату таких соціумів виступає так званий пострадянський простір впродовж практично всіх вже понад 30-ти років його існування. Повною мірою специфіку саме такого перехідного (від одного стану речей у суспільно-політичному форматі до кардинального іншого) соціуму втілює і нинішнє українське суспільство.

Що ж, власне, становить собою ірраціональний аспект суспільно-політичної життєдіяльності?

Він, на противагу її раціональному аспектові, насамперед зумовлюється реалізацією відповідного ресурсу віри і волі. Тоді, як раціонально-розумовий чинник забезпечує адаптивно-інструментальний бік політичної активності тих чи інших суб'єктів такої активності, ірраціонально-вольовий чинник з опорою на віру – цієї активності – визначальним чином впливає на детермінаційно-термінальний її бік, тобто забезпечує фундаментальні засади політичної діяльності відповідних структур і сил у будь-якому суспільстві.

Тобто, ірраціональне в політиці, за великим рахунком, як, до речі, і загалом у людському житті, відіграє вагомішу роль, ніж раціональне, оскільки перше забезпечує загальну життєздатність і глобальну, стратегічну спрямованість існування будь-якого суб'єкта

дії, тоді як раціональне – локальну адаптивність і тактико-оперативну оснащеність та адекватність. Так, в глобальну мету і в сенс життя, аналогічно, в глобальну мету і в сенс політичної діяльності певної політичної структури можливо обґрунтовано лише вірити і вольовими зусиллями на межі можливого намагатися втілювати в реальності. Раціональними ж засобами безсумнівно і незаперечно довести істинність глобальної мети та сенсу політичної активності (чи, ширше, життя тих чи інших суб'єктів) фактично неможливо, оскільки завжди може бути вибудована послідовна контраргументивна раціональна концепція, котра успішно спростовуватиме відповідне раціональне ж обґрунтування зазначених вище глобальної мети та сенсу.

Відповідно, стабільний ґрунт для масштабної і перспективної політичної діяльності може витворити лише фундаментально відпрацьований інформаційний конструкт з переважанням у ньому постулатно-світоглядно-ірраціональної складової, роль якого, як правило, відіграє ніщо інше, як ідеологія. То ж не випадковою є фундаментальна політологічна теза, згідно з якою повноцінною політичною партією є лише така політична структура, яка спирається на потужну, сприйнятливую для відповідних широких народних мас, ідеологію [4; 7].

В сьогоденні дуже поширеним є погляд на ідеологію, зокрема політичну, як на дещо застарілий, з елементами маніпулятивності, компонент світоглядного спектру інформаційних конструктів, що функціонують у певному соціумі, який використовується деяким вузьким колом осіб з метою підпорядкувати собі шляхом активного пропагування відповідної ідеології великі маси людей. У контексті зазначеного політична ідеологія постає як небажаний і навіть шкідливий пережиток минулого, котрий слід обмежити в можливості впливати на життя сучасного суспільства і з часом узагалі усунути з числа вагомих детермінантів суспільного життя [4; 6; 10]. Таке бачення явища політичної ідеології підтримується і утверджується світовими глобалізаційними процесами, що останнім часом набирають деструктивно-загрозливого характеру для загально-людської спільноти.

Зосереджено-сутнісний же погляд на значення і роль політичної ідеології в житті сучасного суспільства призводить до висновку, що певний можливий негативний її вияв, наведений вище, багаторазово перекривається позитивами, які вона вносить в життєдіяльність соціуму, зокрема як структуруюче-упорядковуючий його чинник, а також, за певних умов, як чинник консолідуючий, надихаючий,

мобілізує. А суспільна потреба саме в такому чиннику особливо зростає на перехідному, трансформаційному, етапі існування відповідного суспільства.

Сама ж політична ідеологія, на думку низки авторитетних дослідників, характеризується наявністю міфологічної складової [5; 9; 14; 18]. Що закономірно, адже розгорнута ідеологія певної політичної сили не може не містити компонентів міфологічного змісту, оскільки у протилежному випадку її термінально-ціннісна, світоглядно-орієнтуюча та мобілізуюча функції не зможуть бути повноцінно реалізованими. Таким чином, постає питання про значущість міфів та міфологем у політичній життєдіяльності сучасного суспільства.

Відповідь на нього передбачає достатню чітку визначеність розуміння власне самого явища міфу як такого та його політологічну інтерпретацію. В буквальному розумінні термін «міф» перекладається з грецької як передання, оповідь, розповідь, переказ. О. Лосев визначає міф як символічно втілене базове (інстинктивно-інтуїтивне) особистісне переживання реальності, або, іншими словами, символічно втілену самосвідомість свідомого суб'єкта [14].

З урахуванням інших системних тлумачень даного явища [3; 8; 10; 18], слід констатувати, що міф – це, зокрема, особлива цінність-символ, зміст якої є вираженням у довершений словесно-текстовій формі; міфологізація певного об'єкта (предмета) кардинально змінює міру його цінності, значущості, референтності, різко гіперболізує його позитивну вартісність, самоцінність-самодостатність, або ж негативну – у цьому разі має місце так звана демонізація відповідного явища.

Якщо брати до уваги відповідні психологічні, соціологічні та політологічні наукові дослідження і трактування, то в них традиційно виділяють соціально-політичну міфологію, котру розглядають як особливий тип духовної діяльності, спрямований на створення та розповсюдження політичних міфів [1; 5; 11; 17; 21]. Саме ж поняття політичного міфу використовують для позначення різного роду ілюзорних уявлень, що цілеспрямовано застосовуються панівними у суспільстві силами для впливу на маси [5; 9; 19]. Але таке трактування феномена політичного міфу, як суто негативного явища, враховуючи, зокрема, вищенаведене, виглядає спримітивизованим і однозначно нівеляційно-тенденційним.

Політична діяльність – це, передовсім, політична боротьба, зокрема, системна, методична боротьба різних соціальних колективних воць; відповідно, очевидним є величезне значення аспектів стійкості, стабільності, консенсусу, компромісу, непохитності

відповідної волі, зміцненої фундаментом безумовних, абсолютних, не передбачаючих жодних дискусій, ірраціональних цінностей, тобто, цінностей, які для відповідних осіб є беззаперечними, волюнтаристськи-імперативними, такими, що постають винятково вартісними.

Саме відповідна наявність названих аспектів якраз і забезпечує відповідний ресурс системи міфів та міфологем у тієї чи іншої політичної сили. І одним з поширених (і, певною мірою, ефективних) засобів-приймів політичної боротьби є деміфологізація ідеолого-світоглядного фундаменту політичного конкурента-суперника з паралельним максимальним зміцненням власної міфологічної ідеолого-політичної бази.

Отже, є всі підстави констатувати, що міф, зокрема, політичний міф – це дуже важливий чинник суспільно-політичного життя будь-якого масштабного соціуму.

За своєю суттю міф не є об'єктивним знанням про реальність в тому чи іншому її аспекті, а становить собою своєрідну ілюзію, яка програмує її «споживачів» у контексті певної системи цінностей, орієнтирів, оцінок тощо безвідносно до їх безпосередньої раціональної обґрунтованості [10; 15]. Це ж цілком стосується, безумовно, і політичного міфу як такого. Тому політичний міф, як і практично будь-яке інше явище, характеризується як негативною, так і позитивною сторонами. Отже, цілком закономірним постає питання про як негативні, так і позитивні сторони вияву політичним міфом своєї ролі в сучасному суспільстві.

З огляду на те, що політичний міф багато в чому вміщує об'єктивно ілюзорну інформацію, то він спотворює відповідні аспекти об'єктивної реальності у свідомості його «носіїв-споживачів». Його свідоме використання у власних політичних інтересах з боку певних суб'єктів політичної діяльності передбачає, зокрема, соціально-психологічне маніпулювання масами, що є небажаним з морального та вузько-особисто-утилітарного (для маніпульованих осіб) поглядів.

Виразне домінування певних політичних міфів часто-густо може створювати кардинальні обмеження розвитку тих чи інших сфер соціальної життєдіяльності людей: науки, мистецтва, освіти, релігії, економіки тощо, чи навіть «накладання» табу на деякі напрямки громадської думки в суспільстві. Утвердження політичних міфів у суспільній свідомості тягне за собою формування та утвердження в ній же цілих систем соціальних стереотипів, які, зрозуміло, породжують величезні обмеження у пізнанні їх носіями соціальної

реальності як такої, стандартизуючи і уніфікуючи відповідну масову соціальну свідомість. Врешті-решт, усталені політичні міфи радикально гальмують суспільний розвиток, породжуючи посилену інертність, зокрема, й щодо необхідних інновацій та реформацій у відповідному суспільстві.

Саме такими є основні «проти» функціонування політичних міфів у сучасному суспільстві. З іншого боку, стабільне існування і розвиток будь-якого суспільства практично неможливі лише на основі тих чи інших раціонально-об'єктивістських засадничих концептів, розробок, поглядів тощо, як вже було зазначено вище. Фундаментальне, засадниче забезпечення таких існування та розвитку є першим надзвичайно вагомим аргументом «за» функціонування політичних міфів у сучасному соціумі. Другим таким аргументом є роль політичних міфів у згуртуванні відповідних суспільств. Без наявності належної системи таких актуалізованих міфів суспільство або розпадається, або перебуває на межі свого розпаду. Величезне значення політичні міфи мають для успішного розгортання процесів мотивування масової активності людей в соціумі, без якого неможливою є реалізація масштабних соціальних проєктів. Це третій ґрунтовний аргумент «за» функціонування політичних міфів у сучасному суспільстві. Зрештою, поза функціонуванням відповідних політичних міфів не існує дієва суспільна і, зокрема, політична мораль.

Порівняльний аналіз наведених аргументів «за» і «проти» впливу політичних міфів на життєдіяльність сучасного суспільства, підводить до цілком обґрунтованого висновку, що як одні з них, так і другі є доволі вагомими, але все-таки неспівмірними. Аргументи «за» політичні міфи в житті суспільства є, власне, базовими, системоутворюючими, без яких системне і стабільне його існування практично неможливе, тоді як відповідні аргументи «проти» – це, по суті, неминуча плата за функціонування політичних міфів у соціумі, і її міра визначається насамперед якістю відповідного соціуму, як на рівні індивідуально-особистісному, так і на рівні загально-груповому.

До зазначеного варто додати, що у конкретизованому вимірі ключовими психологічними механізмами детермінаційної дії системи політичної міфології щодо функціонування як індивідуальної, так і соціальної психіки відповідних осіб і соціумів є визначення відповідними змістами цієї міфології таких їхніх психічних утворень, як певні ціннісні орієнтації, ідеали, ідеологеми, норми, стандарти, правила належної поведінки, критерії оцінювання тих чи інших проявів релевантних соціальних суб'єктів, соціальних процесів, явищ

і т.п. [1; 9; 21]. Все це суттєвим чином програмує, зокрема, соціальну (в тому числі й передовсім політичну) поведінку відповідних осіб і соціальних груп, без чого соціальна «тканина» людського буття просто не може витворюватися, а навіть будучи витвореною зі залученням ресурсу певної політичної міфології, не отримуючи постійного системного «підкріплення» з її боку, неминуче піддається закономірній деградації і, врешті-решт, руйнується; висловлюючись метафорично, «розлізається як зотліла ганчірка».

Все вищенаведене стосується практично будь-якого сучасного суспільства, але зокрема і передовсім є характерним для суспільства українського, оскільки воно перебуває на дуже складному, перехідному етапі свого розвитку, жорстко обтяженого ерефсько-українською війною. У соціальній психіці сучасного українства є широко репрезентованими як конструктивні проукраїнські політичні міфи, так їхні деструктивні антиукраїнські «візаві». У просторі цієї психіки відбувається «боротьба» між першими і другими, і перспектива подальшого успішного розвитку українського суспільства значною мірою зумовлюється перебігом цієї боротьби і її підсумковим вислідом.

Отже, функціонування сучасного українського суспільства суттєвим чином характеризується відповідними психолого-політичними аспектами, серед яких істотне місце посідає функціонуюча у його соціальній психіці система політичної міфології.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології. К.: Ваклер, 2006. 282 с.
2. Арабаджиев Д. Ю. Політичний міф як фактор розвитку сучасної політичної свідомості. Дис. ... канд. політ. наук. ЗНУ, Запоріжжя, 2006. 181 с.
3. Барт Р. Мифологии. М.: Изд-во им. Сабашниковых, 1996. 234 с.
4. Бебик В. М. Базові засади політології. К.: МАУП, 2001. 257 с.
5. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. М.: Академия-центр, 1995. 324 с.
6. Большая актуальная политическая энциклопедия / Ред.-сост. А.В.Беляков и др. М.: ЭКСМО, 2009. 424 с.
7. Вебер М. Политика как призвание и профессия / Антология мировой политической мысли. Т.2. М.: Мысль, 1997. С. 93-112.
8. Габриелян О. А. Мифотворчество в социокультурном контексте политики // Политические науки. 2001. № 1. С. 13 -22.
9. Головатий М. Політична міфологія. К.: МАУП, 2005. 148 с.
10. Гуревич П. С. Социальная мифология. М.: Мысль, 1983. 392 с.
11. Качанов Ю. Политическая топология: структурирование политической действительности. М.: Ad Marginem, 1995. 223 с.
12. Кола Д. Политическая социология. М.: Мир, 2001. 349 с.
13. Кольев А. Н. Политическая мифология. Реализация социального опыта. М.: Логос, 2003. 382 с.
14. Лосев А. Ф. Диалектика мифа. М.: Наука, 1930. 190 с.
15. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. К.: Академвидав,

2003. 448 с. 16. Флад К. Політичний міф. Теоретичне дослідження. М.: Харвест, 2004. 384 с. 17. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Лекції. К.: Основи, 2001. 456 с. 18. Хюбнер К. Истина мифа. М., 1996. 448 с. 19. Цуладзе А. Политическая мифология. М.: Из-дво «Эксмо», 2003. 385 с. 20. Шмитт К. Политическая теология. М.: КАНОН-пресс. Кучково поле, 2000. 336 с. 21. Юнг К. Г. Архетип і символ. К.: Генеза, 2011. 304 с.

**О. Гребенюк,**  
*здобувачка вищої освіти*  
**Науковий керівник: М. А. Лукашук,**  
*кандидат філософських наук*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

Війна – це трагедія, яка має руйнівний вплив на всіх, хто її переживає. Діти, які живуть у зоні бойових дій, особливо вразливі до її наслідків. Вони можуть бути свідками насильства, втрати близьких, руйнування свого будинку та життя. Цей досвід здійснює глибокий вплив на їхню психіку, розвиток, поведінку та ускладнює навчання, соціальну адаптацію та формування здорових стосунків.

Порушення соціально-психологічної адаптованості у дітей вимагає розробки відповідних заходів соціальної та психологічної підтримки. Травматичні події, перенесені в дитинстві, можуть призвести до психічних та фізичних порушень, а виявлені психологічні фактори схильності до деструктивних станів після стресу можуть турбувати травмовану особу тривалий час, а іноді й протягом усього життя.[2]

Соціально-психологічна адаптація – це активний процес пристосування до вимог оточуючого середовища, де успішність залежить від особистісних особливостей та факторів середовища. Цю тему вивчали велика кількість дослідників як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Так само, проблема порушення соціально-психологічної адаптації під впливом різноманітних травматичних факторів має довгу історію наукових досліджень. Зокрема, порушення механізмів психічного пристосування внаслідок стресів та порушення процесу взаємодії між особистістю та суспільством досліджували такі науковці, як С.Л. Рубінштейн, К. Роджерс, А.Адлер, З.Фрейд, К.Юнг. Такі науковці, як Карл Ясперс, Ганс Сельє, Джон Брейлі, Джордж Ф. Фокс досліджували особливості психічного реагування на

травматичні події військового характеру. Рубінштейн вважав, що психічне пристосування є необхідною умовою нормального розвитку особистості. Воно дозволяє особистості досягти гармонії з навколишнім світом і реалізувати свої потенційні можливості. Фройд зазначав, що порушення механізмів психічного пристосування може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як неврози, психози, психічні розлади та психосоматичні захворювання. Ось деякі конкретні приклади того, як порушення механізмів психічного пристосування може проявлятися внаслідок стресів та порушень процесу взаємодії між особистістю та суспільством: військовий ветеран, який пережив бойову травму, може витісняти спогади про травму, щоб запобігти виникненню тривоги або страху. Однак це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР); дитина, яка зазнала травмуючої події, може регресувати до більш раннього етапу розвитку. Це може бути способом пом'якшити стрес [1; 4; 5].

Дослідження Сельє про стрес мають важливе значення для розуміння того, як травматичні події військового характеру можуть впливати на психічне здоров'я людини. Одним із основних механізмів психічного реагування на травматичні події військового характеру, який вивчав Сельє, є стрес-реакція. Стрес-реакція – це комплекс фізіологічних, психологічних та поведінкових змін, які виникають в організмі внаслідок стресу. Сельє виділив три фази стрес-реакції: фаза тривоги, яка характеризується активацією вегетативної нервової системи; фаза резистентності, яка характеризується адаптацією організму до стресу; фаза виснаження, яка характеризується виснаженням адаптаційних ресурсів організму. Під час першої фази людина може відчувати тривогу, страх, напруження, втому, а під час другої – благополуччя, хоча стрес все ще присутній. Третя фаза характеризується почуттями фізичної слабкості, емоційної пригніченості, стомленості [7].

У свою чергу, теорія психосоціальної адаптації Джорджа Ф. Фокса пояснює, як люди адаптуються до травматичних подій. Фокс стверджує, що адаптація до травми є процесом, який відбувається протягом усього життя, і що вона включає три основні етапи: шок і відторгнення; прагнення та протест; реорганізація та інтеграція. Шок і відторгнення – це початковий етап, який характеризується емоційним шоком, запереченням та відторгненням травми. На цьому етапі люди можуть відчувати такі емоції, як шок, страх, гнів, відчай та провину. Вони також можуть уникати думок або розмов про травму. Прагнення

та протест – це другий етап, який характеризується пошуком інформації та розуміння травми. На цьому етапі люди можуть намагатися зрозуміти, що сталося, і шукати способи повернути своє життя в норму. Вони також можуть відчувати такі емоції, як гнів, розчарування та смуток. Реорганізація та інтеграція – це третій етап, який характеризується процесом адаптації до травми та її наслідків. На цьому етапі люди починають приймати травму і розробляти механізми coping, щоб впоратися з нею. Вони також можуть відчувати такі емоції, як примирення, прощення та надія. Фокс стверджує, що успішна адаптація до травми залежить від кількох факторів, включаючи внутрішні фактори (особистісні риси, підтримка сім'ї та друзів, а також стійкість до стресу) та зовнішні фактори (доступ до ресурсів, соціальна підтримка та суспільне ставлення до травми) [9].

Варто зауважити вплив зони бойових дій на когнітивний розвиток дитини, який охоплює набуття знань, навичок і розуміння світу. Діти, які проживають у зоні бойових дій, можуть зіткнутися з низкою факторів, такими як: стрес, порушення сну, тривога та депресія, відсутність доступу до освіти. Усі вищезазначені фактори можуть мати негативний вплив на концентрацію уваги, процеси запам'ятовування, що призводить до зниження навчальної успішності, важкостей у вивченні нового матеріалу та виконанні завдань. Також може спостерігатися відчуття втоми, що ускладнює процеси мислення та прийняття рішень. У деяких випадках ці фактори можуть вплинути на розвиток когнітивних функцій та здатність до вирішення проблем. Важливо зазначити, що не всі діти, які проживають у зоні бойових дій, будуть мати проблеми з когнітивним розвитком. Однак діти, які зіткнулися з серйозними травмами або стресом, більш схильні до ризику розвитку когнітивних проблем [8; 6].

Вивчення психологічних особливостей дітей із зони бойових дій, підкреслює важливість розуміння та уважного відношення до їхніх потреб. Враховуючи складність впливу воєнних конфліктів на психіку та життя дітей, необхідно надавати не лише медичну, але й психологічну підтримку для сприяння зціленню та стабілізації психічного стану. Ефективні заходи соціальної та психологічної допомоги можуть стати ключовими у відновленні та підтримці цієї вразливої групи, надаючи можливість їм не лише вижити, але й успішно адаптуватися та розвиватися навіть після важких випробувань, яких їм довелося зазнати. Успішна адаптація дітей до травми залежить від кількох факторів, включаючи особистісні риси дитини, підтримку сім'ї та друзів, а також доступ до ресурсів [3].

Важливо зазначити, що діти, які проживають у зоні бойових дій, є особливо вразливою групою. Вони потребують особливої уваги та підтримки, щоб успішно адаптуватися до травми та розвиватися в здоровому стані.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. Київ. Фоліо. 2004.
2. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. К. : Вид-во: ІОІ. 2016.
3. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології. (Переклад А. М. Боковикова). К.; Аконті. 2013.
4. Фрейд З. Психология бессознательного. К.: Наукова думка. 2004.
5. Юнг К.Г. Психологічні типи. К.: Астролябія. 2016.
6. Ясперс К. Общая психопатология. К.: Фоліо. 2004.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. (Перевод с английского А. М. Боковикова). К.: Аконті. 2016.
8. Брейли Дж. Посттравматический стрессовый синдром. К.: Аконті. 2016.
9. Фокс Дж. Ф. Психосоциальная адаптация и психическое здоровье. К.: Аконті. 2016.

**І. М. Грицькова,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Суспільно-економічне реформування нашого суспільства передбачає підвищення рівня свідомості у всіх сферах людського життя та висуває все більші вимоги до людини як суб'єкта професійної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема вивчення професійної самосвідомості, яка є одним із провідних компонентів самосвідомості людини взагалі.

Формування та розвиток професійної самосвідомості є одним із центральних моментів становлення особистості професіонала. Професійна самосвідомість являє собою самосвідомість людини, яка бере участь у продуктивній праці, використовує цю працю як головний засіб реалізації себе та своєї гідності. Професійна самосвідомість – це складне особистісне утворення, яка виступає як сполучна ланка між особистістю і діяльністю, що дозволяє у процесі формування досягати оптимального результату, як і в особистісному зростанні, так і у професійній діяльності.

Загалом, у професійній науковій літературі з проблеми дослідження можемо зустріти наступні варіанти означення змісту поняття професійної самосвідомості. Так, дослідниця С. Васківська

трактує професійну самосвідомість як особливий феномен людської психіки, що зумовлює саморегуляцію особистістю своїх дій у професійній сфері на основі пізнання професійних вимог, своїх професійних можливостей та емоційного ставлення до себе як суб'єкта професійної діяльності [1].

Науковець Р. Любар під професійною самосвідомістю визначає складне психічне утворення особистості, яке є чітким самоусвідомленням причетності до певної професії та спонукає до професійної самореалізації. Крім того, це психічне утворення стає орієнтиром для особистості на активну діяльність в професійному напрямі [4, с. 114].

А. Марчук визначає професійну самосвідомість як комплекс уявлень людини про себе як професіонала, як цілісний образ себе як професіонала, як систему відносин та установок до себе як до професіонала [6]. У дослідженні С. Митрофанової професійна самосвідомість як різновид соціально-специфічної самосвідомості є складним особистісним утворенням, що формується під впливом професійного середовища та активної участі суб'єкта у професійній діяльності. Професійна самосвідомість через мотиви особистості ретельно пов'язана з реальною професійною діяльністю та сигналізує про сенс «Я» професіонала [7].

Словник з психології педагогічної діяльності визначає професійну самосвідомість через усвідомлення особистістю себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності; як розуміння і внутрішнє прийняття індивідом цілей, мети та завдань професійної діяльності, а також співзвучних із нею потреб, інтересів, поглядів, переконань, світоглядною позицією [8].

На думку Н. Шевченко центральною складовою професійної самосвідомості особистості є система її ціннісних орієнтацій, яка впливає на спрямованість діяльності особистості і є основою вибору нею мети, цілей, мотивів, форм, методів та засобів, що впливає на готовність майбутнього фахівця до ефективної професійної діяльності [10]. Тому важливо у процесі підготовки звертати увагу не лише на професійні знання та уміння, а на загальну штирок освіченість людини, яка закладе основи світогляду, систему принципів та правил, систему цінностей тощо. Р. Любар зазначає, що становлення особистості майбутнього спеціаліста та сприяння формуванню його професійної самосвідомості належать до провідних завдань професійної підготовки суб'єкта. А також визначає головну умову ефективності цього складного процесу – це прагнення особистості

змінювати й удосконалювати себе, креативно підходити до втілення моделі своєї професії у життєві реалії, щиро захоплюватись нею [5, с. 85]. Тобто, саме від закладів вищої освіти залежить рівень та якість підготовки фахівців, зокрема, у напрямі їх професійної самосвідомості. О. Гульбс вказує на те, що професійна самосвідомість активно впливає на ставлення особистості до професійної діяльності, на систему знань, вмінь, навичок та використання шляхів професійного росту [2, с. 581].

Аналіз та узагальнення наукової літератури за темою дослідження дозволяє нам визначити основні підходи при визначення поняття професійної самосвідомості (рис.1).

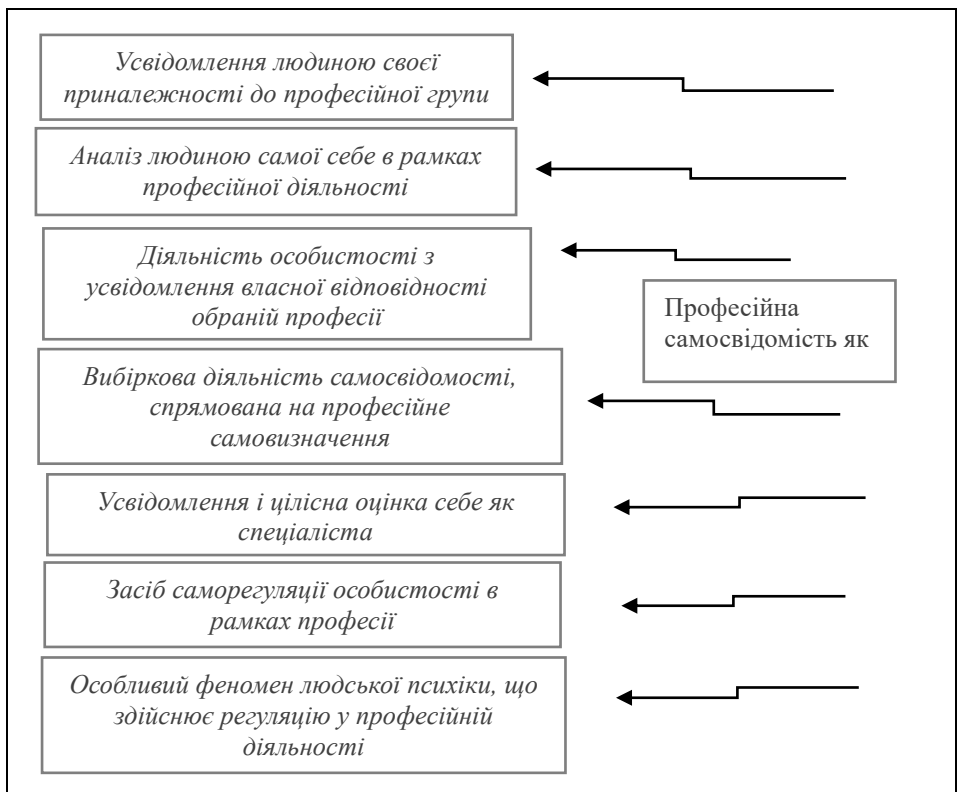


Рис. 1. Узагальнення підходів до визначення поняття професійної самосвідомості

Таким чином, зміст професійної свідомості розглядається через усвідомлення, аналіз, саморегуляцію, критичне оцінювання людиною себе та результатів своєї трудової діяльності в рамках певної професії.

Вітчизняні дослідниці К. Добровольська та С. Мисловська, узагальнюючи досвід практичної діяльності, до особливостей професійної самосвідомості відносять:

- усвідомлення людиною норм, правил, моделей своєї професії як еталонів для усвідомлення своїх якостей;
- усвідомлення цих якостей в інших людях, порівняння себе з абстрактним чи конкретним колегою;
- врахування оцінки себе як професіонала з боку колег;
- самооцінювання людиною своїх окремих сторін – розуміння себе, своєї професійної поведінки, а також емоційне ставлення та оцінювання себе;
- професійна самосвідомість опирається на професійну самооцінку – ретроспективну, актуальну, потенційну, ідеальну;
- позитивне оцінювання себе в цілому, визначення своїх позитивних якостей, перспектив, що призводить до формування позитивної «Я-концепції» [3, с. 85].

У посібнику з етики та деонтології визначено такі особливості професійної самосвідомості:

1. Усвідомлення професійної моралі (активізує або гальмує виконання соціальних ролей у колективі. Виявляється у гуманістичному ставленні до людей праці, турботі про підвищення продуктивності праці, добробут суспільства та трудового колективу).

2. Усвідомлення професійної моральності (характеризується дієвістю морального розуміння, реалізацією моральних принципів у діяльності. Виявляється у виборі відповідних способів та засобів для виконання професійної діяльності відповідно до норм встановлених соціумом).

3. Усвідомлення себе як суб'єкта професійної діяльності (означає усвідомлення своєї відповідальності та своєї ролі у постановці завдань, у формуванні цілей, у виборі засобів виконання діяльності, в отриманні кінцевого продукту/результату, в усвідомленні своєї індивідуальності у виконанні діяльності; усвідомлення своїх професійно важливих якостей).

4. Усвідомлення та оцінка професійних стосунків (усвідомлення та оцінка себе як фахівця, ставлення до колег за професією, ставлення до своєї професійної діяльності, відношення інших до себе тощо).

5. Усвідомлення власного розвитку у векторі часу (розвиток людини за такими ознаками, як зростання професійної майстерності, просування за кар'єрними сходами, підвищення авторитету, укріплення соціального статусу, постановка цілей та контроль за їх здійсненням тощо) [9].

Вітчизняні дослідники (С. Васьківська [1], Р. Любар [4; 5] та ін.) під самосвідомістю розуміють складний, інтегральний процес, у структурі якого містяться взаємодіючі процеси: самопізнання, самовідношення та саморегуляція. А. Марчук [6], С. Митрофанова [7], Н. Шевченко [10] припускають, що професійна самосвідомість – це установка на себе у професійно-трудовій сфері. І як будь-яка установка, самосвідомість має когнітивну, афективну та поведінкову підструктуру (Я-розуміння, Я-ставлення, Я-поведінка). Отже, ключовими компонентами структури професійної самосвідомості є компоненти, що характеризують когнітивний, афективний, поведінковий аспекти та процеси професійної ідентифікації як ключові механізми інтеграції «професійного Я».

Охарактеризуємо ці компоненти:

- когнітивний компонент – знання себе як суб'єкта професійної діяльності;
- емоційно-ціннісний або емотивний компонент – ставлення до себе як до професіонала та оцінка професійного Я;
- регулятивний або поведінковий/діяльнісний компонент – тенденція діяти по відношенню до себе як до професіонала та реальні дії, які пов'язані з професійною позицією, знанням себе як суб'єкта професійної діяльності та ставленням до себе як до професіонала [3; 7; 10].

Досить чітко визначені критерії професійної самосвідомості у напрацюваннях Р. Любар. Зокрема, дослідниця вважає, що розвиток професійної самосвідомості молоді можна визначити за такими критеріями:

1. Когнітивний критерій – це: а) знання про обрану професію, її особливості, функції та завдання; б) розуміння відповідності власних професійних якостей; в) розуміння власної професійної перспективи.
2. Мотиваційно-ціннісний критерій – це: а) мотивація щодо вибору професії; б) повага до фахівців в обраній галузі; в) критичне оцінювання власного досвіду; г) почуття власної причетності до професії; д) потреба у професійному самовдосконаленні.
3. Діяльнісно-практичний критерій – це: а) робота над підвищенням свого рівня професіоналізму, самоосвіта; б) активне

прагнення до самоствердження у професії; в) професійне самовиховання [4, с. 116].

Таке чітке визначення критеріїв оцінки рівнів розвитку професійної самосвідомості створюють можливість для встановлення ступеню наявності/відсутності різних якостей особистості, що є показниками професійного самоусвідомлення стосовно кожного компоненту досліджуваного явища: ставлення людини до професії, до себе як до суб'єкта діяльності, до колег та до об'єкта праці.

Загалом розглянуті структурні компоненти професійної самосвідомості мають багато спільного. Слід зазначити, що такий компонентний поділ може бути прийнятий лише умовно, тому що всі компоненти між собою пов'язані. Ці компоненти можуть бути реалізовані на двох планах – об'єктивному та суб'єктивному. У першому випадку їх показником виступатиме професійна майстерність, у другому професійна Я-концепція.

Існуючі наукові підходи розглядають становлення професійної самосвідомості як тривалий та безперервний процес. С. Васьківська пропонує узагальнену модель розвитку суб'єкта професійної діяльності, що постулює багатоваріативність розвитку, яка обумовлена мірою та характером активності особистості, способом включення нею професійної праці у своє життя. Модель включає три стадії: 1) адаптація людини до професійної діяльності; 2) ідентифікація себе з професією (спеціалізація); 3) самовизначення суб'єкта щодо професійної праці та самоорганізація у ньому [1].

Основне завдання суб'єкта, на її думку, – це освоєння та прийняття цінностей, традицій та ін. своєї професії, внаслідок чого людина більш менш глибоко та емоційно ототожнює себе зі своєю професійною спільнотою. Головне протиріччя, яке вирішується у процесі розвитку: «цінності, чинники, традиції професійного світу – способи їхнього активного опосередкування суб'єктом». Тільки на третій стадії людина реалізує вибраний стиль власного розвитку, здійснюючи водночас і своє життєве самовизначення. Вона набуває нової якості, що дозволяє визначити фахівця як «суб'єкта професійної ідентичності».

Таким чином, знання особливостей професійної самосвідомості робить можливим управління даним процесом. А найбільш сензитивним періодом у цьому сенсі, на думку більшості раніше розглянутих авторів, є період навчання у закладі вищої освіти.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Васьківська С. В. П'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. Київ, Ніка-центр, 2019. 400 с. 2. Гульбс О. А.

Особливості впливу професійної свідомості на формування психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. *Наукові перспективи*. 2022. № 6 (24). С. 572-583. 3. Добровольська К. В., Мисловська С. К. Професійна самосвідомість та конструювання образу професії у лікарів. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2017. Вип. 2 (41). С. 85-87. 4. Любар Р. Структурні компоненти професійної самосвідомості майбутніх фахівців. *Зб. наук. пр. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2 (6). С. 112-118. 5. Любар Р. О. Формування професійної самосвідомості майбутніх учителів музичного мистецтва в практичній діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 90. С. 85-90. 6. Марчук А. В. Професійна самосвідомість як основа професіоналізму практичного психолога. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 1. С. 132-143. 7. Митрофанова С. С. Становлення професійної самосвідомості майбутніх психологів як освітня проблема. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 54-57. 8. Словник з психології педагогічної діяльності: конспект. На УРОК – освітній проект. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/konspekt-slovnika-z-psihologi-pedagogichno-diyalnosti-188842.html> (дата звернення 15.09.2023). 9. Сушик І.В. Етика та деонтологія соціального працівника: навч. посіб. Луцьк: ІВВ Луцький НТУ, 2020. 188 с. 10. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти. Київ, 2012. 485 с.

**В. В. Гудзь,**  
магістрант  
(м. Хмельницький)

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ**

Трудова мотивація визначає ефективність та задоволеність працівника його професійною діяльністю. Завдання психолога в організації полягає в забезпеченні високого рівня трудової мотивації серед персоналу. У цьому контексті робота психолога є невід'ємною частиною стратегії управління персоналом. Особливості цієї роботи включають ряд ключових аспектів.

По-перше, психолог повинен проводити аналіз індивідуальних потреб та очікувань працівників. Розуміння особистих цілей та цінностей кожного працівника дозволяє створити індивідуальний підхід до мотивації. Застосування тестів, інтерв'ю та інших методів дозволяє визначити, що стимулює працівника до високих результатів та задоволеності роботою.

По-друге, психолог повинен визначити організаційні чинники, які впливають на трудову мотивацію. Відносини з керівництвом, система винагород та визнання, можливості для професійного зростання – це всі чинники, які визначають ступінь заангажованості працівника у свою діяльність. Психолог повинен аналізувати ці аспекти та розробляти рекомендації для поліпшення організаційного середовища.

По-третє, важливою є роль психолога в розвитку та підтримці корпоративної культури, що сприяє підвищенню трудової мотивації. Створення позитивного емоційного клімату та підтримка цінностей, які збігаються з індивідуальними цінностями працівників, може виявитися дієвим методом стимулювання зацікавленості в роботі.

По-четверте, психолог може використовувати методи внутрішньої мотивації, спрямовані на розвиток внутрішніх мотиваційних факторів. Сприяючи самореалізації та виявленню талантів працівників, психолог сприяє формуванню внутрішньої потреби до досягнення високих результатів.

По-п'яте, важливою є роль психолога у вирішенні конфліктів та проблем комунікації, що можуть впливати на трудову мотивацію. Ефективна комунікація та розв'язання конфліктів сприяють покращенню робочого клімату та розкривають нові можливості для розвитку працівників.

По-шосте, важливою частиною роботи психолога є створення та впровадження програм професійного розвитку та навчання. Забезпечення працівників можливістю розвивати свої навички та отримувати нові знання може впливати на їх трудову мотивацію, відчуття власної цінності та залученість до компанії [1].

Отже, робота психолога з вирішення проблем трудової мотивації вимагає комплексного підходу, що охоплює як індивідуальні аспекти, так і організаційні фактори. Забезпечуючи баланс між потребами працівників та стратегією управління персоналом, психолог стає ключовим гравцем у створенні мотивуючого та продуктивного робочого оточення.

Психолог також повинен активно співпрацювати з керівництвом та кадровою службою для впровадження ефективних систем винагород та стимулювання. Розробка програм бонусів, премій та інших форм визнання може сприяти стимулюванню працівників та підтримувати їхню трудову мотивацію.

Особливу увагу психолог повинен приділяти аспектам робочого навколишнього середовища. Створення комфортних, ергономічних

умов праці та сприятливого колективного клімату може визначати трудову ефективність та задоволеність працівника своєю роботою.

Крім того, психолог повинен враховувати індивідуальні особливості працівників у процесі створення та реалізації програм мотивації. Різноманітність особистостей вимагає гнучкості та індивідуального підходу для досягнення максимального ефекту [2].

У вирішенні проблем трудової мотивації, психолог також повинен взаємодіяти з лідерами та керівниками для впровадження стратегій лідерства, які сприяють розвитку позитивного ставлення до роботи та ефективної комунікації.

Таким чином, робота психолога з проблемами трудової мотивації – це комплексний процес, що вимагає розуміння індивідуальних та колективних факторів, ефективної взаємодії з управлінням та активного застосування психологічних методик та стратегій. Правильно спрямована робота психолога може значно покращити трудову мотивацію працівників, сприяючи зростанню їхньої продуктивності та взаємовідносин у робочому колективі.

Для успішного вирішення проблем трудової мотивації психолог повинен активно взаємодіяти зі структурою управління та враховувати стратегії, які спрямовані на стимулювання та утримання персоналу. Зокрема, розробка та впровадження програм ефективного тренінгу може сприяти розвитку навичок та компетентностей, що підвищить впевненість працівників у своїй спроможності та може бути додатковим стимулом для досягнення кар'єрних цілей.

Психолог повинен активно працювати із системами оцінки роботи та розвитку кар'єри, допомагаючи працівникам визначити свої кар'єрні цілі та шляхи до досягнення успіху. Регулярна взаємодія з працівниками на рівні оцінки їхньої роботи дозволяє психологу ідентифікувати чинники, які можуть впливати на трудову мотивацію, і вчасно вживати заходи для їх вирішення [3].

Психолог також може використовувати методи групової роботи для створення позитивного командного духу. Розвиток командної взаємодії, підтримка внутрішніх стосунків та спільна робота над завданнями може позитивно впливати на трудову мотивацію та сприяти формуванню сильної, взаємопідтримуючої команди.

Надто важливою є здатність психолога виявляти і вирішувати конфлікти в робочому оточенні, що можуть стати значущими факторами погіршення трудової мотивації. Надання простору для висловлення думок та вирішення непорозумінь може сприяти збереженню позитивної робочої атмосфери.

Отже, робота психолога з вирішення проблем трудової мотивації вимагає систематичного, індивідуалізованого та комплексного підходу. Вона включає в себе психологічну діагностику, взаємодію з управлінням та персоналом, розробку та впровадження стратегій стимулювання та навчання, а також психологічну підтримку в управлінні конфліктами та сприянні комунікації в колективі.

Психолог повинен бути готовий адаптувати свої стратегії відповідно до змін в організаційному середовищі, економічних умовах та інших факторів, які можуть впливати на трудову мотивацію працівників.

Окрім цього, психолог повинен вивчати та впроваджувати сучасні тенденції в галузі психології праці, організаційної поведінки та управління персоналом. Застосування новітніх методик, які враховують психологічні особливості різних поколінь працівників, може значно покращити результативність психологічної роботи та впливати на трудову мотивацію.

Отже, ефективна робота психолога з вирішення проблем трудової мотивації – це постійний індивідуальний підхід до кожного працівника, урахування організаційних факторів, створення позитивного робочого середовища та впровадження інноваційних стратегій. Завдання психолога полягає в тому, щоб створювати умови для того, щоб працівники відчували свою важливість, розвивались та отримували задоволення від своєї професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Баклицький І. О. Психологічні проблеми мотивації трудової діяльності [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://subj.ukr-lit.com/psixologiya-praci-baklickij-i-o-8-1-psixologichni-problemi-motivaci%D1%97-trudovo%D1%97-diyalnosti>.
2. Дьяконов Геннадій. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/53036327.pdf>.
3. Мотивація та стимулювання персоналу [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib\\_upload/%D0%95%D0%9D%D0%9F%20%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9/page17.html](https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%95%D0%9D%D0%9F%20%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9/page17.html)

**В. С. Гуменюк,**  
*здобувач вищої освіти*  
**Науковий керівник: Л. М. Джигун,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ У СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті розглянуто основні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості. Доведено ефективність позитивної психотерапії як способу мобілізації людських ресурсів для прийняття позитивних рішень, розвитку позитивного світогляду та сприяння особистісному розвитку. Вона сприяє особистісному розвитку.*

**Ключові слова:** *психологічне благополуччя, самовизначення, автономія, внутрішні ресурси, модель балансування, позитивна перспектива, внутрішній конфлікт, коучинг.*

Термін «психологічне благополуччя» походить з наукової психології. Прагнення до позитивного функціонування та благополуччя є одним з основних рушіїв особистісного розвитку.

Це один з головних рушіїв особистісного розвитку і важлива умова якості життя людини. Це важлива умова для досягнення і збереження щастя і є предметом багатьох психологічних досліджень.

Теоретичне підґрунтя для розуміння феномену психологічного благополуччя та його значення в самоактуалізації особистості закладено в роботах К. К. Ріфф [1], С. Любомирського та ін. [3]. Їхні дослідження присвячені вивченню індивідуального суб'єктивного благополуччя.

На думку Райана, всі розроблені на сьогоднішній день підходи до розуміння психологічного благополуччя можна умовно розділити на дві категорії. Гедоністичний та евдемоністичний. Представники гедоністичного напрямку (наприклад, Н. Бредберн, Е. Дінер) розуміють психологічне благополуччя як стан буття.

Трифакторна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінер складається з задоволеності життям, відсутності негативних емоцій та наявності позитивних емоцій. Саме наявність позитивних емоцій. Евдемонічна модель має більше компонентів, ніж гедоністична.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф [2] – це модель, яка розглядає психологічне благополуччя як результат розкриття творчого потенціалу, наявності позитивних емоцій та відсутності позитивних емоцій.

Розкриття творчого потенціалу та функціонування на оптимальному рівні або реалізація сутності самості.

Теорія самовизначення, розроблена Р. Райаном та Е. Дезі [4], є ще однією теорією, що заслуговує на увагу. Вона базується на концепції базових потреб.

Автори стверджують, що задоволення потреб безпосередньо пов'язане з поточною соціальною ситуацією. Якщо навколишнє середовище сприятливе для задоволення потреб, добробут і життєздатність зростатимуть; якщо ні – добробут і життєздатність знижуватимуться.

Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник орієнтації людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізації цієї орієнтації. Ця спрямованість або благополуччя – це відчуття задоволеності собою і своїм життям. Воно виражається суб'єктивно. Психологічне благополуччя є мотиваційним параметром особистості, оскільки функціонує динамічно. Його ступінь, реальність, структура, цілісність (його узгодженість у минулому, теперішньому і майбутньому) визначається системою поведінки людини, людськими установками та життєвими поглядами, зокрема цілями, планами, цінностями та прагненнями.

Інший підхід полягає у вивченні «якості життя». У цьому підході добробут розглядається в дещо ширшому сенсі. Добробут дещо відрізняється від гедоністичної та еудемоністичної моделей. Підходи до підвищення задоволеності також відрізняються.

Прямий підхід спрямований на підвищення задоволеності життям шляхом створення більш адаптивної поведінки, стосунків і цілей. Прямий і непрямий підходи спрямовані на створення більш сумісних моделей поведінки, стосунків і цілей.

Встановлено, що психологічне благополуччя сильно залежить від життєвого середовища (включаючи ступінь соціальної підтримки) [15]; та

Соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя включають: любов, що характеризується радістю, близькістю та гармонією в сім'ї; відкритість та довіра у міжособистісних стосунках; батьківський контроль та участь у житті дитини; відчуття власної

цінності в сім'ї; підтримка сім'ї; стосунки та діяльність дитини з людьми поза сім'єю [6].

Тривалий час зусилля психологів і психотерапевтів були спрямовані на усунення негативних емоцій, девіантних станів і поведінки.

Як зазначає М. Селігман [7], це переорієнтація на позитивні пріоритети. На думку М. Селімана, психологія вже давно не займається «негативом» і психічними розладами.

Найважливішим для людини є дослідження її цілей, її сенсу і щастя в житті, всього того, що в ній є найкращого.

Позитивна психологія вивчає поведінкові риси та характеристики задоволених і щасливих людей, які не страждають на психічні розлади.

Розвиток і підтримка внутрішніх сильних сторін людини, виявлення і зміцнення цих сильних сторін і допомога дітям у пошуку власних внутрішніх сильних сторін. Допомогти дітям знайти свої внутрішні сильні сторони і знайти простір, де вони зможуть грати відповідно до своїх сильних сторін.

Ідея полягає в тому, щоб допомогти дітям знайти простір, де вони можуть максимально розвинути ці позитивні риси.

Для того, щоб функціонувати оптимально, потрібно функціонувати на основі внутрішньої регенерації. Ця внутрішня оцінка, мотивація і поведінка узгоджується з притаманною людині тенденцією до самореалізації. Вона відповідає органічному процесу оцінювання і узгоджується з добробутом (тобто евдемонією) і узгоджується з ним. Це є однією з цілей позитивної психології [7]. Виходячи з цього.

Предметом позитивної психології є щастя, а золотим критерієм вимірювання щастя є благополуччя.

М. Чіксентміхалі пропонує нове бачення цілей позитивної психології [8]:

Перше стосується зменшення матеріальної нерівності та розширення діапазону ефективних винагород.

Друга – зменшення розміру матеріальної нерівності та розширення діапазону ефективних винагород.

Розширення сфери ефективної винагороди.

Третій стосується розвитку внутрішньо мотивованої поведінки.

Позитивна психологія має значну користь у коучингу.

Це коучинг, який спрямований на розвиток тих аспектів особистості, які ще не повністю розвинені.

Позитивний підхід є одним з основних напрямків розвитку психотерапії на початку 21 століття.

На думку В.М. Мясіщева, позитивна психотерапія – це одночасна зміна (реструктуризація) трьох блоків ставлень особистості (до себе, світу та інших [3]).

Це відбувається через вирішення трьох конфліктів: базового, локального та первинного. Ці три конфлікти складають сферу внутрішніх конфліктів і є об'єктом психотерапії.

Вони також є об'єктом психотерапії. Особистісну сферу утворює сукупність установок. Вирішення конфліктів призводить до перебудови особистості.

Причому на якість установок людини впливають не тільки просторові, а й часові характеристики [6].

Сукупність просторових і часових характеристик ставлення людини до життя називається «реальним стилем життя». Так званий «фактичний стиль життя». Він формується протягом усього життя в результаті як свідомих зусиль, так і зовнішніх впливів. Це значна кількість несвідомих батьківських установок, що формуються протягом життя в результаті свідомих зусиль і зовнішніх впливів [7].

В основі позитивної психотерапії лежить гуманістична теза про те, що «всі люди народжуються хорошими» і «всі люди народжуються добрими». Позитивна психотерапія базується на гуманістичній тезі про те, що «всі люди народжуються добрими» і що «всі люди народжуються з незліченними талантами і великим потенціалом».

Ключові компетентності розвиваються під впливом специфічних внутрішніх мотивацій (первинні компетентності) та поведінкових характеристик (вторинні компетентності), а ті й інші розвиваються і диференціюються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Під впливом поведінкових характеристик (вторинних ключових компетентностей) розвиваються внутрішні мотивації (первинні компетентності) та поведінкові характеристики (вторинні ключові компетентності).

Компетенції визначають тип реагування на зміни умов навколишнього середовища. Залежно від обставин, компетенції розвиваються не однаково, а по-різному у різних людей. Компетенції відрізняються від людини до людини. Деякі люди розвиваються в напрямку майстерності, інші розвиваються незріло. Треті так і залишаються незрілими.

Спосіб розподілу енергії та часу в цих чотирьох вимірах (тіло, досягнення, зв'язки та майбутнє) є різним для кожної людини.

Розподіл енергії та часу на ці виміри (тіло, досягнення, зв'язки та майбутнє) призводить до наступних результатів

Отже, сприяння психологічному благополуччю людей – це реалізація внутрішніх ресурсів людини. Воно полягає в її повній реалізації в сьогоденні та в можливості розвитку самовизначених здібностей у майбутньому. Це можливість розвитку здібностей до самовизначення.

#### Список використаних джерел та літератури:

1. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/633>.
2. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/132488078.pdf>.
3. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1\\_1562758276.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf).
4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>.
5. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/statti-ta-doslidzhennya/>.
6. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3606/1/%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%28%29.pdf>.
7. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>.
8. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspilne.media/49144-pozitivnist-9-porad-dla-zmini-vasogo-negativnogo-mislenna>.

**Г. А. Данилюк,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Екстремальні умови життєдіяльності ставлять перед людьми особливі виклики та вимагають адаптації на рівні не лише фізичного, але і психологічного функціонування. Особистість, попадаючи в екстремальні ситуації, проявляє ряд характеристик та якостей, які визначають її здатність до виживання та успішного подолання труднощів.

Важливою рисою особистості в екстремальних умовах є стресостійкість. Здатність зберігати емоційний баланс та ефективно функціонувати під час небезпечних або невизначених ситуацій є ключовою для виживання. Людина, яка може ефективно управляти стресом, має більше можливостей раціонально приймати рішення та діяти в екстремальних обставинах.

Ще однією важливою рисою є саморегуляція та вміння приймати рішення в обмежених умовах. Екстремальні ситуації часто вимагають від людини швидкого та обдуманого відгуку на події. Здатність утримувати емоції, аналізувати ситуацію та приймати рішення відіграють важливу роль у вирішенні критичних завдань в екстремальних умовах.

Велике значення набуває також комунікація та здатність працювати в команді. В екстремальних умовах спільні зусилля часто стають вирішальними для виживання. Особистість, яка вміє ефективно взаємодіяти з іншими, розуміє важливість комунікації та спільних дій, має більше шансів на успіх у критичних ситуаціях [1].

Окрім того, в екстремальних умовах особистість може проявляти велику витривалість та адаптивність. Здатність швидко пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та витримувати труднощі визначають здатність особистості подолати труднощі та досягти поставлених цілей.

Отже, особливості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності визначають її спроможність вижити та діяти в умовах небезпеки чи обмежень. Стресостійкість, саморегуляція, комунікабельність, витривалість та адаптивність стають критичними якостями для тих, хто зіштовхується з екстремальними ситуаціями, надаючи можливість не лише вижити, а й успішно подолати труднощі та досягти поставлених цілей.

У деяких випадках екстремальні умови можуть активувати в особистості такі якості, як творчість та інноваційність. У тиску та обмежених умовах здатність швидко вигадати нестандартні рішення може виявитися вирішальною. Екстремальні обставини можуть стимулювати розвиток креативних навичок і здатність до швидкого аналізу та вирішення несподіваних проблем.

Важливим елементом є також розуміння та управління власними емоціями. Здатність зберігати емоційний баланс у критичних ситуаціях може значно вплинути на прийняття рішень та сприяти здатності адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі.

Важливою є також готовність до постійного самовдосконалення та навчання. Особистість, яка визнає можливість появи нових викликів та приймає їх як шанс для особистісного розвитку, може краще адаптуватися до екстремальних обставин.

Екстремальні умови ставлять перед особистістю завдання самоперевірки та самовизначення. Це може виявитися часом випробування, яке дозволяє особистості пізнати власні межі, розвинути внутрішні резерви та здатність вирішувати завдання навіть у найскладніших умовах [2].

Отже, особливості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності не тільки визначають можливість виживання, а й відображають її потенціал для вирішення завдань, розвитку креативності та адаптації до нових умов. Здатність до саморегуляції, творчого мислення та готовності до самовдосконалення визначають той комплекс якостей, який робить особистість сильною в обставинах екстремальності.

У контексті екстремальних умов життєдіяльності, необхідно зазначити і важливість розвитку соціальної адаптації. Особистість, яка може взаємодіяти з різноманітними людьми та швидко адаптуватися до нових умов спілкування, отримує перевагу в умовах невизначеності та обмежень. Здатність до ефективної співпраці з різними особистостями може стати ключовим чинником успіху.

Важливим аспектом є також розвиток етичних та моральних стандартів. Екстремальні ситуації можуть ставити особистість перед непередбаченими етичними викликами, і важливо мати чітке уявлення про власні цінності та принципи. Здатність до етичного вирішення конфліктних ситуацій та взяття на себе відповідальності є важливою частиною формування особистості в екстремальних умовах.

Розглядаючи питання екстремальної життєдіяльності, слід підкреслити і важливість саморефлексії. Особистість, яка може аналізувати власні дії, вдосконалювати власні навички та вирішувати проблеми згідно з власними цілями, має більше шансів на успіх у важких умовах.

Також в екстремальних умовах важливим аспектом виявляється психологічна готовність до ризику. Особистість, яка може ефективно оцінювати ризики та приймати рішення в умовах невизначеності, може витягти позитивний досвід із ситуацій, що здаються важкими [3].

Отже, особливості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності визначаються широким спектром якостей: соціальною адаптацією, розвитком етичних та моральних стандартів,

здатністю до саморефлексії та психологічною готовністю до ризику. Здатність об'єднувати ці риси в єдиний функціональний механізм дозволяє особистості не лише виживати в екстремальних умовах, але й розвиватися та досягати високих результатів у створенні стійкої та життєдіяльної індивідуальності.

Ще однією важливою рисою особистості в екстремальних умовах є відданість і відповідальність. Особистість, яка може приймати на себе лідерську роль та виявляти високий рівень відповідальності за свої дії та дії групи, має більше можливостей координувати дії та досягати спільних цілей.

Також, у контексті екстремальних умов, важливою стає розвинена інтуїція та здатність до інтуїтивного аналізу ситуацій. Інтуїція може слугувати невидимим напрямком в умовах обмеженої інформації, допомагаючи швидше та ефективніше реагувати на небезпеку чи непередбачені обставини.

Ключовою характеристикою є гнучкість та відкритість до нових ідей. Особистість, яка може швидко адаптуватися до змін в оточенні та готова до використання невизначеності як можливості для розвитку, може виявити себе в екстремальних ситуаціях.

Однак важливо враховувати, що особистість в екстремальних умовах розвивається та трансформується в процесі самовдосконалення та вивчення власних реакцій на стрес та виклики. Важливим є неперервний розвиток особистісних якостей, що дозволяє адаптуватися до різноманітних сценаріїв та долати труднощі в найскладніших умовах.

Отже, в екстремальних умовах особистість виявляється через відданість, відповідальність, лідерські якості, інтуїцію, гнучкість та відкритість до нового. Необхідність постійного вдосконалення та адаптації визначає ефективність особистісного розвитку у контексті екстремальних умов, допомагаючи не лише вижити, а й створити сильну та відмінну особистість.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. 2. Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / М.В. Фомич. Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. 34 с. 3. Особистість в екстремальних умовах : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. 216 с.

## **ОСМИСЛЕННЯ СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах війни, великої кількості інформації про загиблих українців і перебування в обставинах, які загрожують життю, відчуття страху смерті загострюється. Питання осмислення смерті під час війни має широкий спектр: симптоми страху смерті, які проявляються коли ми постійно відчуваємо загрозу та небезпеку, досліджують психологи, та пропонують нам певні практики щоб впоратися з тривожним станом, що допомагають побороти цей страх, але питання має більш широкий аспект, оскільки осмислення смерті в умовах небезпеки має також виміри світоглядний, соціальний та релігійний.

Психолог Олександр Мойсеєнко зазначає, що «Страх – це базова емоція. Він відіграє важливу роль у житті людини, має вплив на психічний і фізичний стан. На біологічному рівні страх сигналізує про небезпеку та слугує інстинкту самозбереження, захищаючи організм. Якщо смерть є загрозою біологічному існуванню, то страх смерті служить інстинкту виживання. Виникаючи як реакція на загрозу, страх намагається зберегти біологічне життя, а на рівні психіки сигналізує про небезпеку для нашого «Я» [5].

Отже, ми завжди намагаємося зберегти своє тіло та своє «Я». Але як ми розуміємо смерть і що ми про неї знаємо? Розмірковуючи у загальнонауковій площині, поки не торкаючись релігійного аспекту, зазначимо, що у людини немає власного досвіду смерті, ми тільки стаємо свідками того, як хтось помирає. Саме незрозумілість смерті і породжує страх. Людина завжди боїться невідомого та намагається уникнути цього.

«Думки про смерть виникають час від часу в кожній людині. Здебільшого це пов'язано з кризами (наприклад, середнього віку), значущими подіями чи датами (ювілей чи вихід на пенсію) або хворобою, смертю когось із рідних чи знайомих. Зараз, враховуючи війну в Україні, страх смерті може траплятися частіше. Так чи так, у новинному просторі з'являється багато інформації про загибель людей, у когось близькі перебувають на фронті. Страх смерті також може загострюватися під час звуків сирени. Одна з причин цього страху – боязнь невідомості, тобто ніхто не знає, як помре та коли» [1].

Враховуючи, що страх смерті є природним інстинктом і присутній у кожній людині, проблема з'являється тоді, коли тривожні думки про смерть набувають нав'язливого характеру та супроводжуються порушеннями сну, панічними атаками та починають впливати на якість життя. Наприклад, людина уникає певних місць чи подій, бо вони викликають тривогу щодо можливої смерті.

«Велика інтенсивність страху та його часті прояви призводять до стресового стану в організмі, коли гормони постійно тримають наше тіло в стані готовності до дії, у напрузі. У таких випадках організм не отримує можливості нормально відпочивати та відновлюватися, що може провокувати прояв різних патологічних процесів... На психічному рівні це також може спричиняти різного роду розлади, пов'язані з постійною зосередженістю на небезпеці та очікуванням загрози...» [5].

У буденному житті люди значно менше стикаються зі страхом смерті у зв'язку з меншою кількістю загроз. Під час війни загроза життю стає одним з елементів, який завжди поруч. Тож страх смерті перетворюється на явище, що може постійно супроводжувати людину. В умовах постійної загрози життю, регулярно стикаючись зі смертю інших людей навколо, важливо розуміти, як страх впливає на нас. Ми вже знаємо, що страх може змінювати нашу особистість, у деяких випадках безповоротно. На прикладах великої кількості воєнних конфліктів ми спостерігаємо значну кількість людей, які внаслідок цих подій кардинально змінюються: або зовсім перестають відчувати страх смерті та легко переступають будь-які межі, або, навпаки, стають гіперчутливими до будь-яких загроз та отримують ті чи ті психічні розлади (ПТСР, неврози, психози тощо).

Для багатьох людей страшний не стільки факт смерті, скільки відчуття миттєвості життя та відсутності сенсу у зв'язку з цим. Тоді виникають запитання: «Для чого все? Заради чого жити, якщо все навколо колись зникне?». Тут ми вже стикаємося із питаннями світогляду, який у кожній людини може бути іншим і у дослідження нашої теми входить релігійний та філософський компонент.

Важливо зазначити, що ігнорувати тему смерті неможливо, особливо, коли в країні війна. Намагаючись уникати цього питання, ми лише будемо підживлювати власні страхи. Замість цього психологи радять краще зосередитися на речах, на які можна впливати: піклуватися про власне здоров'я як фізичне, так і психічне, займатися буденними справами, тощо.

Розглядаючи релігійний аспект, слід констатувати, що в Біблії здебільшого страх згадується як страх Божий, тобто благоговійне відношення до Бога, яке проявляється в усвідомленні та відчутті Божественної присутності та боязні оскорбити Бога гріховним ділом, проте є й нечисельні згадки про страх, як очікування зла або смерті. Ці фрагменти розглянемо нижче.

Так, у Псалтирі пророк Давид говорить: «Коли я в страсі, то маю надію на Тебе...» (Пс. 55:4), навчаючи і нас покладати на Бога надію, коли нас відвідує відчуття страху [6; Т. 4, ст. 242].

Євангеліє від Луки має рядки, які більш визначено свідчать про неминучість страху в людей при очікуванні есхатологічної катастрофи: «Люди будуть мертвіти від страху й чекання того, що йде на всесвіт...» (Лк. 21:26) [6; Т. IX., ст. 254].

Далі у книзі Діянь апостольських говориться про страх, який відчували люди, побачивши раптову смерть Ананії, який приховав від апостолів «з ціни землі»: «...І великий страх огорнув усіх, хто почув про це...» (Діян. 5:5) [6; Т. X; ст. 37-38].

Апостол Павел теж говорить про страх, але в іншому сенсі: «... тому що ви не прийняли духа рабства, щоб знову жити у страсі, але прийняли Духа усиновлення...» (Рим. 8:15). Як тлумачить нам Толкова Біблія, «Євреї до Христа жили, відносячись до закону Мойсея, виконуючи його приписи через страх бути покараними... Язичники ж, відчуваючи ще більше приниження перед своїми богами, теж жили у страсі перед лицем своїх грізних та мстивих богів...» [6; Т. X; ст. 469], наголошуючи, що християни мають позбавитися страхів, адже отримали «Духа усиновлення».

І далі, вже у посланні до євреїв, апостол Павло теж говорить про страх смерті, який притаманний усім людям як болісний стан, що володіє нами, та від якого прийшов звільнити нас Христос: «... і визволить тих, хто від страху смерті через все життя трималися у рабстві» (Євр. 2:15) [6; Т. XI; ст. 445-446], повторюючи думку висловлену вище про позбавлення християн від давнього страху смерті через звільнення Христом.

Огляд біблійних згадок про болісне відчуття страху підтверджує, що здавен людство відчувало страх перед Богом, смертю та невідомістю, що особливо загострювалося у часи суспільних негараздів, спостереження кари за гріх, а також в есхатологічній перспективі, про яку могли нагадувати усі перераховані фактори, проте християни позбавлені від страху перед смертю через Воскресіння Христове.

Повертаючись до теми, слід зазначити, що в умовах війни у людей загострюються відчуття тимчасовості власного життя та його крихкості: воно може завершитися будь-якої миті, це стосується і відчуття неможливості щось планувати навіть на найближчу перспективу та самостійно впливати на свої плани.

Продовжуючи, у контексті нашого дослідження треба наголосити, що існує принаймні два виміри існування сенсів. По-перше, вони формуються відповідно до ситуації та певної історичної доби існування суспільства. Так постає соціокультурний та цивілізаційний контекст, в якому формулюється можливий спектр відповідей на питання про сенс людського життя. Філософи обґрунтовують такі відповіді у вигляді певних концепцій, узагальнюючи особливості свого історичного часу. По-друге, це особистісний вимір. Йдеться про індивідуалізоване розуміння сенсу життя особистістю, відповідно до світоглядної позиції кожного. Отже, існує розмаїття сенсів, що виражають ставлення кожної людини до власного життя. Втім, історичні особливості суспільного буття впливають на ці індивідуальні визначення.

Як відомо, людина може надавати сенс речам та процесам, а також міняти своє відношення до них. Це стосується і зміни відношення людини до смерті під час війни. «Усіх нас справді наповнив жах, бо ми побачили страхітливе обличчя смерті...» - зазначає у своїй промові на молебні під час війни блаженіший Святослав Шевчук, предстоятель УГКЦ [7]. Насправді, під час війни, коли смерть стає значно ближчою, коли її неминучість людина відчуває більш гостро, коли почуття страху підсилює тривале почуття невизначеності, що підсилює хронічний стрес, тоді нас сповнює жах.

Тут спадають на думку слова десятого псалма «Коли руйнуються основи, що може праведник зробити?» (Пс. 10: 3-5) [6; Т. 4; ст. 161], які звучать як розпач, бо кажуть: Що може зробити добра людина перед обличчям зла? Що можемо зробити ми, як християни, коли йде війна? Пряме тлумачення цього уривку дослідниками так і зазначає: «руйнуються основи» - коли зруйновані основи політичного та суспільного життя, бо змовники не визнали Давида царем і прагнули встановлення нового спрямування життя. Що інше, як не тікати може праведник? Тобто Давид, у якого для боротьби зі збройним повстанням є лише усвідомлення власної чистоти перед ворогом, але ніяких засобів для оборони» [6; Т. 4; ст. 161]. Але цей псалом має продовження і його наступні слова, які вже вселяють надію, говорять: «Господь – у святім своїм храмі. Господь – престол

Його на небі. Очі Його дивляться на всесвіт, повіки за людьми стежать. Господь випробовує праведного і безбожного; хто насильство любить, того ненавидить його душа...» [6; Т. 4; ст. 161]. Справді, коли починається війна, з'являється відчуття, що захиталися основи, тобто зруйнувався той світ, у якому ми досі жили, який знали, до якого звикли. Руйнуються основи усвідомлення людиною головних засад добра і зла, правил життя і смерті, любові і ненависті... «Але Слово Боже каже, що є щось, чого людина не може знищити. Є щось, що залишається завжди постійним і непорушним навіть тоді, коли руйнуються основи людського життя. І тією нерухомою твердиною є Божий престол і Господь Бог на цьому престолі. Він може дати все те, на що людина потребує опертися...» [7]. Приведені слова ілюструють, що віруюча людина під час смертельної небезпеки і страху перед майбутнім починає щиро звертатися у молитві до Бога, у правіці Якого знаходиться життя і смерть.

Звісно, страх смерті притаманний кожній людині, але він відчувається та переноситься індивідуально, відповідно до фізичного та емоційного стану особи. Нещодавно з'явився методичний посібник, у якому наведені сучасні теоретичні уявлення про психологію страху, а також практичні рекомендації щодо управління страхом і панікою військовослужбовців, пов'язаних з переживанням страху, та надання психологічної допомоги в контролі таких станів [4]. У наведеному посібнику дана класифікація страху у різних осіб, які беруть участь у військових діях, залежно від психологічної підготовки, природних здібностей і стану людини. Отже, відчуття страху перед смертю і переоцінка свого місця у світі залежить від внутрішніх якостей кожного.

Аналіз генезису страху говорить про наявність двох основних підходів: 1) страх, розглядається, як вроджена складова психіки; 2) страх, як феномен, який набувається і формується за рахунок досвіду, інформації та їх когнітивної обробки. У контексті подій, які зараз відбуваються в Україні, ми здебільшого будемо розглядати страх, який завдається зовнішньою реальністю, тобто страх предметний. Водночас, страх має багато відтінків і проявляється у певних поведінкових реакціях: заціпенінні, паніці, агресії, тощо.

Відомо, що емоції викликають в організмі реакції, спрямовані на мобілізацію ресурсів і вони протікають на тлі підвищення енергетичної активності та розумової діяльності людини. У такому стані людина здатна на надзвичайні вчинки, які робить, незважаючи на важкий фізичний стан, навіть будучи пораненою. Так, «9 березня

2022 року старший солдат Микола Бажан під час виконання бойового завдання в районі населеного пункту Красна Поляна Донецької області, в складі реактивної артилерійської батареї, що прикривала прорив окремого батальйону морської піхоти, отримав складне осколкове поранення лівого стегна. Мужній воїн продовжив бій, знищивши близько ста військовослужбовців противника, два танки і шість бронетранспортерів...» [4; 11]. Подібних розповідей є багато, але наявність бойового азарту, у який може трансформуватися почуття страху, що мобілізує сили військовослужбовця, має досить короткочасну дію і притаманний далеко не всім.

Водночас, страх – природна та корисна реакція людини на небезпеку та невідомість і його непотрібно «знищувати», але варто вміти підкорювати його своїй владі та перетворювати на ресурс діяльності. Хоч страх притаманний кожному, але різні люди відчують його по-різному і на це впливає багато чинників, зокрема вік. Так, «...досвід афганської війни показав, що солдати-строковики, віком не старші за дев'ятнадцять років, часто не виявляли ознак страху смерті. Швидше вони менше вірили в те, що вони можуть загинути. Перші думки про можливу смерть, зазвичай, з'являються після перших втрат. Але все одно не віряться у свою смерть... проте, в результаті цього досвіду навіть через роки зберігається: гостре почуття швидкоплинності життя і його цінності; більший життєвий ентузіазм; підвищення сприйнятливості і чуйності до безпосереднього оточення; здатність жити і насолоджуватися цим моментом; більше усвідомлення життя – самого життя і живих істот; прагнення радіти життю, поки ще не пізно...» [4; 14-15].

Страх буває різним за інтенсивністю: від тривоги до жаху, шоку, фобії, але він водночас – найбільш токсична та згубна емоція. Вища та остання стадія страху називається «фобія», коли людина починає боятися і, відповідно, уникати певних об'єктів, діяльності чи ситуації.

У ситуації війни страх смерті особливо гостро виявляється: «нав'язливими думками про смерть; постійною тривогою; панічними атаками та іншими тілесними проявами страху; надмірною обережністю, коли рівень обережності та контролю може доходити до симптомів obsесивно-компульсивного розладу: зниженою здатністю до раціонального мислення; відходом у будь-яку форму залежності, щоб хоч якось знизити гостроту та тяжкість переживання тривоги (алкоголь, наркотичні речовини тощо); різким звуженням уваги з її загостренням на об'єкті або ситуації, що сигналізують про небезпеку. Інтенсивний страх створює особливий ефект «тунельного

сприйняття» (зокрема, «тунельного зору»), суттєво обмежуючи мислення та свободу вибору, а також свободу всієї поведінки...» [4; 17]. Тож, страх смерті – це постійна тривожна напруга, викликана думками про власну смерть або смерть близьких людей, і невідомість того, що буде після. Первинними та найбільш глибинними причинами, що викликають страх, є побоювання особистого фізичного пошкодження та страх своєї смерті. Під час війни природний страх смерті загострюється і часто набуває патологічних форм, а також по-різному проявляється, залежно від морального, психічного та фізичного стану особи. Тут є характерним те, що коли люди не знають, що їх очікує, їм властиво підозрювати найгірше, бо людина не може протистояти невідомому. Навіть воїни найбільший страх відчують до початку бою.

Говорячи про переосмислення смерті під час війни та загострене відчуття страху перед нею, звернемося до розуміння страху смерті християнськими мислителями і отцями Церкви. Вище нами вже згадувалися уривки Святого Письма де говориться про страх та смерть. Дані теми не оминули увагою і православні богослови. Так, в монографії професора Афіньського університету Н. Василядіса висвітлюється проблема смерті. У книзі показано з однієї сторони безсилля античної і світської філософії перед тим, щоб дати задовільну відповідь на питання переосмислення смерті, а з іншої – розкривається вчення Церкви та представлені думки святих отців про тайнство смерті і вічного життя [2].

У світлі християнського вчення про безсмертя людської душі, церковні автори здебільше поєднують страх перед смертю з нестачею віри, нечистим сумлінням або з гріхами. Ще джерелом надмірного страху, за словами святих отців, може бути диявол: «Хитрий ворог використовує жах смерті, щоб викликати в нас паніку, похитнути нашу віру в любов і милість Бога...» [2; 113].

Відсутність страху перед смертю християнські святі ототожнюють з духовною досконалістю. Так, св. Іоанн Златоуст пише: «Дай мені... бути подібним Павлові, і я ніколи не стану боятися смерті...» [3; 72]. Нажаль, але мало хто з нас володіє чеснотами святих і тому у ситуації, що несе небезпеку для життя, далеко не всім вдається швидко подолати почуття страху, натомість ми маємо розгубленість та метушливість, яка під час характеризується безглуздою діяльністю, за допомогою якої людина намагається відволіктися й таким чином заглушити власний страх.

Досвід другої світової війни, узагальнений у низці робіт, присвячених вивченню результатів нальотів авіації на мирні міста, показав, що спричинена страхом і тривогою психічна напруга є досить великою, а після важких нальотів в людей були вираженими апатія і байдужість, а «під час ядерного бомбардування Хіросіми і Нагасакі психічні розлади відзначалися у всіх, хто вижив... мали місце гострі депресивні реакції з вираженим почуттям самозвинувачення, суїцидальними діями, коли вцілілі кидалися у вогонь, щоб загинути...» [4; 20].

Слід враховувати те, що страх смерті нерідко стає патологічним, коли всі думки людини починають потопати у тривозі та жаху від того, що вона може померти, тоді думки про смерть стають нав'язливими та виявляються у нападах панічних атак. Сила страху може стати такою, що справляє виражений негативний вплив як на когнітивні процеси та об'єктивне сприйняття дійсності, так і на всю поведінку людини в цілому.

На тлі підвищеної небезпеки у воєнний час та постійного відчуття страху смерті в одних людей, залежно від індивідуальних особливостей, при зіткненні зі стрес-чинниками розвивається стресостійкість, а в інших психічні розлади. Тут важливо зазначити наявність феномену посттравматичного зростання – явища, коли в тих, хто пережив травмуючу подію, виникають позитивні особистісні результати. Так, наприклад, у деяких людей поліпшуються стосунки, відновлюється віра в життя, покращується сприйняття життя, зміцнюється відчуття власної сили, відбувається переоцінка цінностей, що стимулює духовний розвиток.

Як ми бачимо, виникнення і переживання страху смерті та його наслідки залежать не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, тобто від індивідуальних особливостей самої людини, її досвіду, характеру тощо. Наприклад, негативне мислення може викликати негативні емоції, страх, паніку і навпаки...

Констатуючи факт загострення страху перед смертю під час війни, що стало неминучим для українців через російську агресію, кожна людина стала перед фактом загрози життю і переживає страх смерті. У зв'язку з цим, залежно від індивідуальних особливостей, світогляду, належності до релігії та насиченості й тривалості стресу, в деяких людей розвинулася стресостійкість, більшість переосмислила цінності, а в декого (хто втратив близьких, вийшов з екстремальних ситуацій, бачив багато смертей навколо, сам став жертвою насильства,

або надто емоційно тривалий час сприймав дійсність, перебуваючи у постійному стресі) з'явилися психічні розлади.

У ході дослідження нами було встановлено, що християнська віра приносить людині нове бачення смерті, відповідно до якого, після Христового Воскресіння людина вже дивиться на смерть як на перехід у вічність та на повернення в обійми Бога. Відповідно і страх смерті скасовується надією на воскресіння та вірою у Вічне Життя. Святитель Іоанн Златоуст говорить: «Тож, не будемо боятися смерті. Хоч душа за природою має любов до життя... той, хто має в розумі таку істину не кинеється «сам собою на смерть», скільки б бід і негараздів він не зустрів. Але не піде і до смерті зі страхом, а з оптимізмом та сміливістю, «віддаючи перевагу майбутньому життю перед тимчасовим... Таким чином, якщо і потрібно боятися чого, то не «смерті, а смерті у гріхах...» [2; 116].

Тож в умовах війни кожна людина переоцінює сенс життя та смерть, але цей процес проходить індивідуально, відповідно до морального, фізичного стану і світоглядної позиції кожного.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Банделюк М. Питання психологу: Як упоратися зі страхом смерті? // <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/12703-pitannya-psiologu-yak-uporatisya-zi-strahom-smerti>.
2. Василиадис, Николаос. П. Таїнство смерті. Сергієв Посад: Свято-Троїц. Сергієва Лавра, 1998.
3. Іоанн Златоуст, Свт. Беседи о статуях. Беседа 5. Ст. 3. // ПСТ. Т. 2. Кн. 1.
4. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник // Київ-Одеса: Фенікс, 2022.
5. Мойсеєнко О. Питання психологу: Як упоратися зі страхом смерті? // <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/12703-pitannya-psiologu-yak-uporatisya-zi-strahom-smerti>.
6. Толкова Біблія. Т. IV-XI., СПб, 1907-1912.
7. Шевчук Святослав. Проповідь під час молебню в час війни [https://archives.ugcc.ua/articles/propov%D1%96d blazhenn%D1%96shogo\\_svyat\\_oslava\\_p%D1%96d\\_chas\\_molebnyu\\_v\\_chas\\_v%D1%96yni\\_96102.html](https://archives.ugcc.ua/articles/propov%D1%96d blazhenn%D1%96shogo_svyat_oslava_p%D1%96d_chas_molebnyu_v_chas_v%D1%96yni_96102.html).

**І. М. Денисюк,**  
*магістрантка*  
(м. Хмельницький)

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СПІВРОБІТНИКІВ**

Психокорекція міжособистісних відносин може бути корисною для покращення комунікації та зменшення конфліктів у

співробітництві. Ось деякі підходи до психокорекції міжособистісних відносин у співробітників:

Тренінг з комунікації: надайте співробітникам можливість взяти участь в тренінгах з ефективної комунікації. Це може допомогти поліпшити навички слухання, висловлювання власних думок та вирішення конфліктів.

Консультування та психологічна підтримка: запропонуйте консультування або психологічну підтримку для тих, хто може стикатися зі стресами або труднощами у взаємодії з колегами.

Робочі майстерні: організуйте робочі майстерні, спрямовані на вдосконалення навичок комунікації, сприяння співпраці та вирішення конфліктів.

Емоційний інтелект: зверніть увагу на розвиток емоційного інтелекту у співробітників, щоб вони краще розуміли свої та інших емоції та ефективніше взаємодіяли.

Проведення спільних заходів: організуйте спільні заходи, такі як корпоративні події або відпочинкові активності, які допомагають покращити взаєморозуміння та створюють сприятливу атмосферу.

Стратегії управління стресом: навчіть співробітників стратегіям управління стресом та важливості підтримки одне одного в періоди труднощів.

Формулювання спільних цілей: заохочуйте співробітників до спільного формулювання та досягнення цілей. Це сприяє взаємодії та співпраці.

Вдосконалення навичок слухання: проводьте тренінги з вдосконалення навичок слухання, оскільки це є ключовим елементом ефективної комунікації.

Використання позитивного підходу: заохочуйте використання позитивного мовлення та підходу в спілкуванні.

Подяки та визнання: створіть систему визнання та подяки за досягнення та позитивні внески у командну роботу.

Важливо, щоб психокорекція була системною та враховувала індивідуальні потреби кожного співробітника. Особливоці кожної ситуації можуть варіюватися, тому важливо бути гнучким і приділяти увагу конкретним потребам колективу.

Покращення міжособистісних відносин у співробітників є важливим аспектом успішної командної роботи. Подамо кілька рекомендацій, які можуть допомогти у цьому:

Засновані на повазі відносини: поважайте своїх колег, слухайте їхні думки та думки, інтересуйтеся їхніми думками; уникайте

критики, яка може образити. Замість цього, старайтеся знаходити позитивні сторони і підтримувати своїх колег.

Відкрита комунікація: будьте відкриті у комунікації про свої плани, ідеї та проблеми; створіть сприятливе середовище для вільного обміну інформацією та думками.

Колективна робота: заохочуйте колективні дії та взаємодопомогу; визначайте спільні цілі і плани, щоб збудувати відчуття спільноти.

Визнання та заохочення: висловлюйте вдячність та визнання за досягнення своїх колег; створіть систему нагород та заохочень для стимулювання високої продуктивності.

Розвивайте емпатію: розумійте потреби та очікування своїх колег; прагніть вирішувати конфлікти шляхом спільних зусиль та домовленостей.

Культура відкритості: заохочуйте співробітників ділитися своїми ідеями та поглядами; створюйте можливості для обговорення та вдосконалення робочих процесів.

Розвивайте командний дух: проводьте командні заходи та тренінги для підвищення злагодженості та робочої ефективності; встановлюйте об'єднуючі та спільні цілі для всієї команди.

Управління конфліктами: навчіть співробітників конструктивно вирішувати конфлікти; створюйте безпечне середовище для висловлення різниць у думках та думках.

Враховуйте індивідуальні різноманітності: розумійте, що кожен співробітник унікальний; звертайте увагу на індивідуальні різниці та пристосовуйте підходи відповідно.

Навчання та розвиток: забезпечуйте можливості для професійного росту та розвитку співробітників.

Для того, щоб нормалізувати відносини в колективі потрібно виконувати наступні кроки:

1. Підвищення рівня професіоналізму директора та постійна праця над своїми навичками. Керівник повинен бути в першу чергу лідером, на якого колектив може покладатися. Це означає, що керівник прислухається до своїх підлеглих, до їх думки. Правильно обраний стиль керівництва, баланс між авторитарним стилем керівництва та демократичним дає можливість бути ближче до персоналу.

2. Допомогати кращій взаємодії персоналу між собою. Тобто за атмосферою в колективі необхідно слідкувати постійно. Проводити навчання та тренінги.

3. Переодично проводити профілактичні бесіди психологічного характеру [22].

Організація та реалізація зазначених напрямків роботи у більшій мірі залежить від керівника установи, адже саме на нього, в першу чергу, покладається важливе завдання по створенню сприятливих взаємовідносин в колективі [34, с. 55].

Відзначимо, що найдоцільнішими та ефективними напрямками роботи, які сприяють формуванню оптимальних взаємин персоналу, є:

- організація та проведення корпоративних, ігрових заходів для персоналу;
- використання матеріальної та нематеріальної мотивації для працівників;
- проведення практичних індивідуальних бесід та групових програм навчання;
- активізація роботи з метою підвищення потреби персоналу у саморозвитку, самовдосконаленні, отримання нових знань персоналом.

Працівникам варто донести до відома те, що встановленню оптимального міжособистісного спілкування у колективі допомагає використання наступних комунікативних прийомів:

- прийоми профілактики й зняття комунікативних блокуючих афектів, (комунікативної загальмованості, незручності, пригніченості, скутості, непевності в спілкуванні);
- прийоми надання комунікативної підтримки в процесі спілкування;
- прийоми ініціювання зустрічної активності співрозмовників, тобто підтримка діалогу, вміння викликати позитивну реакцію членів колективу в ході міжособистісної взаємодії з ними [41, с. 187].

Також відзначимо, що дієвим методом оптимізації міжособистісних взаємин у колективі та формування сприятливого соціально-психологічного клімату є соціально-психологічний тренінг.

Л.А. Петровська вказує, що сфера впливу соціально-психологічного тренінгу орієнтована на розвиток особистості і групи за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування [29, с. 5].

Крім того, Л.А. Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг як засіб взаємодії, направленої на розвиток знань, соціальних установок, вмінь і навичок міжособистісного спілкування в членів одного колективу [29, с. 5].

За свідченням Л.М. Маценко, до переваг соціально-психологічного тренінгу відноситься й те, що досвід, який придбала

людина у тренінговій групі, допомагає їй вирішувати складні проблеми, які виникають у міжособистісному та діловому спілкуванні, уникати конфліктів, добиватись своїх цілей, ефективно засвоювати реальний світ міжособистісних взаємин [23, с. 416-417].

За свідченням Л. Романкової, соціально-психологічний тренінг з використанням рольової гри дозволяє актуалізувати особистісно-розвивальний потенціал його учасників: емпатію, рефлексію, інтуїцію, позитивне мислення і продуктивну уяву, гармонізувати систему Я-образів і, в результаті, привести до конструктивного реагування в назрілій конфліктній ситуації [35, с. 343].

Таким чином, для оптимізації міжособистісних взаємин персоналу в колективі важливу роль відіграє керівництво, яке має застосовувати спеціальні управлінські та психологічні заходи профілактики конфліктів, попередження загострення проблем, а також спрямовувати мотивацію працівників на саморозвиток і самовдосконалення.

Виходячи з вищеописаного надано наступні рекомендації:

- приділяти більше уваги у роботі з колективом, проведення тренінгів мінімум раз на 2 тижні (тренінги з конфліктології, покращення спілкування тощо);
- розробка більш детальної програми навчання та стажування нових працівників, для їх більш гармонійної адаптації в колективі;
- створення корпоративного кодексу розважального центру, де будуть чітко описані місія та цінності компанії;
- покращення нематеріальної мотивації персоналу, включення до витрат: привітання працівників зі святами, виділяти найкращих співробітників (можливо дарувати сувеніри, заохочувальні подарунки);
- організація team building (можливий сумісний відпочинок);
- створення посадових інструкцій та брошури з правил роботи для кожної посади окремо;
- обладнати місце для психологічної розрядки працівників, місце де можна буде спокійно поговорити свої психологічні труднощі з психологом.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Жмай, О., Філатова М. Управління знаннями: інтеграція обміну знаннями між співробітниками у корпоративну культуру компанії // *Економіка та суспільство*. 2022. 43 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-43-71>.
2. Карбовська Л. О., Філіпов, І. М. Підвищення мотивації співробітників: теорія і практика // *Наукові праці Міжрегіональної Академії Управління Персоналом*. Економічні науки. 2023.

2 (69). С. 78–85 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.32689/2523-4536/69-11>. 3. Кашпур Ю., Цьомик Х. Психологічна сутність феномена емоційно-значущі взаємини // Науковий часопис НПУ Імені М. П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*. 2021. С. 67–78 [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.15\(60\).07](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.15(60).07). 4. Лісовецька А. В. Конфлікт як прояв соціальних відносин. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 207–210 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7241>. 5. Петровська О., Бродар М. Конфлікт інтересів між роботодавцем та співробітниками в умовах карантину // *Економіка та суспільство*. 2021. 23 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-23-19>. 6. Потапенко С. Мотивація співробітників як засіб підвищення професійної надійності працівників // *Сучасні проблеми управління*. 2021 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.20535/spu2021.249012>. 7. Правове регулювання суспільних відносин: перспективні напрями на шляху до сталого розвитку [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-268-8>. 8. Суровцева І. Ю. Роль керівника в кар'єрному плануванні співробітників сфери соціальної роботи // *Manager. Bulletin of Donetsk State University of Management*. 2020. 84(3). С. 61–67 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.35340/2308-104x.2019.84-3-07>. 9. Яшкіна В., Гайдар В. Вплив національних стереотипів на ділові стосунки: шляхи виявлення перешкод та засоби подолання бар'єрів // *Перспективи та інновації науки*. 2022. 10(15) [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-339-349](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-339-349). 10. Shovhelia O. M. Формування механізму мотивації праці співробітників органів місцевого самоврядування // *Public Administration Aspects*. 2014. 2(7) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.15421/151446>.

**Л. Л. Дика,**

*кандидат філологічних наук, доцент*

**Н. А. Голярдик,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**Л. М. Скорих,**

*вчитель української мови та літератури і зарубіжної літератури*

*(м. Хмельницький)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Особистість характеризується якісними та кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність. Одним із складних періодів у становленні індивідуальності

особистості є підлітковий вік (приблизно від 10 до 14 років). Кризисність, конфліктність пояснюється, насамперед, змінами, які відбуваються з підлітком: анатомо-фізіологічні (ідентифікація себе з чоловіком (жінкою) статеве дозрівання тощо), психічні (інтелектуальний розвиток, розвиток різних сторін психіки), і соціально-психологічні (підліток – це вже щось більше, ніж просто дитина). Все відбивається на його характері визначаючи ставлення до людей, роботи, навчального процесу, і являючи собою тим самим інструментальну рису формуючої особистості. Все це дуже впливає на формування його характеру, а саме – відбувається посилення, загострення окремих рис характеру [7, с. 10].

Проблема агресії та агресивної поведінки займає чітке місце серед психологічної проблематики. Питанням агресивної поведінки особистості присвячено чимало наукових праць вітчизняних і зарубіжних психологів. У вітчизняній психологічній науці феномен агресивної поведінки досліджувався в працях Б. Братуся, С. Сніколопова, Л. Іванової, А. Налчаджяна, Н. Ратінової, А. Реана, Т. Рум'янцевої, І. Фурманова, О. Хреннікова. Різноманітні форми агресивної поведінки дітей та підлітків висвітлені у працях таких відомих учених, як О. Бовть, Р. Благута, Б. Ткач, С. Харченко, Л. Чаговець. Особлива увага вивченню проблеми агресивної поведінки підлітків приділялася в зарубіжній психології (З. Фрейд, А. Басс, А. Бандура, С. Берковіц, К. Лоренц та ін.).

Окрім того, вагомий внесок у дослідження психології конфліктної поведінки зробили Б. Волков, Т. Драгунова, І. Коваль, Н. Левітов, К. Леонгард, Н. Леонов, Е. Орлова, Д. Скотт, Л. Філонов та ін.

Як показує практика, підлітки не вміють вирішувати конфлікти, і в їх конфліктних відносинах переважають деструктивні тенденції. Для зниження гостроти подібних явищ і більш продуктивного розв'язання міжособистісних конфліктів, необхідно їх психологічний супровід. Тому з'ясування особливостей агресивних форм поведінки підлітків є важливим при вирішенні окресленої проблеми.

Психологічна наука під агресією розуміє такі дії особи, що наносять іншій людині (чи суспільству) будь-яку шкоду: моральну, фізичну, матеріальну. У понятті «агресія» поєднуються різні за формою і результатами акти поведінки – від таких, як злі жарти, плітки, деструктивні форми поведінки, до бандитизму [8].

У психологічному словнику-довіднику, авторами якого є Приходько Ю.Ю. та Юрченко В.І., поняття агресивності

кваліфікується як «...цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам та правилам існування людей у суспільстві, наносить шкоду об'єктам нападу (живим та неживим), спричиняє фізичний збиток людям або викликає у них негативні переживання, стан напруги, страху» [10, с. 8].

Беручи до уваги думки провідних науковців щодо трактування та характеристики понять «агресія», «агресивність», вважаємо, що агресивна поведінка – це цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей в суспільстві, націлена на завдання шкоди об'єктам нападу.

Агресивність можемо охарактеризувати як певне комплексне психологічне утворення, що включає в себе взаємопов'язані елементи як емоційно-вольової, так і ціннісно-нормативної сфери, що детермінує, спрямовує і забезпечує реалізацію агресивної поведінки [2, с. 10].

Важливим є той факт, що в сучасній психології наголошується, що ядром конфліктної ситуації, який приводить до моральної деформації особистості, є не біологічні якості, а недоліки сімейного і шкідливого виховання. У таких осіб (у тому числі підліткового віку) втрачений інтерес до навчання, фактично втрачені зв'язки зі школою. У результаті вони, як правило, відстають за своєю освітою від однолітків. Однак, це відставання, як і деформація пізнавальної та інших духовних потреб, ніяким чином не визначається психічним розвитком дітей певної вікової категорії. Вони володіють нормальними розумовими можливостями і цілеспрямоване включення їх в задану систему багатопланової діяльності забезпечує успішну ліквідацію інтелектуальної запущеності та пасивності [4, с. 120].

Зі сказаного вище випливає, що факт агресивної поведінки – це завжди цілісний акт, що потребує прояву цілісності на рівні всієї людини. Виходячи з цього, природа агресивних форм поведінки міститься не в окремих психологічних утвореннях, якостях або властивостях, а в межах єдиної структурно організованої та цілісної системи людини. Людину, що демонструє стійку агресивну поведінку, повинні відрізняти специфічний набір установок та ціннісних орієнтацій, специфічна структура її самосвідомості.

Варто зауважити, що агресивність має якісну і кількісну характеристики, різну ступінь вираженості: від майже повної відсутності до найвищого прояву. На нашу думку, кожна особистість повинна мати певну ступінь агресії. Відсутність її призводить до пасивності, конформності. А надмірний розвиток її починає визначати

всю сутність особистості, яка може стати конфліктною, нездатною до співробітництва. Сама по собі агресія не робить суб'єкта свідомо небезпечним, оскільки сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні форми [8, с. 31].

Агресивна поведінка особи – це вже певний сигнал про фізичне чи психологічне неблагополуччя, спроба привернення уваги до свого внутрішнього світу, у якому накопичилося занадто багато переживань, які руйнують людини зсередини і які потребують виходу назовні. Агресія – поведінка, яка майже завжди пов'язана з емоційними тригерами.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси.

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру [13, с. 152].

У сучасних умовах розвитку суспільства стало очевидним, що життєвий досвід підліткового віку, його домінуючі цінності і норми поведінки набули історичних змін. За короткий історичний період в нашому суспільстві відбулися глибинні зміни в різних сферах життя, які вплинули на процес становлення підростаючої особистості. У результаті на очах сучасного покоління відбулася суттєва перебудова загальної спрямованості особистості підлітка.

У традиційній класифікації підлітковим прийнято вважати період розвитку індивіда від 10–11 до 14–15 років. У психологічній літературі навколо осіб означеної вікової категорії існує широка термінологія, яка має цілий синонімічний ряд: «критичний вік», «критичний період», «зламний вік», «перехідний вік». Учені-дослідники підліткового віку дотримуються до думки, що лише останній термін адекватно визначає суть тих явищ, які протікають у цей період. Так, сутність терміна «перехідний вік» характеризується якісними змінами, що виникають у психіці дитини на стику двох віків і визначається зміною новоутворень. У перехідний від дитинства до дорослості період індивід проходить великий шлях у своєму

психічному розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні сходження до «придбання» почуття особистості [13, с. 153].

«Підйоми» і «падіння» в цьому віці обумовлені якісними змінами, які, з одного боку, супроводжуються появою у самого підлітка значущих суб'єктивних труднощів різного порядку, а з іншого – виникненням об'єктивних перешкод при його взаємодії з довкіллям. Така варіативність змін пов'язана з протиріччями підліткового віку.

Сучасні дослідники підліткового віку зійшлися у важливості визначення одного протиріччя. З одного боку, підлітковість – це вік соціалізації, вращування в світ людської культури та суспільних цінностей, а з другого – це вік індивідуалізації, відкриття та утвердження власного унікального і неповторного Я.

Підлітковий вік, як суперечливий вік, є часом досягнень і часом певних втрат. Підліткові досягнення пов'язані зі стрімким нарощуванням знань, умінь, становленням моральності і відкриттям «Я», опануванням нової соціальної позиції. Підліткові втрати корелюють зі зникненням дитячого світосприймання, безтурботливого і безвідповідального способу життя, що пов'язано з сумнівами у собі, у своїх здібностях, з пошуками правди у собі та в інших людях. Крім того, досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе становище: він вже не дитина, але ще не ствердився в культурі дорослих [13, с. 153-154].

Беручи до уваги сказане вище, можемо зауважити, що підлітковий вік – один з найбільш складних періодів розвитку людини і багато в чому визначає все подальше життя індивідуума. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля. У цей період відбувається не лише докорінна перебудова психологічних структур, які склалися раніше, але виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовуються загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок. Саме в підлітковому віці відбувається формування характеру і інших основ особистості. Тому необхідно враховувати властиве прагнення підлітків вивільнятися з під опіки і контролю рідних, вчителів. Нерідко це прагнення приводить і до заперечення духовних цінностей і стандартів життя взагалі старшого покоління. З іншого боку, все більш очевидним стають і дефекти у виховній роботі з підлітками. Особливо значущими в цьому відношенні є неправильні взаємостосунки в сім'ї. Зразками для наслідування в агресивній

поведінці дуже часто є самі батьки. Дитина, що неодноразово піддавалася покаранням, кінець кінцем сама стає агресивною.

Зауважимо, що також у підлітковому віці відбуваються певні синаптичні перебудови в ділянках мозку, які включені в механізм опрацювання емоції страху, що призводить до зміни сприймання страху, а також до більш тривалого зберігання інформації про нього, незважаючи на зникнення самої причини появи емоції [4, с. 121].

У підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини. На думку фахівців саме в цьому віці посилюється ймовірність появи агресивних форм поведінки, коли здійснюється перехід до найвищого щабля розвитку особистості. Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна поведінка стосовно дорослих, частішають випадки проявів жорстокості, агресивності та ін. Агресивний підліток – це перш за все звичайна дитина, якій властива нормальна спадковість. А риси та якості агресивності він набуває під впливом помилок, упущення у виховній роботі, складнощів у його оточенні.

Аналіз науково-психологічної літератури з висвітлення питань щодо агресивної поведінки в осіб підліткового віку показав, що існує декілька типів класифікацій агресивної поведінки. Деякі дослідники агресивної поведінки вважають за необхідне враховувати психофізіологічні відмінності дітей, інші – психосоціальний розвиток. Так, В. Андрієнко, Ю. Гербєєв, Г. Невський розрізняють важких підлітків: з педагогічною занедбаністю; з соціальною занедбаністю (етично зіпсованих) [9, с. 490].

Зазначимо, що більшість дослідників агресії виокремлюють різні типи форми агресивної поведінки, серед яких вирізняють вербальну й фізичну агресію, пряму – непряму, активну – пасивну, ворожість та ін. Наприклад, у вітчизняній психологічній науці на основі аналізу документації шкіл, бесід з вчителями, батьками, відносини кожного конкретного підлітка з однолітками, дорослими, його особливості, погляди, сторони поведінки в процесі тестування, анкетування, обстеження дітей за допомогою опитувальників було виділено чотири групи підлітків з проявами агресивної поведінки:

1. Підлітки з стійким комплексом аномальних, аморальних, примітивних потреб, що мають деформацію цінностей і відносин,

прагнучі до споживчого проведення часу. Їм властиві егоїзм, байдужість до переживань інших, відсутність авторитетів, цинізм, озлобленість, грубість. У їх поведінці переважає фізична агресивність.

2. Підлітки з деформованими потребами і цінностями, що володіють широким колом інтересів, що відрізняються загостреним індивідуалізмом, охочі зайняти привілейоване становище, роблячи тиск на слабких і молодших. Прагнення до застосування фізичної сили виявляється у них ситуативне і лише проти тих, хто слабший.

3. Підлітки, у яких конфлікт між деформованими і позитивними потребами, що відрізняються однобічністю інтересів, пристосуванством, брехливістю. У їх поведінці переважають непряма і вербальна агресія.

4. Підлітки, що відрізняються слабо деформованими потребами, у яких відсутні певні інтереси і вельми обмежене коло спілкування; вони вирізняються безвіллям, недовірливістю, мстивістю [11, с. 12].

Наведені вище класифікації агресивності підлітків ґрунтуються на комплексі властивостей особистості, типових для певної групи підлітків.

Розглядаючи та аналізуючи причини і види агресивної поведінки підлітків, варто зауважити, що існують різні погляди та концепції різних типів неблагополучних сімей, де з'являються діти з відхиленнями в поведінці. Так, у психологічній науці розрізняють такі види неблагополучних сімей: 1) конфліктна; 2) аморальна; 3) педагогічно некомпетентна; 4) асоціальна [12, с. 20]. На нашу думку, неблагополучні сім'ї неабияк впливають на формування світогляду, позиції, самооцінки, самоствердження осіб підліткового віку, тим самим активно породжують прояви агресивної поведінки підлітків.

Необхідно зазначити, що не менш важливим є питання виникнення ситуацій, які неблагополучно сприяють розвитку родини. Так, вітчизняний психіатр, один із основоположників підліткової психіатрії А. Лічко виділяє чотири неблагополучних ситуації в сім'ї:

1) гіперопіка різних ступенів: від бажання бути співучасником всіх проявів внутрішнього життя дітей (його думок, відчуттів, поведінки) до сімейного тиранування;

2) гіпоопіка, яка досить часто переходить в бездоглядність;

3) ситуація, що створює «кумира» сім'ї – постійна увага до будь-якої зацікавленості в чомусь дитини і непомірна похвала за вельми скромні успіхи;

4) ситуація, що створює «попелюшок» в сім'ї – з'явилося багато сімей, де батьки приділяють багато уваги собі і мало дітям [5, с. 26].

Н. Бафталовська подає таку класифікацію сім'ї, яка, на її думку, негативно впливає на розвиток дитини, формування її як особистості, і, як результат, породжує агресивну поведінку з боку підлітка:

1) з неблагополучною емоційною атмосферою, де батьки не тільки байдужі, але і грубі у поводженні стосовно своїх дітей;

2) сім'ї, у яких відсутні емоційні контакти між її членами, байдужість до потреб дитини при зовнішньому благополуччі відносин. Дитина в таких випадках прагне знайти емоційно значущі відносини поза сім'єю;

3) сім'ї з хворою етичною атмосферою, де дитині прищеплюються та насаджуються соціально небажані потреби й інтереси, вона залучається до аморального способу життя [2, с. 9].

На нашу думку, саме негативний мікроклімат, що має місце в багатьох сім'ях, породжує відчуженість, грубість, неприязнь певної частини підлітків, спонукає їх робити все на зло, всупереч волі тих, хто їх оточує (у тому числі батьків), що, безумовно, створює об'єктивні передумови для вияву демонстративної непокори, агресивності.

Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних і інших соціально-психологічних чинників спотворює весь спосіб життя підлітків. Характерним для них стає порушення емоційних відносин з людьми, які їх оточують. Важливо зазначити, що підлітки попадають під сильний вплив підліткової групи, що нерідко формує асоціальну шкалу життєвих цінностей [3, с. 294].

Серед різноманітних, взаємозв'язаних чинників, що обумовлюють прояв неадекватної (агресивної) поведінки, можна виділити такі, як:

- індивідуальний чинник, що діє на рівні психобіологічних передумов асоціальної поведінки, що породжує важкість у соціальній адаптації індивіда;

- психолого-педагогічний чинник, що виявляється в дефектах шкільного і сімейного виховання;

- соціально-психологічний чинник, що розкриває несприятливі особливості взаємодії неповнолітнього з своїм найближчим оточенням в сім'ї, на вулиці, в навчально-виховному колективі [6, с. 15].

Джерела агресивної поведінки треба шукати на рівні сформованості особистості людини і насамперед її самосвідомості. Щодо природи агресивності, то її джерела перебувають на рівні

нейродинамічних і психодинамічних якостей, темпераменту і деяких видів акцентуацій характеру. До них можна віднести емоційну чутливість та дратівливість, рівень тривожності, деякі емоції, що входять до так званого комплексу ворожості – гнів, відроза і зневага тощо. Сукупна дія цих характеристик зумовлює готовність людини до агресивних дій [9, с. 485].

Отже, проаналізувавши науково-психологічну та педагогічну літературу щодо агресивної поведінки підлітків, можемо сказати, що агресивність в особистісних характеристиках особистості названої вікової категорії формується в основному як форма протесту проти нерозуміння дорослих, через незадоволення своєю позицією у суспільстві, що проявляється і у відповідній поведінці. Разом з тим, на розвиток агресивності підлітка можуть впливати, безперечно, природні особливості його темпераменту, наприклад, сила емоцій і збудженість, що сприяють формуванню таких рис характеру, як запальність, дратівливість, невміння стримувати себе. Природно, що у стані фрустрації підліток з подібною психічною організацією шукає виходу внутрішньому напруженню, в тому числі й у бійці, лайці тощо. Крім того, агресія може бути викликана необхідністю захистити себе.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. *Психолог*. 2005. № 36. С. 17-24.
2. Бафталовська Н. Я. Агресивна поведінка підлітків. *Шкільному психологу усе для роботи*. 2010. № 6. С. 9–11.
3. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 5 квіт. 2019 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. С. 294-296.
4. Гребінь Н.В., Федчун М.Ю. Особливості агресивної поведінки підлітків із підвищеним рівнем переживання страхів. *Психологія особистості*. Вип.15.2020. С. 119-124.
5. Журавель Т. В. Попередження агресивної поведінки підлітків як наслідку насильства в сім'ї. *Соціально-педагогічна підтримка сім'ї з дитиною : матер. Всеукр. наук.-практ. семінару* (м. Запоріжжя, 20 березня 2014 р.). Запоріжжя : НЗУ, 2014. С. 26-28.
6. Іванова В.В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. № 5. 2000. С. 14-16.
7. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог*. 2003. № 42. С.9-16.
8. Мойсєєва О.Є. Психологія агресії: вікові та генетичні виміри: навч.-метод. посіб. Київ : КММ, 2010. 128 с.
9. Павелків Р.В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Вип.30. 2015. С. 483-494.
10. Приходько Ю.Ю., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч.посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
11. Пилипенко В. Підліткова агресія

у контексті сучасної соціокультурної ситуації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2004. № 4. С. 2–24. 12. Хоменко Г. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція. *Психолог*. 2009. № 35. С. 17-23. 13. Скрипченко О. Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ/ 3-тє вид., випр.. і доп. Київ : Каравела, 2012. 400 с.

**С. В. Дмитренко,**  
*магістрант*  
(м. Хмельницький)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА ОРГАНІЗАЦІЙ**

У сучасному світі, де зміни швидко визначають ритм життя, розвиток технологій та глобалізація впливають на усі сфери, важливо розуміти психологічні аспекти управління для досягнення успіху в бізнесі. Управлінська діяльність менеджера організацій є складною та відповідальною справою, де враховуються різноманітні фактори, а психологічні особливості відіграють значну роль у досягненні поставлених цілей.

Психологічні особливості менеджера включають в себе ряд аспектів, починаючи від особистісних рис і закінчуючи вміннями спілкування та управлінської рішучості. Однією з важливих рис є лідерські якості, які дозволяють керівнику ефективно впливати на команду та формувати позитивну корпоративну культуру. Психологічна стійкість і вміння ефективно вирішувати проблеми також є невід’ємною частиною професійного успіху [1].

Важливим аспектом управління є розуміння мотивації та психології працівників. Керівник повинен бути здатний виявляти індивідуальні потреби та стимули кожного члена команди, щоб стимулювати їх до досягнення спільних цілей. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у взаємодії з колективом та вирішенні конфліктів, що є необхідним елементом ефективного управління.

Варто зауважити, що здатність ефективно спілкуватися – ще один аспект, на який варто звернути увагу. Керівник повинен бути здатний чітко висловлювати свої ідеї, слухати погляди підлеглих та будувати взаєморозуміння всередині команди. Крім того, навички впливу та переконання можуть значно полегшити процес прийняття рішень та впровадження нових стратегій.

Дуже важливою є також етична сторона управління. Психологічні аспекти включають у себе здатність адаптуватися до етичних норм і стандартів, розуміння відповідальності перед співробітниками та суспільством. Важливо будувати довіру в колективі та демонструвати цілісність у всіх сферах діяльності.

Отже, психологічні особливості менеджера організацій є критичним чинником у досягненні успіху в управлінні. Здатність розуміти і впливати на психологію співробітників, ефективно взаємодіяти та приймати рішення на основі глибокого розуміння людського чинника дозволяє досягати великих досягнень у бізнесі та розвивати організацію в умовах постійних змін.

У сучасному динамічному бізнес-середовищі психологічні аспекти управління вимагають постійного удосконалення та адаптації. Нові виклики та технологічні інновації створюють необхідність у гнучкості та вмінні адаптуватися до змін. Тому менеджер повинен мати розвинуті навички саморегуляції та стресостійкості, оскільки швидкі зміни можуть викликати напруту в колективі [2].

У контексті глобалізації та різноманітності команд менеджер повинен мати почуття до культурних відмінностей та вміння ефективно співпрацювати з міжнародними командами. Відкритість до різних підходів та розуміння важливості культурного контексту дозволяє ефективно керувати різноманітністю та підтримувати позитивний робочий клімат.

В умовах посиленої конкуренції і стрімких змін на ринку менеджер повинен володіти навичками стратегічного мислення та аналізу. Психологічна готовність до ризику та здатність приймати інноваційні рішення можуть визначити успіх організації в умовах невизначеності.

Зрештою, в сучасному світі, де зв'язок між успішним управлінням та психологічними компетенціями стає все більш очевидним, розвиток цих навичок є необхідним завданням для керівників. Врахування психологічних аспектів управління дозволяє не лише досягати короткострокових цілей, але і будувати стійку та ефективну стратегію для довгострокового успіху організації.

Усвідомлення важливості психологічних особливостей управлінської діяльності відкриває перед керівниками нові можливості для покращення власних навичок та побудови високофункціональних команд. Такий підхід дозволяє не лише ефективно керувати людськими ресурсами, але і створювати організацію, яка готова до викликів сучасного бізнес-світу [3].

У контексті зростання важливості психологічних аспектів управління менеджерам варто приділити увагу розвитку комунікативних вмінь. Здатність ефективно спілкуватися з різними зацікавленими сторонами, які включають співробітників, клієнтів та партнерів, стає ключовою для успішного лідерства. Взаємодія на різних рівнях, від щоденного спілкування до публічних виступів, може суттєво впливати на образ організації та її сприйняття в громадськості.

Навички конфліктології також набувають все більшого значення в управлінні. Здатність врегульовувати конфлікти та перетворювати їх на позитивні ситуації для вдосконалення командної роботи може визначати успіх організації. Менеджерам слід розвивати навички медіації та вміння впливати на динаміку групи для забезпечення гармонії та співпраці [4].

У контексті психологічних аспектів управління важливим елементом є також розвиток творчого мислення та стимулювання інновацій. Менеджерам слід створювати сприятливе середовище для ідей та експериментів, що сприяє не лише розвитку співробітників, а й створенню конкурентноспроможного підприємства.

Не менш важливою є здатність до саморефлексії та постійного самовдосконалення. Управління вимагає готовності адаптуватися до нових викликів та швидких змін. Розуміння власних сильних і слабких сторін, а також вміння працювати над своїм професійним ростом, є важливими компонентами успішного менеджера.

Усе сказане підкреслює важливість розуміння та управління людським фактором для досягнення високої ефективності в організаційному управлінні. За умови постійного розвитку та змін в бізнес-середовищі, вдосконалення психологічних компетенцій є необхідністю для лідерів, спрямованою на створення стійкої, інноваційної та успішної організації.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Карамушка Л.М., Москальов М.В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : Монографія. К. : «Просвіта», 2011. 200 с. 2. Куліш В І Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. Проблеми сучасної психології 2009. №5. С. 235-245. 3. Осадча Л. А. Формування професійної компетенції майбутнього менеджера / Л. А. Осадча // *Економіка, фінанси і управління в ХХІ столітті: аналіз тенденцій та перспективи розвитку* : зб. тез міжнар.наук.- практ. конф. (21 березня, 2017 р., м. Київ). К. : Фінансова рада України, 2017. Т. 2. С. 59-62. 4. Шарко І.О. Формування особистості ефективного менеджера: теоретичні та прикладні аспекти / І.О. Шарко, О.І. Гуторов // *Науковий вісник*

**К. А. Жданов,**

*магістрант*

**Науковий керівник: О. С. Ковтун,**

*кандидат соціологічних наук*

*(м. Хмельницький)*

## **СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ**

Актуальність переосмислення існуючої системи соціальних послуг для людей похилого віку випливає із все більш зростаючої ролі цієї вікової групи в сучасному українському суспільстві. Демографічна криза та швидке старіння населення є додатковими ризиками для економіки країни та системи надання соціальних послуг. Тому, сьогодні все частіше цю вікову групу розглядають в контексті, наприклад, трудових резервів. Насправді, у сьогоднішніх умовах перед суспільством постає необхідність підтримки та розвитку суспільного потенціалу старшої вікової групи. Але першочерговою задачею є забезпечення сприятливих умов для підтримки здоров'я, соціальних та професійних компетенцій людей похилого віку. І, звичайно, метою системи надання соціальних послуг є підтримка людей в період старіння, їх гідності, свободи, соціальної активності, фізичного та психічного здоров'я.

Таким чином, для розуміння шляхів вдосконалення системи надання соціальних послуг людям похилого віку необхідно розглянути місце соціальної роботи з особами похилого віку в цій системі. В Україні особами похилого віку вважаються «особи, які досягли пенсійного віку, встановленого статтею 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», а також особи, яким до досягнення зазначеного пенсійного віку залишилося не більш як півтора року» [2].

Особи похилого віку через природне зниження соціальної та трудової активності, зменшення доходів потрапляють у зону соціальних ризиків, то м часто поряд із поняттям *особа похилого віку* використовуються такі як *складні життєві обставини, вразливі верстви населення, малозабезпечені особи*. Саме тому, соціальна робота з людьми похилого віку є складовою системи соціального забезпечення в Україні загалом.

Основні компоненти системи соціального захисту в Україні визначаються Законом України «Про соціальні послуги» [3]. Так, основними напрямками державної політики у сфері надання соціальних послуг в Україні є наступні: 1) визначення правових засад профілактики потрапляння осіб/сімей у складні життєві обставини, подолання або мінімізації негативних наслідків таких обставин; 2) управління системою надання соціальних послуг; 3) створення умов для формування та розвитку ринку соціальних послуг; 4) розроблення та виконання державних та місцевих цільових програм; 5) визначення переліку та організація надання соціальних послуг; 6) здійснення науково-методичного, інформаційного, кадрового забезпечення системи надання соціальних послуг; 7) забезпечення дотримання державних стандартів соціальних послуг.

Базовими характеристиками системи надання соціальних послуг є наступні: 1) профілактичний характер; 2) відповідність соціальних послуг потребам осіб/сімей, які належать до вразливих груп населення або перебувають у складних життєвих обставинах; 3) безперервність, послідовність надання соціальних послуг та їх різноманітність, що забезпечуються шляхом взаємодії суб'єктів системи надання соціальних послуг; 4) забезпечення державних гарантій у сфері надання соціальних послуг та монополізації на ринку соціальних послуг; 5) рівність прав, обов'язків та відповідальності надавачів соціальних послуг державного та недержавного секторів).

Важливим аспектом соціальної роботи з людьми похилого віку є визначення суб'єктів надання соціальних послуг. Сьогодні вони належать до державного/комунального та не державного секторів (суб'єктів громадянського суспільства). Такими надавачами соціальних послуг є, зокрема: територіальні центри соціального обслуговування населення, геріатричні заклади, організації громадянського суспільства, зареєстровані в Україні або закордонні (міжнародні): благодійні фонди, громадські організації. До суб'єктів громадянського суспільства належать організації для яких опіка над людьми похилого віку є як основним видом діяльності, так і не основним. Наприклад, німецький фонд EVZ [4] опікується жертвами нацизму та комуністичних режимів, тому цільовою групою виступають люди похилого віку.

Закон класифікує соціальні послуги за такими критеріями:

I. Залежно від строку надання: 1) екстрено (кризово) – невідкладно (протягом доби) у зв'язку з обставинами, що загрожують

життю та/або здоров'ю отримувача соціальних послуг; 2) постійно – не менше 1 разу на місяць протягом більше 1 року; 3) тимчасово – не менше 1 разу на місяць протягом до 1 року; 4) одноразово.

II. За типом послуги: 1) прості соціальні послуги, що не передбачають надання постійної або систематичної комплексної допомоги (*інформування, консультування, посередництво, надання притулку, представництво інтересів тощо*); 2) комплексні соціальні послуги, що передбачають узгоджені дії фахівців з надання постійної або систематичної комплексної допомоги (*догляд, виховання, спільне проживання, соціальний супровід, кризове втручання, підтримане проживання, соціальна адаптація, соціальна інтеграція та реінтеграція тощо*); 3) комплексні спеціалізовані соціальні послуги, що надаються певній категорії отримувачів соціальних послуг (*особам, які постраждали від торгівлі людьми, біженцям, особам із психічними розладами та іншим*); 4) допоміжні соціальні послуги, що надаються у вигляді натуральної допомоги (*продукти харчування, предмети і засоби особистої гігієни, санітарно-гігієнічні засоби для прибирання, засоби догляду, одяг, взуття та інші предмети першої необхідності, організація харчування, забезпечення паливом тощо*) та технічних послуг (*транспортні послуги, переклад жестовою мовою*).

III. Залежно від місця надання: 1) за місцем проживання/перебування отримувача соціальних послуг (вдома); 2) у приміщенні надавача соціальних послуг; 3) стаціонарно – в умовах цілодобового перебування (проживання) отримувача соціальної послуги із забезпеченням харчуванням та умовами для проживання; 4) напівстаціонарно – протягом визначеного часу доби з умовами для нічного або денного перебування; 5) за місцем перебування отримувача соціальних послуг поза межами місця проживання та приміщення надавача соціальних послуг, у тому числі на вулиці.

IV. За спрямуванням соціальні послуги поділяються на: 1) соціальну профілактику – запобігання виникненню складних життєвих обставин та/або потраплянню особи/сім'ї в такі обставини; 2) соціальну підтримку – сприяння подоланню особою/сім'єю складних життєвих обставин; 3) соціальне обслуговування – мінімізацію для особи/сім'ї негативних наслідків складних життєвих обставин, підтримку їх життєдіяльності, соціального статусу та включення у громаду.

V. Базові соціальні послуги (догляд вдома, денний догляд; підтримане проживання; соціальна адаптація; соціальна інтеграція та реінтеграція; надання притулку; екстрене (кризове) втручання;

консультування; соціальний супровід; представництво інтересів; посередництво (медіація); соціальна профілактика; натуральна допомога; фізичний супровід осіб з інвалідністю, переклад жестовою мовою; догляд та виховання дітей в умовах, наближених до сімейних; супровід під час інклюзивного навчання; інформування) та соціальні послуги надані понад та обсяги встановлені

І хоча соціальна робота з людьми похилого віку є складовою системи надання соціальних послуг, все ж варто окремо висвітлити такий її аспект як *ведення випадку*, що універсальним способом організації надання соціальних послуг особам похилого віку.

Ведення випадку – досвід запровадження в інших країнах (загально вживані поняття та терміни соціальної сфери США та Великобританії) [1]. Етапи ведення випадку відповідно до Закону України «Про соціальні послуги»: 1) аналіз заяви/звернення про надання соціальних послуг, повідомлення про осіб/сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах або в ситуаціях, що загрожують життю чи здоров'ю особи; 2) оцінювання потреб особи/сім'ї у соціальних послугах; 4) прийняття рішення про надання соціальних послуг з урахуванням індивідуальних потреб особи/сім'ї; 5) розроблення індивідуального плану надання соціальних послуг; 6) укладення договору про надання соціальних послуг; 7) виконання договору про надання соціальних послуг та індивідуального плану надання соціальних послуг; 8) здійснення моніторингу надання соціальних послуг та оцінки їх якості.

Основні моделі організації надання соціальних послуг особам похилого віку впливають із моделей системи охорони здоров'я, основними з яких є [1]: 1) континентальна (бісмарківська); 2) англосаксонська (модель Беверіджа – аналог радянської *моделі Семашко*); 4) скандинавська; 5) південно-європейська.

Отже, соціальна робота з людьми похилого віку є органічною складовою системи надання соціальних послуг в Україні. Все ж, вона набуває своєї специфіки виходячи із фізичних, соціальних, культурних особливостей людей похилого віку. В залежності від кожного конкретного випадку ці особливості полягають у виборі тих соціальних послуг, що, в яких має потребу клієнт, технології соціальної роботи тощо. Але головним на сьогодні завданням для соціальної роботи з людьми похилого віку є створення умов для продуктивної, соціально-активної старості, підвищенні потенціалу людей похилого віку та забезпечення умов для максимальної підтримки гідності, дієздатності, свободи людини похилого віку,

відсутності фізичних та психічних страждань. В сучасних умовах необхідно розглядати літніх людей в тому числі з точки зору їх соціального та трудового потенціалу.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Денисенко Т. М. Становлення та розвиток системи соціального захисту населення в Україні / Т. М. Денисенко. *Ефективність державного управління*. 2012. Вип. 33. С. 96-103. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu\\_2012\\_33\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2012_33_12). (Дата звернення: 10.11.2023).
2. Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні». *Законодавство України*: веб-сайт. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12#Text> (Дата звернення: 10.11.2023).
3. Закон України «Про соціальні послуги». *Законодавство України*: веб-сайт. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (Дата звернення: 10.11.2023).
4. EVZ Stiftung: веб-сайт. URL : <https://www.stiftung-evz.de/rus/nachalo.html> (Дата звернення: 10.11.2023).

**М. Є. Журавльова,**

*здобувачка вищої освіти*

**Науковий керівник: Н. В. Чорна,**

*кандидат психологічних наук*

*(м. Хмельницький)*

## **МОДЕЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Аналіз наукових джерел засвідчує, що феномен комунікативної компетентності розглядається крізь призму спілкування як процес, що породжує спільність людей (М. Каган); спілкування як діалог (М. Бубер, М.Бахтін, Г.Батищев, М.Хайдегер, К.Ясперс). Комунікативну компетентність як особистісну якість і поведінку, що виявляються у взаєминах (Б. Ананьєв, Г. Андрєєва, М. Качан, О. Леонтьєв, А. Реан, В. Шепель та ін.)[7]; необхідний складник комунікативної культури (Н. Кузьміна, А. Маркова, С. Ромашина та ін.); здібності особистості (В. Гаркуша, Л. Петровська, К. Платонов та ін.); здатність швидко орієнтуватися в ситуації спілкування, що спирається на комунікативний досвід індивіда (Ю. Ємельянов, С. Бахтєєва та ін.); уміння вступати в комунікацію (М. Коломоєць, Н. Кузьміна, В. Пилипівська та ін.); інтегральну якість особистості, що синтезує загальну культуру спілкування та її виявлення у професійній діяльності (С. Ромашина, І. Ромащенко, В. Черевко та ін.) [2].

Особливого значення набуває проблема спілкування у підготовці фахівців професій типу «людина–людина». Освічені, підготовлені спеціалісти – це одна з проблем, з вирішенням якої теоретики і практики пов'язують у нашому суспільстві надію на успішне оволодіння навичками засвоєння сучасної технології господарювання, оволодіння цивілізованими нормами організації економіки, управління, освіти тощо. Новий ритм життя нікого не страхує від невдач, стресів, хвилювань. У зв'язку з цим гостро постає питання про самовдосконалення, переорієнтацію мислення, про уміння діяти у трансформаційний період, про формування нових компетенцій та компетентностей, поведінки, визначати перспективи зростання [1].

Настає час всезагального усвідомлення того, що від рівня індивідуальної самореалізації кожної особистості залежить зростання і масштаби досягнень людства в галузі матеріальних та духовних цінностей. Все це вимагає інноваційного підходу до підготовки і розвитку кадрів освіти, управління, менеджменту та зумовлює впровадження нових освітніх, управлінських технологій, передбачає зміну нормативних вимог до керівників, до їх професійної, комунікативної компетентності, здатності орієнтуватися в соціально-економічних відносинах, вдало використовувати засоби комунікації [2].

Даючи характеристику управлінській діяльності, виокремлюють не тільки особистісні якості керівника, але й компоненти діяльності, які забезпечують авторитет керівника, позитивне професійне самопочуття, розвиток у системі управління. Систематизуючи найбільш значущі якості, Г. Й. Юркевич розподілила їх на такі групи [3, с. 25]:

1. Якості, що характеризують ставлення менеджера до себе і свого саморозвитку:

а) вольові якості – наполегливість, рішучість, впевненість у собі, зібраність, витримка, стресостійкість та ін.;

б) емоційнодинамічні якості – почуття гумору, життєрадісність, оптимізм та ін.;

в) інтелектуальні якості – логічність мислення, критичність, винахідливість, компетентність та ін.;

г) якості, що характеризують загальний стиль поведінки та діяльності менеджера – відповідальність, самостійність, організованість, послідовність, здатність до ризику та ін. [6, с. 105].

2. Якості, що характеризують ставлення менеджера до колег, підлеглих та системного оточення – комунікабельність, візуальність, уважність, контактність, справедливість, авторитетність, вимогливість, емпатія та ін.

3. Якості, що характеризують ставлення менеджера до управлінської діяльності та вирішення управлінських задач – високий професіоналізм, творчий характер праці, відчуття нового, відчуття ситуації, масштабність мислення та ін. Діапазон якостей менеджера, що впливають на ефективність його управлінської діяльності, достатньо широкий. У той же час практика засвідчує, що значна частина менеджерів недооцінює особистісний фактор у результативності своєї управлінської діяльності та професійного розвитку, не може використовувати при вирішенні управлінських задач такі якості особистості, як вміння розумно ризикувати, протистояти стресам, комунікабельність, ввічливість, самостійність, незалежність. Не вистачає сучасним керівникам візуальної культури спілкування, доброзичливості і поваги до партнерів по бізнесу. Конкретний аналіз практики показує, що менеджери часто-густо порушують етичні норми ділової взаємодії. Мова йде про недотримання моральних вимог порядності, скромності, справедливості, відповідальності, чесності та ін. При цьому керівники часто не усвідомлюють, що зовнішня сторона постаті менеджера – це прояв не тільки внутрішньої культури, але й професіоналізму. Отже, актуалізація морального фактору в управлінні – закономірність цивілізованої управлінської діяльності [5, с. 59].

Рівень комунікативної компетентності є продуктивним, якщо проявляється він в орієнтації керівника на використання діалогічних стратегій взаємодії з іншими учасниками педагогічного процесу, на реалізацію суб'єкт-суб'єктної моделі спілкування з ними, у його увазі і до продуктивної сторони управлінського та педагогічного спілкування, до його внутрішнього, глибинного рівня, який стосується особистісно-смыслових утворень.

Другий рівень комунікативної компетентності характеризується автором як такий, що не відповідає вимогам (керівники зорієнтовані на використання насамперед монологічних стратегій взаємодії з іншими учасниками педагогічного процесу, на реалізацію суб'єкт-об'єктної моделі спілкування з ними, їхня увага зосереджена передусім на репродуктивній стороні управлінського та педагогічного спілкування, на зовнішньому, деперсоналізованому, поведінковому рівні останніх) [7, с. 60].

Психолог уточнює, що специфічною особливістю керівників з продуктивним рівнем комунікативної компетентності є те, що вони «бачать» себе «комунікативною особистістю», а взаємини з людьми репрезентовані у їх самосвідомості через призму міжособистісної взаємодії, готовності зрозуміти іншу людину, будувати з нею партнерські взаємини тощо. Їм, як правило, притаманний високий або середній рівень емоційної стабільності, реалізм в оцінці управлінських та комунікативних ситуацій, здатність знаходити конструктивний вихід із стресових ситуацій або, як мінімум, розвинуті навички самоконтролю за своєю поведінкою у таких ситуаціях, уміння самостійно розв'язувати власні проблеми тощо. Характерними для них є виражені лідерські якості та ряд особистісних характеристик, таких як відповідальність, великодушність, підкреслене виявлення своєї доброзичливості, схильність до компромісної поведінки та співробітництва, прагнення підкреслити свою належність до соціальної спільноти.

Водночас їм зовсім не притаманні недовірливість до людей, підозріливість та невдоволення ними, скептичність в оцінках їх суджень та вчинків тощо. Визначальним компонентом комунікативної компетентності є пізнання особистості партнерів по спілкуванню [1].

Аналізуючи представлені у науковій літературі підходи до розвитку комунікативного потенціалу особистості, Г. В. Данченко сформулювала такі вихідні засади формуючого експерименту, наріжними серед яких стали:

- експериментальне навчання має не просто забезпечувати засвоєння слухачами певної системи, знань, умінь та навичок, формування у них відповідних поведінкових стратегій (функціональний розвиток), його метою є концептуальний розвиток особистості, який знаходить своє вираження в узагальненні та систематизації практичних знань, розвитку гнучкості мислення, розширенні та поглибленні уявлень про навколишню дійсність, у трансформації смислових утворень особистості в напрямку вироблення позиції, яка була б адекватна задачам управлінської діяльності на сучасному етапі;

- зміст та методика експериментального навчання мають забезпечувати комплексний розвиток усіх сторін спілкування при забезпеченні випереджувального розвитку соціально-перцептивного рівня комунікативної компетентності в органічному поєднанні з комунікативним та інтерактивним рівнями, формування не лише «суб'єкт-об'єктної», але, і передусім, «суб'єкт-суб'єктної»

компоненти, пов'язаної з особистісними цінностями та смисловими установками [2].

Отже, підсумовуючи вищезазначене, функціональна структура комунікативної компетентності особистості складається з теоретичних знань та практичних умінь і навичок, що включає пізнавальний, емоційний та поведінковий компоненти. До структури входять наступні компоненти. Знання [5, с. 50]:

- індивідуально-психологічних особливостей особистості;
- особливостей вербальної та невербальної поведінки людей у процесі комунікації;
- типів взаємодії людей у процесі комунікації;
- особливостей впливу суб'єктивних інтересів, стану психологічних особливостей людини, її досвіду, очікувань на процес комунікації;
- ролі та значення емоцій у комунікації [7, с. 56];
- психології особистості, групи, соціуму при спілкуванні.

Уміння та навички:

- адаптуватися у соціально-комунікативних ситуаціях;
- вільного володіння вербальними і невербальними засобами спілкування, комплексом мовних засобів, необхідних для усного та письмового спілкування [4, с. 70];
- слухати і бачити співбесідника;
- розуміти мотиви, інтенції, стратегії поведінки, фрустрацію, як власні, так і партнерів по спілкуванню;
- брати на себе та виконувати різні соціальні ролі;
- розвинені рефлексивні властивості;
- підвищена чутливість до природних (звук, світло, колір, запах...) та соціальних (слово, подія тощо) сигналів, подразників;
- регулювання емоційної збудливості та рівня тривожності;
- формування психологічної культури [1].

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Allen BJ. 2005. Social constructionism. See May & Mumby 2015, pp. 35–53.
2. Askay DA, Gossett L. 2015. Concealing communities within the crowd. *Manag. Commun. Q.* 29:616–41.
3. Ефективна комунікація (спілкування) – важлива якість керівництва: [Б.Г. Веденко, Л.Б. Веденко, Ф.В. Мельник та ін.]. *Новини медицини и фармації: інтернет-видання для медичних та фармацевтичних працівників.* 2012. №18 (431). Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/34251>.
4. Колупаєва, К. О. Особливості комунікативної культури особистості школяра. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/v\\_1/24.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/24.pdf).
5. Косенко, Ю. В. Основи теорії мовної комунікації: навч. посібник. Суми:

Сумський державний університет, 2017. 187 с. 6. Опалюк, О. М., Лісовий, О. І. Спілкування в контексті соціалізації особистості // Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка: серія соц.-педагогічна; [за ред. Л. П. Мельник, В. І. Співака]. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 11. С. 61-67. 7. Семенюк, О. А., Паращук, В. Ю. Основи теорії мовної комунікації: навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. Київ: Академія, 2010. 240 с.

**В. Ю. Захарчук,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*У статті розглянуто чинники, які впливають на психіку дитини під час війни.*

**Ключові слова:** *війна, евакуація, психіка, адаптація, розвиток, дитячі травми, страх, стрес, депресія, криза, ресурси, дорослішання.*

*Постановка проблеми в загальному вигляді.* Війна в Україні стала викликом для всього світу, вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій.

Протягом останніх десятиліть проблема збереження здоров'я дітей увійшла до переліку глобальних проблем, від розв'язання яких залежить подальше існування всього людства.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього життя [1].

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Сьогодні збереження та зміцнення здоров'я – одна з головних стратегічних задач розвитку держави. Вона регламентується та забезпечується такими нормативно-правовими документами, як Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті». У нашому житті постійно відбуваються зміни, і якщо ми не можемо швидко до них пристосовуватися, виникає стан стресу. При цьому навіть не важливо, позитивним чи негативним був стресогенний фактор. Часто стресорами для себе є ми самі: наші

думки, емоції, дії. Причиною стресу у дітей та підлітків може бути що завгодно, що викликає у них страх і тривогу. На думку авторів Л. І. Божович, А. А. Бодалев, В. С. Мухіна, Т. А. Рєпіна, дитина як найбільш чутлива частина соціуму піддається різноманітним негативним впливам [3, с. 24–30].

Страх – це емоційна реакція психіки на вплив загрозливих факторів. Пам'ятаємо, що на боротьбу зі страхом може піти від кількох хвилин до кількох тижнів або навіть місяців. Який би спосіб ми не обрали, успіх перемоги над дитячим страхом насамперед залежить від щирості, доброзичливості рідних та готовності змінюватися, щоб допомогти дитині.

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поведуться батьки, то захищеніше почуватимуться діти. Адже дитина виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Кризові ситуації діти сприймають не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та місця їхнього перебування. Діти набагато вразливіші до негативних наслідків через те, що вони маленькі та соціально й емоційно прихильні до батьків чи опікунів. Останнім же важливо розуміти психологію дітей в будь-якому віці під час стресу.

Зигмунд Фрейд стверджував, що дітьми спочатку рухають інстинкти й егоїстичні спонукання. Поступово вони пристосовуються до умов навколишнього світу, засвоюючи цінності і правила батьків. Батьки відіграють важливу роль у розвитку самосвідомості дитини.

І найголовніше, дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям. Бо як написано в Святому Письмі: «Там де є страх – немає любові». Тому найперше зцілюйте свою дитину любов'ю, а тоді використовуйте всі інші способи. Дитина – плід любові, народжений для радості своєї і батьків, який виражає надії на краще майбутнє, який викликає почуття розчулення, бажання протегувати і піклуватися.

*Мета статті:* розглянути чинники, які впливають на психічний розвиток дитини.

*Вклад основного матеріалу.* Повномасштабна війна в Україні триває вже другий рік. Минуло багато сотень днів, сповнених небезпеки, тривоги та боротьби за життя. Мільйони українських дітей за цей час залишилися без домівки, без можливості навчатися, зрештою, без доступу до медичних послуг і навіть питної води. Сховища замінили їм дитячі кімнати, лавки метро – ліжечка, а

повітряні тривоги – шкільні дзвінки. Вони знають такі слова, як «бомбосховище», «зеніторакетний комплекс», «броньова машина піхоти», «протитанковий ракетний комплекс», «режим тиші» тощо. Діти, які з недитячим професіоналізмом можуть розрізнити калібр снаряду та напрямок його польоту лише за звуком. Діти, які чітко знають, що треба робити при обстрілі, як правильно евакуюватися, де знаходяться бомбосховища та що необхідно брати із собою. Так нещадно бойові дії відбирають дитинство в маленьких українців, це чинить глибокий психологічний вплив на їхній розвиток у майбутній добробут. У свої незначні роки вони отримали тяжкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смертей, розрухи та занепаду.

Під час війни діти – в різній мірі – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства) [3]. Психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації» [2].

Наших дітей ніхто не готував до війни і як сприймати теперішні події. Діти постійно перебувають в напрузі через нерозуміння, чого чекати завтра. У них з'являються зриви, істерики, неслухняність, бійки з іншими дітьми. Другим важливим моментом є соціалізація. Наразі діти цього позбавлені, а їм необхідне спілкування з однолітками. Його відсутність чи недостатня кількість виражається у потребі бути почутим, відчувати свою значимість і проявляти самовираження.

Багато дітей зараз покинули свої домівки і вимушено живуть на чужій території. Діти адаптуються до нових умов, до нової країни і мови. Це все велике навантаження.

Ці фактори впливають на формування якостей особистості дитини, змінюють загальні закони розвитку дитячої психіки,

послідовність утворення структурних компонентів особистості, зміщують кризові періоди тощо. З'явилися тривога, страх, нерозуміння, сум і незнання, як себе поводити. Багато дітей зараз бореться із депресією, не хочуть розмовляти, стали замикатись у собі, присутня агресивність, а в дітей підліткового віку проявляється це у вживанні алкоголю чи наркотиків.

Немає режиму, немає тих ритуалів, до яких вони звикли. У них забрали відчуття безпеки, опори. А що нам давало ці відчуття? Наша домівка, друзі, звична школа, спілкування, це все забрали і дитині важко. Це, знову ж таки, сприймається як нерозуміння того, чому вони повинні покидати свій дім, свої іграшки, своє минуле життя. Потрібен час, щоб адаптуватись.

Важливим є те що діти бачать світ через батьків. Але якщо конкретно про дітей, то їм дуже важлива потреба в безпеці, відповідно якщо вона задоволена, то дитина більш стійка і в ресурсі. Також після прожитих стресових ситуацій переключати дитину на активність, яка її подобається, це також буде формувати психологічну стійкість у неї.

Багато дітей на власні очі бачили жажиття війни і те, що не витримує навіть доросла психіка але незважаючи на пережиті жахи, діти в Україні дуже подорослішали та продемонстрували надзвичайну стійкість. Попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Вони підтримували власні сім'ї, ровесників і громади, багато волонтерять та збирають кошти для пришвидшення нашої перемоги незважаючи на складні ситуації. Своєю силою вони надихнули багатьох. Вони оцінюють всі події свого життя, через призму пережитого, їх сприйняття дійсності постійно коливається на тонкій грані життя і смерті. «Тільки б не було війни» – ця фраза перетворюється в єдиний критерій, по якому оцінюється якість життя людини, принаймні, в нашій країні, яка здавна була полем численних і кривавих битв. Діти ніколи не забудуть період війни і що саме їм довелося пережити. Вони добре пам'ятатимуть всі події та свої при цьому емоції. Наші діти будуть завжди мати в будь-яких ситуаціях запасний план. Вони ніколи вже не будуть жити одним днем і вже мають великий потенціал до життя і життєстійкості, що дозволить їм вирости повноцінними і сильними людьми всупереч отриманим травмам. Це цінності в сім'ї, де кожен турбується про кожного, цінність дружби, доброти до інших людей, цінування моментів життя. Ось ці якості будуть мати наші діти» [3].

Отже, важливо пам'ятати, що діти – це майбутнє нашого суспільства і ми повинні гарантувати їм безпеку, захист можливості для здорового розвитку.

Важливим є те що діти бачать світ через батьків. Але якщо конкретно про дітей, то їм дуже важлива потреба в безпеці, відповідно якщо вона задоволена, то дитина більш стійка і в ресурсі. Також після прожитих стресових ситуацій переключати дитину на активність, яка їй подобається, це також буде формувати психологічну стійкість у неї. Вони заслуговують на особливу увагу та піклування, особливо під час війни та конфліктів, щоб мати змогу реалізувати свій потенціал та жити гідне життя.

«Ця війна буде досвідом для дитини і точно залишить шрами у кожного, – пояснює психолог Федорець, – але дорослі можуть вплинути на те, якими будуть ці шрами – великими і болючими, які болітимуть усе життя, чи тонкими нагадуваннями про складні часи, з якими ми впоралися». Бережіть себе та рідних. З Богом, з захисниками, з вірою в серці, ми переможемо всяку біду, навіть ту, що хоче нас знищити, адже як би не було погано, це не буде тривати вічно. Навіть після найтемнішої ночі – настає світанок!

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'я збережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. №7. С. 8–10. 2. Пророк Н. В., С. А. Гончаренко С. А., Л. О. Кондратенко Л. О. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту *Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ*. 3. Jong D, (2002) *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*. New York, Boston, Dordrecht, London, Kluwer Academic Press.

**Т. В. Ішук,**  
*старший викладач*  
**Н. І. Мазуренок,**  
*старший викладач*  
*(м. Хмельницький)*

### **ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

В умовах розбудови Української правової держави особливого значення набуває проблема правового виховання, підвищення рівня правової обізнаності та культури всього населення і підростаючого покоління зокрема. Тому формування основ правової культури

школярів має забезпечити заклад загальної середньої освіти. Вирішення цього завдання сприятиме протидії скоєнню правопорушень неповнолітніми, профілактиці дитячої злочинності. У Концепції Нової української школи зазначено: «У центрі освіти має перебувати виховання в учнів відповідальності за себе, за добробут нашої країни», а також актуальним є «забезпечення свободи і права дитини в усіх проявах її діяльності, урахування її вікових та індивідуальних особливостей, забезпечення морально-психологічного комфорту дитини» [3].

Глибинні зміни в різних сферах життя, які відбулися в нашому суспільстві внаслідок воєнних дій, вплинули на процес становлення підростаючого покоління. В наш час стало очевидним, що життєвий досвід дітей-підлітків, їх домінуючі цінності і норми поведінки набули історичних змін. Важливість формування правової культури саме у підлітковому віці пояснюється тим, що цей вік є одним із найважливіших етапів життя людини, його називають «кризовим», «критичним», «проблемним» [1, с. 151].

У сучасних умовах проблема формування правової культури школярів актуалізується низкою чинників. По-перше, розбудова демократичної правової держави вимагає загального підвищення рівня правової обізнаності всього населення і учнівської молоді зокрема. Оскільки сьогодні інтенсивно створюється правова база, приймаються нові закони, у виховній роботі з дітьми підліткового віку важливо своєчасно інформувати їх про прийняття того чи іншого правового акту, його зміст, правове поле дії. Особистість, яка порушила правові норми, не може виправдовувати свій вчинок тим, що вона не знала законів. Саме знання нормативно-правових положень є передумовою їх дотримання. Окрім цього, своєчасне інформування привчає підлітків постійно цікавитися правовим життям країни.

По-друге, останнім часом сфера правового регулювання поширилась на неповнолітніх, функціонує служба ювенальної превенції, що вимагає відповідної правової компетенції неповнолітніх до досягнення ними віку повної кримінальної відповідальності.

По-третє, на фоні воєнних дій на території України, деформації моральних та загальнолюдських цінностей стрімко збільшується кількість кримінальних правопорушень, які активно проникають у молодіжне середовище, омолоджується дитяча злочинність. Однією з причин поширення цього явища серед неповнолітніх є їх низька правова обізнаність, низький рівень правової культури.

По-четверте, в країні поширений правовий нігілізм, який потрібно долати шляхом інтенсивної правовиховної роботи серед всіх верств населення, у тому числі серед школярів [8, с. 34-35].

У різні часи вчені розглядали різноманітні аспекти проблеми правового виховання, формування правової культури. Вона завжди була в полі зору науковців і вивчалася в філософському, психологічному, педагогічному та юридичному аспектах. Питання формування правової культури інтенсивно почало розроблятися, коли в закладах загальної середньої освіти було введено вивчення освітнього компонента «Основи правознавства». У контексті нашого дослідження викликають інтерес наукові пошуки вчених-педагогів та психологів І. Козубовської, А. Нікітіна, В. Обухова, В. Оржеховської, Л.Твердохліб, М. Фіцули, Є. Мельникова, А. Зака, М. Боришевського, А. Глущенко, Л. Пилипенка, а також вчених-практиків Т. Барило, В. Бермана, Г. Миньковського, В. Оксамитного, М. Подберезького, Н. Ткачової та ін. У їхніх працях достатньо глибоко розкрито зміст та методику правового виховання здобувачів загальної середньої освіти. У дослідженнях І. Козубовської, В. Оржеховської, М. Фіцули розглядаються деякі аспекти проблеми формування правової культури школярів, але неповно розкрито вирішення цього питання в процесі вивчення іноземної мови [8, с. 15].

Правова культура є складовою частиною і найважливішою засадою демократії. Залежно від носія правової культури розрізняють три її види: правову культуру суспільства; правову культуру особистості; правову культуру професійної групи. Правова культура особистості – це обумовлені правовою культурою суспільства рівень і характер прогресивно-правового розвитку людини, які забезпечують її правомірну діяльність [6, с. 483].

Правова культура включає знання законодавства, оскільки поінформованість була і залишається ефективним засобом розвитку юридично зрілої особистості, переконання у необхідності дотримання законів і підзаконних актів, уміння користуватися правовим інструментарієм у практичній діяльності. Сформованість цієї якості характеризує рівень правової соціалізації підлітків, засвоєння і використання ними правових основ державного і соціального життя. Вона означає не тільки знання і розуміння права, а й правові судження щодо нього як про соціальну цінність, і головне – активну роботу з його дотримання з метою зміцнення законності і правопорядку. Іншими словами, правова культура особистості – це її позитивна

правова свідомість у поведінці, вчинках, ставленні до держави, оточуючих людей [7].

Змістом правової культури є правосвідомість і правове мислення як складники загальної культури кожної людини. Показником правової культури учнів підліткового віку є їхня правова активність як вища форма правомірної поведінки, яка характеризується:

- наявністю високого рівня правосвідомості; готовністю до ініціативної правомірної діяльності в правовій сфері на основі шанобливого ставлення до права, переконаності в необхідності і справедливості правових норм, їх добровільного виконання, досконалого знання права (внутрішній аспект);

- цілеспрямованою, ініціативною, позитивною соціально корисною діяльністю, що перевершує звичайні вимоги до можливої і належної поведінки, спрямованою на розвиток демократії, зміцнення законності і правопорядку (зовнішній аспект) [2].

Культурний стиль правомірної поведінки характеризується сталістю реалізації правових норм у поведінці кожного учня, специфікою вирішення власних проблем, особливостями вибору варіантів правомірної поведінки в межах, визначених правовими нормами. Правова культура особистості сприяє розвитку стилю правомірної поведінки, який формується залежно від рівня засвоєння і вияву цінностей правової культури суспільства, специфіки професійної діяльності, індивідуальної, неповторної креативності кожної особистості.

Правова культура тісно пов'язана з загальною культурою народу, ґрунтується на її засадах, слугує відображенням рівня її розвитку. Формування правової культури не є відокремленим процесом від розвитку інших видів культури – політичної, моральної, етичної. Це комплексний процес, їх поєднує спільність завдання – створення морально-правового мікроклімату в суспільстві, який би гарантував особистості реальну свободу поведінки в поєднанні з відповідальністю перед суспільством, забезпечував її права, соціальну захищеність, повагу гідності, тобто поставив би людину в центр економічних, соціальних, політичних та культурних процесів [6].

Якісна взаємодія і взаємозв'язок проявляються між правовою і моральною культурою. Оцінка правових явищ, здійснювана правосвідомістю, є не тільки правовою, а й моральною оцінкою, визначенням їх відповідності моралі суспільства. Тому будь-які порушення законності, ігнорування законних прав і інтересів особистості, порушення вимог справедливості при вирішенні питань

про юридичну відповідальність завжди розглядаються як аморальні явища. Водночас, правова культура має зворотній вплив на моральну культуру. Вона є необхідною умовою формування високих моральних якостей громадянина. Знання і розуміння змісту і соціального призначення правових явищ – права, правосуддя, законності, правової відповідальності, стійка переконаність у необхідності дотримання норм права сприяють зміцненню у свідомості підлітка основних принципів і категорій моралі.

Формувати правову культуру необхідно, враховуючи вікову динаміку цього процесу. Робота може поєднувати моральне і правове виховання: потрібно приділяти увагу формуванню правових почуттів, осмисленому розумінню прав і обов'язків школярів перед державою, школою, класом, сім'єю. Доцільно формувати правову свідомість на основі сприймання підлітком елементів правового становища громадянина України, засвоєння основних уявлень соціальної і особистісної цінності права, правопорядку, законності [1, с. 156].

Виховання правової культури у дітей підліткового віку має два взаємопов'язаних між собою аспекти. Перш за все, воно орієнтує на вирішення конкретних завдань, що стоять перед закладами освіти, а з іншої сторони – забезпечує перспективу на майбутнє. Суть цього процесу саме у перспективності: необхідно навчити кожного підлітка не тільки виконувати вимоги закону, а й проявляти активність у здійсненні законності і встановленого правопорядку [7].

Підліткам властива різнобічна активність у пізнанні життя, навколишнього середовища, прагнення використати для цього «найкоротші шляхи» – безпосереднє сприймання, постійна готовність наслідувати кращі, на думку дитини, ідеали та вчинки. «У схильності душі до звички і наслідування, – писав К.Ушинський, – виховання знаходить дуже сильний засіб для впливу на вихованця: вся сила прикладу ґрунтується на них» [1, с. 150]. У процесі формування правової культури, зокрема на заняттях з іноземної мови, важливо створювати ситуації, де б наслідування відбувалося невимушено, природно. За таких умов успішно розвиватимуться звички правомірної поведінки.

Одним з напрямків правовиховної роботи є формування у дітей підліткового віку культури поведінки. Саме її відсутністю характеризуються неповнолітні правопорушники. Адже, як правило, учні, які добре поведуться в школі, так само поведуться і за її межами. Хто привчився й звик виконувати правила для учнів як специфічні вимоги суспільства до підростаючого покоління, не порушувати

дисципліну, той легко виконуватиме і всі інші правила та закони [1, с. 158].

У правовому вихованні здобувачів освіти недостатньо враховується те, що під впливом телебачення, соціальних мереж вони отримують досвід і технологію кримінальності, суїциду, відбувається звикання до смерті, розвивається безособистісний погляд на це явище, навіюється підсвідоме прагнення до негативного самоствердження, досягнення багатства і розкоші будь-якою ціною. Подолання такого негативного впливу засобів масової інформації на підлітків можливе, передусім, за умови підвищення систематичної, цілеспрямованої роботи закладу освіти, загальнокультурного рівня педагогів, культури взаємин між дітьми.

Формування правової культури здійснюється і через засвоєння змісту освітніх компонентів. Але само по собі оволодіння змістом ще не означає, що він здійснює виховний вплив, «присвоюється» дитиною. Це відбувається тоді, коли сформоване певне ставлення до засвоюваного, коли знання збагачують життєвий досвід, переходять у стійкі погляди і переконання. Таким чином, міцне засвоєння знань є лише початком компетентного підходу до цієї проблеми. У процесі навчання не можна зупинитися на тому, що учень знає, необхідно розвивати інтерес до суспільного життя, правових знань, товаришів, колективу і власної поведінки [4, с. 25].

Використання можливостей правового змісту освітніх компонентів у формуванні правової культури вимагає попереднього аналізу навчальних програм і підручників, чіткого визначення виховних можливостей, які можуть бути реалізовані у процесі вивчення іноземної мови. Відбираючи матеріал, враховують вікові та індивідуальні особливості учнів, їх життєвий досвід, умови виховання в сім'ї, стан дисципліни в класі, ставлення дітей-підлітків до навчання, до товаришів, до вчителів, до батьків, до оточуючого середовища тощо.

У формуванні правової культури підлітків особливе місце займає мовно-літературна освітня галузь, зокрема іноземна мова, оскільки на практичних заняттях із цього предмета існує можливість здійснювати виховну роботу у малих групах і стимулювати здобувачів освіти не тільки до пізнання іншої культури, а й до вивчення, порівняння та аналізу досвіду інших країн із вітчизняним досвідом у будь-якій сфері життєдіяльності. У програмі з іноземної мови зазначається, що оволодіння мовою і навчання іноземної мови складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: користування

мовою, усвідомлення природи мови, розуміння іноземної та рідної культури. Отже, важко уявити усвідомлення іншої культури без знання моральних норм і правил правової поведінки в іншій країні, без умінь здійснювати продуктивне спілкування в полікультурному середовищі з іншими законами і традиціями. Це пояснює включення у зміст програми тематики, що висвітлює стосунки між людьми в різних сферах суспільного життя, а також доносить до свідомості кожного підлітка правові цінності [5].

Так, під час вивчення теми «Шкільне життя» педагоги мають можливість знайомити учнів з режимом перебування в закладі освіти, з громадськими обов'язками, правилами поведінки під час занять, в їдальні, у спілкуванні з однолітками і старшими людьми, у ставленні до державного майна. Важливо при цьому наголошувати на значенні дотримання правил поведінки у громадських місцях.

Вивчення теми «Я, моя родина, мої друзі» дає змогу зосередити увагу підлітків на особистому «Я», на необхідності виконання правил гігієни, збереження власного здоров'я, захист свого тіла від пошкоджень. Все це має важливе значення для профілактики шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю чи наркотиків, ігроманії), які часто є причиною правопорушень. Особлива увага приділяється вихованню непримиренного ставлення до брехні, хитрощів, лінощів, жорстокості, жадібності та інших негативних якостей особистості. Вивчення цієї теми можна використовувати з метою формування ввічливого ставлення до членів сім'ї, сумлінного виконання своїх домашніх обов'язків, дотримання режиму дня, піклування про здоров'я. Потрібно систематично наголошувати, що в сім'ї необхідно поважати старших і молодших, бути до них уважними, піклуватися про них, допомагати їм, цінувати працю батьків, рідних, любити та поважати батьків, завжди приносити їм радість. Ці важливі моральні норми є основою формування правової культури дітей-підлітків.

Вивчаючи тему «Рідне місто/село» потрібно знайомити з правилами поведінки в громадських місцях, у бібліотеці, музеї, кінотеатрі тощо. Особливу увагу слід звертати на те, щоб учні не штовхалися, не проходили без черги, не запізнювалися до початку сеансу, не розмовляли під час перегляду фільму тощо.

Теми «Україна», «Країна, мова якої вивчається», «Подорожі» дають змогу розглядати історію створення незалежної України, походження самої держави та її символіки, національні звичаї, традиції.

У змісті теми «Відпочинок і дозволя» є великі потенційні можливості ознайомлення з видами правопорушень, які проявляються в середовищі підлітків, і юридичною відповідальністю за них. Педагоги можуть використовувати правові знання для пояснення відомих дітям фактів правового змісту з життя, обґрунтовуючи необхідність дотримання у своїй поведінці вимог законів і права.

Вивчаючи тему «Природа» на заняттях з іноземної мови особливу увагу доцільно звертати на культуру поведінки під час екскурсії в природу, на характеристики діяльності людини з використання і охорони природних багатств, на участь підлітків у природоохоронній роботі [5].

З метою формування правової культури підлітків доцільним є використання різних методів, особливе місце серед яких займають словесні методи: роз'яснення, розповідь, бесіда, читання літературних творів тощо. Найбільш поширеним методом, який використовується у правовому вихованні, є роз'яснення. Суть цього методу полягає у з'ясуванні змісту правових понять, фактів, явищ. До цього методу вдаються часто, коли потрібно поінформувати учнів про нові для них правові поняття, розкрити їх ознаки, зв'язки, практичну значимість.

Ефективним методом є також розповідь – усне, вербальне повідомлення про когось чи щось. Теми розповідей можуть бути різноманітні: про поліцію, про позитивні вчинки, неправомірну поведінку та ін. Для того, щоб розповідь мала виховний вплив на дітей-підлітків, вона, насамперед, повинна бути яскравою, емоційною, стимулювати вищі почуття, викликати довіру, готовність співпереживати.

Результативним у контексті формування правової культури підлітків є використання на заняттях з іноземної мови методу бесіди. Вона може мати різне призначення. Так, бесіда-повідомлення має на меті інформувати про історію виникнення тих чи інших правових норм і правил поведінки з вітчизняного та зарубіжного досвіду, знайомити з правовими нормами з тих чи інших галузей права, конституційними правами і обов'язками громадян, переконати в необхідності їх дотримання, збагатити прикладами правомірної поведінки людей у різних ситуаціях.

Бесіда-припис передбачає ознайомлення з алгоритмом дії щодо застосування правових знань на початковому етапі формування правових умінь і навичок поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, складання пам'яток і правил поведінки. Коли виникає потреба уточнити хибні, перекручені правові уявлення дітей про

правові норми, підвести їх до правильних висновків, спонукати до обдумування складних ситуацій з метою пошуку правильного виходу з них можна використовувати проблемну бесіду, бесіду-роздум [2].

Якщо ставиться мета проаналізувати та оцінити вчинки літературних героїв чи конкретних учнів щодо дотримання правових норм, для стимулювання позитивних чи стримування від негативних вчинків, які мали місце в житті колективу, доцільно використовувати бесіду-аналіз, бесіду-оцінку. Під час обговорення правових фактів і явищ важливим є вміння забезпечити активну участь усіх школярів, компетентно корегуючи неправильні і неточні висловлювання, спрямовуючи розмову в правове поле, щоб домогтися правильних висновків.

Особливу роль формуванні правової культури підлітків на заняттях з іноземної мови відіграють інтерактивні форми і методи, які активізують не тільки процеси сприйняття, уваги і пам'яті, але й критичне продуктивне мислення, правову поведінку й іншомовне спілкування. Інтерактивна освіта має більш передбачуваний результат, стимулює пізнавальну діяльність, міжособистісну комунікацію всіх учасників. Це сприяє формуванню правової культури здобувачів освіти, оскільки такий вид навчання дає можливість взаємодіяти і моделювати елементи правової поведінки. При такому підході діти-підлітки здатні обстоювати власну позицію в дискусії, вести діалог іноземною мовою з партнером і знаходити компроміс. Інтерактивні методи навчання на заняттях з іноземної мови дають змогу підліткам використовувати отримані знання прав і свобод у практичній взаємодії з однолітками, забезпечуючи формування умінь співпрацювати і конструктивно розв'язувати проблеми, спираючись на норми і закони, які діють у суспільстві [2].

Вибір методів правового виховання має бути узгоджений із темою, що вивчається. Якщо традиційні методи навчання дають змогу здійснювати правову просвіту підлітків і забезпечують високий рівень їхньої правової свідомості і культури, то інтерактивні методи розвивають стійку орієнтацію української молоді на законослухняну поведінку, соціальну відповідальність, конструктивну взаємодію з іншими громадянами і відстоювання власних прав і свобод.

Важливе значення у формуванні правової культури підлітків має емоційний настрій дітей. Ось чому заняття, на яких розглядаються ці питання, мають бути емоційно насиченими, викликати переживання, здивування, захоплення, засмучення чи обурення. Доцільно при цьому

звертатися до особистого досвіду школярів, пропонувати їм пригадати і розповісти про хороші вчинки товаришів, знайомих, дорослих.

Важливим чинником, який впливає на рівень правових знань підлітків, є їхнє ставлення до навчання, рівень загальноосвітніх знань. Міцні знання з різних навчальних предметів, інтерес до навчання взагалі створюють сприятливі передумови для засвоєння правових знань, розвитку правової свідомості учнів. Знання загалом становлять зміст свідомості, її розвиток передбачає і розвиток правової свідомості. Тому в цілому навчальна діяльність позитивно впливає на правові знання школярів та їхню поведінку. І, навпаки, вузькість інтересів, небажання вчитися часто призводить до негараздів у навчанні і поведінці.

Визначення учнями свого ставлення до правового матеріалу є необхідним компонентом, що надає освітньому процесу виховного спрямування. Саме тому цей показник є одним із основних засобів розвитку розуміння школярами морального чи правового вчинку. Щоб визначити своє ставлення до подій, до того, що відбувається довкола, учням потрібен значний комплекс умінь і навичок. Їм необхідно вміти розібратися в обставинах, причинах, умовах, які викликали певний вчинок особистості. Кожну обставину чи їх сукупність підліткам необхідно співвіднести з прийнятими в суспільстві нормами моралі і права [8, с. 36].

У правовиховній роботі важливо розвивати активність дітей-підлітків. Необхідно частіше створювати умови, щоб вони мали можливість самостійно оцінювати свою власну поведінку і поведінку ровесника, свій вчинок і вчинки однокласників, відкрито висловлювати свою думку щодо тих чи інших подій у колективі та соціумі. Формування правової культури підлітків має передбачати, щоб стосунки між дітьми в колективі, між учнями і вчителями, між дітьми і батьками, між вчителями і батьками ґрунтувалися на правових засадах, а діяльність закладу освіти базувалася на гуманізації та демократизації всіх аспектів життєдіяльності особистості.

Таким чином, особливий виховний потенціал предметів гуманітарного циклу, а саме іноземної мови, дає змогу здійснювати формування правової культури підлітків. Головні ціннісні орієнтації правової культури (свобода, повага, рівність, справедливість, демократія, безпека та ін.) хоч є складниками нелінгвістичних знань, однак вони входять до соціокультурного компонента вивчення іноземних мов.

### Список використаних джерел та літератури:

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
2. Гурова Т. Правове виховання як засіб формування правової культури майбутніх вчителів (на прикладі вивчення англійської мови). *Порівняльно-педагогічні студії*. 2015. №4 (26). С.56-62. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/poriv\\_ped\\_stydi/2015/04/8.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/poriv_ped_stydi/2015/04/8.pdf).
3. Концепція Нової української школи. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
4. Луценко Л., Мороз Т. Про викладання іноземної мови у 2022/2023 н.р. *Майбуття*. 2022. №19(690). С.24-29.
5. Навчальні програми з іноземних мов. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/1S-YAF-DLC7d4P2qXBs\\_wO1EYLnZsHdNB/view](https://drive.google.com/file/d/1S-YAF-DLC7d4P2qXBs_wO1EYLnZsHdNB/view).
6. Правова культура // Велика українська юридична енциклопедія : у 20 т. / О. В. Петришин (відп. ред.) та ін.. 2017. Т. 3 : Загальна теорія права. Харків: Право, 2017. 952 с.
7. Правова культура: загальна характеристика та ознаки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/law/9777/>
8. Фіцула М.М. Правове виховання учнів: Методичний посібник. Київ: ІЗМН, 2007. 148 с.

**І. В. Кейлик,**  
магістрантка  
(м. Хмельницький)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ, СХИЛЬНОЇ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

Підлітковий вік сповнений протиріч та впертості. Необхідно розуміти, що саме в цей період відбувається згасання колишніх систем інтересів та смислових орієнтирів та поява абсолютно нових, таких як статевий потяг. Незважаючи на те, що підліток вже почувається псевдо-дорослим, він не є таким, саме тому цей етап вікового розвитку знаменується складним етапом розвитку, він – важкий не тільки для підлітка, але й для близьких. Вважається, що перебудова між дитиною та середовищем є визначальними у виникненні кризи. І в результаті перебудови систем цінностей можуть виникати конфліктні або кризові ситуації, в яких підліток демонструватиме віктимну поведінку.

Період підліткового віку – це час життя людини, відзначений значною напруженістю. Цей етап вимагає від особистості розвинути вміння аналізувати та переосмислювати свої думки і оцінки. Підлітковий вік відрізняється високою інтенсивністю процесів

соціалізації та індивідуалізації. Під час цього періоду підліткова поведінка виявляється активним пошуком власної ідентичності в світі, соціумі та системі соціальних зв'язків. Багато підлітків захоплюються самоаналізом через йогу чи психологічні вправи, намагаючись розкрити свою сутність, визначити свої потреби, шукати компроміси з оточуючим соціумом, а інші спрямовані на зовнішній пошук себе. Часто така взаємодія, коли підліток змушений згідності робити компроміси у своїх поглядах і бажаннях, може призвести до майбутніх труднощів, які згодом можуть перерости у проблеми розвитку. Ці проблеми, у свою чергу, можуть виявитися серйозними і призвести до емоційних переживань та складнощів у взаємодії з дорослими та ровесниками.

У підлітків віктимну поведінку можна пояснити поєднанням індивідуальних і соціально-психологічних чинників. Почнемо з того, що сам по собі підлітковий вік є фактором ризику для виникнення віктимної поведінки. Адже найчастіше злочинні посягання націлені на людей, як молодшої, так і старшої ланки, вибір таких груп зумовлений довірливістю, відсутністю достатнього досвіду та соціальною вразливістю цих груп. Основними чинниками, які впливають на підлітків, є: досвід чи спостереження факту насильства, неправильно обрані батьками стратегії виховання, неблагополучні умови виховання, і навіть індивідуально - психологічні особливості особистості.

Найуразливішим періодом подолання важких життєвих ситуацій є підлітковий вік. У цьому віці підлітки не мають життєвого досвіду та виконують кілька абсолютно різних ролей: стосунки з протилежною статтю, зниження зв'язків між дорослими та вибір професії. Слід зазначити, що у цей період особистість найактивніше формується [1, с. 97].

Статеве дозрівання проходить кілька етапів. Інфантильний починається у віці 8-9 років і закінчується у віці 10 років для дівчат та 13 років – для хлопчиків. Пубертатний – з'являються перші симптоми статевого дозрівання, активність гіпофіза, що впливає на фізичний розвиток, зміни у зростанні кісток та м'язової системи, прискорюється обмін речовин. Такі зміни відбуваються у віці до 12-14 років (для дівчат та хлопчиків).

Важким та критичним цей вік робить зміни у соціальній ситуації розвитку. Бажання стати незалежним, огороження себе від батьків зростає з наближенням до підліткового віку.

Раптові зміни фізіології підлітка характеризують підлітковий вік. Можуть виникати тривога, депресія, посилене збудження під час

перебудови організму підлітка. У підлітків виникають такі почуття, як: незручність, збентеження, занепокоєння, побоювання.

На кожному етапі життя існують ризики, які, якщо враховувати їх, можуть вести до того, що особа опиняється в умовах негативної соціалізації [2, с. 35]:

1. В молодшому шкільному віці (6–10 років): неетична поведінка або алкоголізм батьків, вітчима або мачухи, бідність родини; відносини з учителем або однолітками; негативний вплив однолітків або старших дітей (включення до куріння, вживання алкоголю, крадіжки); психологічні труднощі; депресія; фізичні ушкодження; сексуальне насильство.

2. У підлітковому віці (11–14 років): вживання алкоголю, алкоголізм, неетична поведінка батьків; куріння, наркотикова залежність; сексуальне насильство; відчуття самотності; фізичні ушкодження; домагання однолітків; вступ до антисоціальних та кримінальних груп; часті переїзди сім'ї.

3. У ранній юності (15–17 років): 2 антисоціальна родина, бідність; вживання алкоголю, наркоманія, проституція; участь у кримінальних групах; сексуальне насильство; фізичні ушкодження; втрата перспектив, непорозуміння від оточуючих, самотність; домагання однолітків, невдачі у романтичних відносинах; тенденції до самогубства.

Аналіз поведінки особистості вимагає ретельного врахування її адаптаційного потенціалу, що означає аналіз специфіки її пристосування [3, с. 267]. Адаптація в широкому розумінні передбачає пристосування організму до умов існування.

Психічну адаптацію, розглядану як процес досягнення оптимального співвідношення між особистістю та оточуючим середовищем (психічний гомеостаз), слід розглядати як важливий фактор особистісного розвитку.

При аналізі психічної адаптації особистості враховуються її психологічні чинники. До них належать емоційно-вольові компоненти особистості, такі як тривога, фрустрація, а також мотиваційні характеристики, що лежать в основі інтегруючої або дезінтегруючої поведінки [4, с. 156].

При аналізі особистості жертви важливо розглядати як внутрішні, так і зовнішні механізми індивідуальної поведінки. Це передбачає комплексний підхід до вивчення особистості жертви з урахуванням таких параметрів, як: психічна адаптація, яка включає рівень фрустраційної напруги, тривожності особистості та її

емоційної стійкості; реакція на стресові ситуації, включаючи захисні механізми і механізми впорання; мотиваційні характеристики; інтеграція поведінки, включаючи систему потреб, установок, відносин і самооцінки особистості.

Рівень психологічної адаптації (ПА) можна розглядати як енергетичний механізм поведінки жертви. Низький рівень ПА може проявлятися емоційною нестійкістю, високою нервово-психічною напруженістю і тривожністю.

Психічна дезадаптація часто виявляється в особистостях, які мають соціальну боязкість, високий рівень конформізму та обмежену здатність до інтеграції поведінки. У конфліктних ситуаціях спостерігаються виражені дезадаптивні реакції, що проявляються в посиленій увазі до джерел конфлікту та тенденції «замкнутість в собі» для зменшення емоційного дискомфорту [5, с. 74].

Сімейне виховання в значній мірі визначає життєвий досвід. Аналіз стилів сімейного виховання у потерпілих свідчить про відсутність емоційних, довірчих зв'язків в сім'ї у 40% випадків, особливо з матір'ю. У 20% виявляється виховання за типом підвищеної моральної відповідальності, яке виявляється в зайвій сумлінності та відповідальності, а також у стійких моральних принципах.

Поведінка жертви визначається її ціннісними орієнтаціями. З аналізу видно, що лише у 43,5% потерпілих ціннісні орієнтації були адекватними та стійкими. У решти, особливо у тих з неадекватною самооцінкою, ці орієнтації виявляються нестійкими або соціально невірними. Деякі з них мали досвід епізодичних сексуальних контактів ще до зґвалтування, проявляли високий рівень сексуальної освітленості та можливість стати жертвами злочину в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Їхня поведінка відзначалася підвищеною вразливістю, і багато з них вже були знайомі зі своїми нападниками та навіть сприяли сексуальним домаганням обвинувачених.

Опишемо зміни, пов'язані з віком та індивідуальними рисами особистості підлітків, які визначають схильність до віктимної поведінки: підвищений егоцентризм, схильність до протестів; двоїстість та парадокс; пошук невідомого та ризикованого; підвищене почуття зрілості, прагнення незалежності; незрілість своєї віри, хвороблива реакція зміни статевого дозрівання; тенденція перебільшувати складність проблем; криза ідентичності, деперсоналізація та дорсалізація у самопізнанні світу; негативна або

неформальна самооцінка; розширення стратегій пасивного контролю у подоланні стресових ситуацій тощо [6, с. 14].

Психофізіологічні особливості підліткового віку, які сприяють віктимізації поведінки: цікавість; спрага пригод; довірливість; навіюваність; невміння пристосуватися до умов, у яких виникає потреба; безпорадність у конфліктних ситуаціях.

Слід зазначити, що сім'я може бути чинником віктимізації. Спадкування може бути тенденцією, що передається, до антигромадської поведінки, до саморуйнівної поведінки. Віктимізація людини на особистому рівні залежить від особистісних характеристик, які можуть заважати чи сприяти цьому типу. Ці характеристики включають ступінь стабільності і ступінь гнучкості підлітка, розвиток його саморегуляції, рефлексії.

Помилки у шкільній освіті грають ключову роль формуванні особистості жертви. Найбільший ризик віктимізації в неблагополучних сім'ях, у яких дитина стає свідком аморального способу життя батьків, позбавлена опіки або ігнорується. Занедбані та емоційно відкинуті діти виявляють ознаки антисоціальної поведінки в ранньому підлітковому віці – вони тікають з дому, виявляють прагнення до шкідливих звичок та криміногенного середовища.

Віктимна поведінка також може відзначатися у підлітків із благополучних сімей. Найбільш типові ситуації, коли дитині з формальною присутністю батьківського контролю не вистачає уваги, тепла та турботи. Батьки не інтегровані у внутрішнє життя дитини через їхню кар'єру, фінансові труднощі або сімейні труднощі – їх одягають і годують, але дорослі не дбають про її думки, досягнення, переживання і тривоги. Емоційне неприйняття призводить дитини до думки, що він заслуговує на таке ставлення, внаслідок чого його самооцінка падає, а життєве ставлення підсвідомо фіксується, що ніхто не може любити його – ні його батьки, ні його оточення.

Розвитку віктимізації сприяє припущення про неправильну поведінку. Багато батьків закладають у свідомості дітей з помилковим уявленням про «хорошу» людину як про смиренну, люблячу і скромну людину. У разі гіпертрофованої версії така людина починає жертвувати особистими інтересами на користь інших, що є однією з визначальних рис жертви. Така дитина також не має почуття лідерства та незалежності, самостійності та унікальності.

Поширеною помилкою у вихованні, яка може спровокувати поведінку жертви, є батьківська турбота, коли надмірна увага та турбота про дитину поєднуються з невеликим контролем над усіма

аспектами її життя. Наслідки гіперзахисту жертви зазвичай виникають у підлітковому віці і можуть набувати різних форм залежно від психотипу дитини [7, с. 72].

Поведінка неповнолітньої жертви може формуватися під впливом несімейних обставин. Слід зазначити, що у більшості випадків сімейні та позашкільні фактори тісно пов'язані. Якщо дитину принижують вдома, цілком імовірно, що її однолітки також скористаються її депресією та емоційною вразливістю. І навпаки, дитина зі здоровою самооцінкою, яка звикла ділитися своїми проблемами з батьками і знає, як справлятися з ними у важких ситуаціях, зможе дати відсіч недоброзичливцям і не стане жертвою булінгу.

Розглянемо внесімейні чинники, які можуть призвести розвитку віктимної поведінки. Насамперед, існують труднощі у спілкуванні з однолітками. Вони можуть набувати різних форм: від простої ізоляції та лінощів дитини до переслідування однокласниками. Вчителі, з якими у дитини не склалися стосунки з тих чи інших причин, часто є джерелом емоційного тиску. Своїми діями вони можуть створювати у дитини почуття неповноцінності, принижувати публічно його перед класом і т.д.

Люди, яким не властива віктимність, характеризуються такими якостями, як: висока здатність свідомо регулювати поведінку та емоційний стан, гармонійність «Я-концепція», високий адаптаційний потенціал, розвинена духовна та моральна впевненість у собі [8, с. 21].

Особи, що мають внутрішньо-особистісні конфлікти, відрізняються від усіх типів жертв вищим рівнем комплексів.

Комплекси жертви можуть проявлятися як деструктивна поведінка, якій сприяють рольові міжособистісні конфлікти:

1. Жертва – дитина: у цьому комплексі депресивні стани відтворюються шляхом провокації інших до міжособистісних конфліктів через небажання щось змінювати.

2. Жертва – підкаблучник: відбувається і натомість усвідомлення безпорадності разом із депресивними станами.

3. Невинна жертва: цей комплекс вважається самовиправданням та невинністю, викликаючи провину з боку інших та постійний контроль над ними [3, с. 203].

Слід зазначити, що невирішеність внутрішньоособистісних конфліктів призводить до формування віктимних комплексів: [9] комплекс вдової жертви, що полягає в тому, що індивід залучає проблеми своїми страхами; комплекс уявної жертви, що складається з

проявів боягузтво, тривоги, уявних припущень про наявність постійної небезпеки та небезпеки від інших.

Поєднання характеристик жертви призводить до незавершених емоцій, напруженості та насильницької поведінки, що може призвести до скоєння злочину [3, с. 147].

При вивченні структури віктимності виникає можливість глибше зрозуміти різні причини уникнення безпечної поведінки, особливості міжособистісних контактів, які призводять до кризових ситуацій.

Вирізняють кілька видів поведінки жертви: злочинні дії потерпілого: представлені як зазіхання на інтереси суспільства або окремої особи; менш суспільно небезпечні: надають невеликий вплив на суспільну безпеку злочинного діяння потерпілого; ще менш досвідчені для суспільства: порушення норм моральності.

У особи, якій властива віктимність, можуть виділятися різні прояви поведінки. До таких можна віднести наступне: емоційна нестійкість, тобто непередбачуваний прояв емоцій, що виявляється у різких перепадах настрою, дратівливості, імпульсивності та відсутності самовладання; високий рівень нервово-психічної напруги проявляється у зниженні інтелектуальної працездатності, труднощі зосередження уваги і запам'ятовування, сором'язливість і нерішучість, унаслідок чого виникають труднощі спілкування; високий ступінь тривожності, що виражається в апатії, пригніченому емоційному стані, втраті інтересу до занять, що приносило задоволення, невдоволення собою та своїм зовнішнім виглядом, схильність у будь-якій ситуації бачити несприятливий результат, також можливе почастищення серцебиття, підвищена пітливість, підвищення артеріального тиску; дівчина напрошується конфлікт, провокуючи чоловіка своїми претензіями високий рівень конформності, тобто. абсолютна податливість і поступливість думці більшості, нестійкість тиску групи, беззаперечна згода з громадською думкою, відсутність незалежності, неадекватний потяг до підпорядкування; боязкість, довірливість, легка навіюваність; відсутність критичності, тобто. відсутність власної думки з будь-якого питання, нездатність відмовитися від забобонів; підвищена моральна відповідальність та зайва сумлінність, що зумовлюють «готовність» стати жертвою; неадекватно занижена самооцінка проявляється у постійних скаргах життя, почуття жалості себе, схильність звинувачувати всіх і скаржитися ними, всі зауваження приймають на власний рахунок, загостреність уваги власних недоліках, відсутність друзів, відчуття постійного страху зробити

помилку, невинувачене почуття провини; нездатність брати він відповідальність прийняття рішень у проблемних ситуаціях; відверто провокаційна поведінка (людина не усвідомлює, що її поведінка підштовхує до насильства), наприклад, дружина висуває п'яному чоловікові свої претензії та невдоволення; спотворене сприйняття власних почуттів може виявлятися, наприклад, у сприйнятті бажання щирості та відкритості як прояву слабкості, чи потреба у підтримці – як підтвердження власної марності та непотрібності; відчуття безпорадності та безнадійності виявляється у постійному страху, концентрації на виживанні, відсутність здатності передбачати наслідки своєї поведінки, своїх дій; суперечлива і конфліктна поведінка, наприклад, відкритість виражається через висміювання та звинувачення, товариськість – за допомогою нав'язування контакту з оточуючими людьми, потреба у підтримці – через загрозу припинення відносин.

Основною причиною віктимної поведінки жертви є умови соціалізації у ній. У таких сім'ях особи членів сім'ї, недоліки у відносинах, насильство та заборона на вираження потреб дитини не поділяються [10, с. 51].

Вчені припускали, що поведінка жертви є типом відхилення, набутого у процесі соціалізації. Якщо приймати цю гіпотезу, можна сказати, що типи жертв і злочинного поведінки передаються з покоління до покоління. Отже, всі типи поведінки жертви створюються культурою спільноти. Зміна та трансформація цих форм поведінки безпосередньо залежить від змін матеріальних та соціальних умов суспільства.

Таким чином, можна констатувати, що події, які наповнюють життя людини, – це відображення її способу мислення, усвідомленої та інтуїтивної поведінки, наслідки виховання батьками та впливу накопиченого особистого досвіду. Якщо підліток хоче змінити ланцюжок неприємних, жалюгідних випадковостей – необхідно задуматися про причини їх виникнення.

Дослідження віктимізації було акцентоване на об'єктивних чинниках (А. Мудрик, В. Рівман) та мезофакторах (Г. Гатальська, Ю. Чернявська) з відзначенням обмеженої кількості наукових вивчень щодо суб'єктивних факторів через їхню характерну прихованість.

Особливий акцент у науковій літературі було зроблено на чинниках віктимізації жертв злочинів, висвітлених Н. Барановським. Він виокремлює такі впливові фактори у процесі віктимізації: особистість злочинця: його тенденція до злочинності, стиль життя та

попередні вчинки перед злочиним; особистість жертви: її вразливість, стиль життя та попередні дії перед подією; негативний вплив соціальної взаємодії між злочинцем та жертвою; комплекс обставин, які мають відтінок віктимогенний або криміногенний у соціальному контексті [9, с. 69].

Чинники віктимізації неповнолітніх залишаються невивченими відповідно до наукової літератури. Наукове спостереження підтверджує, що особи різних типів і вікових груп мають певну чутливість до різноманітних віктимогенних факторів. Зокрема, характеристики підліткового віку, такі як наївність, довірливість, інтерес, обмеженість у навичках швидкого адаптування до умов, вразливість у конфліктних ситуаціях і фізична слабкість, визначають їхню схильність до віктимізації. Молоді люди без життєвого досвіду, які ігнорують попередження, мають обмежене розуміння людей, виявляють необачність, азартність та інші риси, стають об'єктом віктимізації. Це обґрунтовує необхідність врахування формування навичок безпечної поведінки та адекватної самооцінки в рамках віктимологічної профілактики, особливо у випадках, коли порушення цих аспектів часто пов'язане з нетиповою зовнішністю.

В ході шкільної віктимізації учня враховуються щонайменше чотири ключові компоненти:

«1. Ситуативні фактори, які мають віктимогенний характер, такі як випадкові пошкодження чи участь дитини в колективній бійці.

2. Віктимогенні індивідуальні та психологічні особливості учня, включаючи агресивну поведінку, часті конфлікти, зухвалі вчинки, нахабство, або ж тривожність, прояви боязкості, невпевненості у собі, занижену самооцінку та інші.

3. Специфічне психоемоційне становище дитини, яке може включати емоційне збудження або, навпаки, пригніченість, стомленість та інші особливості.

4. Віктимна (віктимогенна) поведінка, яка може проявлятися у провокуванні конфліктних ситуацій, бійках, або, навпаки, виявленні нерішучості та невпевненості в собі» [3, с. 73].

М. Шакурова визначила, що особливо часто жертвами віктимізації стають молоді люди, які не мають великого життєвого досвіду. Вони можуть бути не компетентними у розумінні причин і умов, що роблять їх жертвами небезпечних ситуацій. Ці особи, здебільшого, виявляються необережними, ризикованими, азартними, а також проявляють нетиповий підхід у спілкуванні. Дуже часто це пов'язано з їхньою фізичною слабкістю. Наведені властивості

свідчать про необхідність врахування віктимологічних аспектів при формуванні навичок безпечної поведінки й адекватної самооцінки, які порушуються у разі наявності нетипової зовнішності.

Важливо зауважити, що підлітковий вік характеризується формуванням самосвідомості та бажанням вивчати себе, власні якості та здібності, що відрізняють їх від інших підлітків. Це призводить до прагнення до самоствердження та вияву цінних якостей в їхньому оточенні.

При аналізі соціалізаційних процесів варто розглядати фактори на різних рівнях – макро, мезо, і мікрорівнях. На макрорівні важливими факторами віктимізації є соціально-економічні та політико-правові умови життєдіяльності людини в суспільстві.

М. Шакурова в своїх дослідженнях вказує на те, що існують чинники, які сприяють створенню ситуацій, коли різні групи людей, включаючи підлітків, можуть стати жертвами несприятливих умов соціалізації. Факторами віктимізації підлітка можуть бути суспільство та держава, у якій він проживає. Наприклад, в різних суспільствах люди з інвалідністю або діти-сироти можуть стикатися із різними умовами життя та соціалізації, залежно від рівня економічного розвитку та соціальної політики держави.

«Не менш значущим аспектом на макрорівні, що впливає на віктимізацію підлітків, є вплив стереотипів у суспільній свідомості. Навіть при опосередкованому характері цього впливу, цей фактор має велике значення і вимагає уваги. Згідно з дослідженнями В.О.Тулякова, важливо підкреслити роль ціннісно-нормативної структури суспільства та окремих соціальних груп у процесах віктимізації, оскільки соціальна активність визначається сукупністю позицій, які суспільство закладає» [11, с. 34]. Це має особливе значення в контексті проблеми віктимізації осіб з нетиповою зовнішністю, оскільки стереотипні уявлення про еталони зовнішності, що прийняті в суспільстві, негативно впливають на динаміку взаємин «злочинець-жертва», особливо щодо неповнолітніх, де роль «злочинця» у багатьох випадках може бути виконана певними стереотипами та упередженнями.

Одним із важливих впливових чинників на розвиток дитини на мезорівні є сім'я та освітні установи, що мають вирішальне значення для формування особистості та загального стану дітей. Згідно з висловлюванням М. Шакурової, сім'я може впливати на віктимізацію особи будь-якого віку, особливо якщо вона прихильна до асоціального способу життя чи проявляє протиправну, неадекватну чи

саморуїнливу поведінку. Такі риси можуть передаватися в спадок через механізми соціалізації, що є характерними для сімейного оточення, формуючи визначений тип жертви. Наприклад, в неповній сім'ї може виникнути кілька поколінь жінок, які демонструють ворожнечу до чоловіків, і вони можуть отримати певний психологічний комплекс, який обмежить їх можливість створення щасливих сімей.

Група однолітків може стати об'єктом віктимізації особи будь-якого віку, якщо вона виявляє асоціальну поведінку. Особливо це стає загрозливим у підлітковому та юнацькому віці, коли міжособистісні відносини з однолітками набувають особливого значення. В цьому взаємодії може виявлятися віктимізація, де термін «жертва» стосується індивіда, який почувається ображеним або є безпосередньою метою образливих дій іншої сторони в міжособистісних відносинах. Агресор відповідає за заподіяну шкоду жертві. У шкільному середовищі процес віктимізації може розгортатися на двох рівнях: особистому та груповому, а також у двох площинах – горизонтальній («учень – учень», «вчитель – вчитель») та вертикальній («вчитель – учень», «учень-вчитель») [23, с. 109-118].

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності : [монографія]. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2013. 175 с.
2. Вакуліч Т. М. Аналіз проблеми психологічної компетентності освітян щодо попередження розвитку віктимної поведінки суб'єктів навчально-виховного процесу. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1 (2). С. 62–70.
3. Голіна В. В. Соціальні та психологічні чинники віктимізації Потерпілий від злочину (міждисциплінарне правове дослідження) / кол. авт.; за заг. ред. Ю.В. Бауліна і В.І. Борисова. Харків : Кроссрод, 2008. 570 с.
4. Віктимологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. В. В. Голіни, Б. М. Головкина. Харків: Право, 2017. 308 с. URL : [http://criminology.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/09/posib\\_viktimologiya2017\\_finaln.pdf](http://criminology.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/09/posib_viktimologiya2017_finaln.pdf).
5. Головкін Б.2 М. Поняття латентної жертви злочину у віктимології. Державна політика у сфері захисту прав потерпілих від кримінальних правопорушень в Україні. Харків : Право, 2013. С. 74–77.
6. Ващенко І. Формування моральної поведінки як напрям віктимологічної профілактики. *Соціальна психологія*. 2007. Спецвип. С. 155-162.
7. Воронова Ю. В. Соціально-психологічні детермінанти віктимної поведінки неповнолітніх жертв сексуальних злочинів : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2005. 21 с.
8. Гура С. О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. Збірка наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 21–25.
9. Бистров А. Є. Індивідуально-психологічні фактори віктимізації поведінки розумово відсталих підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія

19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 26. С. 286-290. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2014\\_26\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2014_26_61). 10. Докторович М. О. Віктимність особистості: етіологія та генеза. Соціальна педагогіка : теорія та практика. 2009. №2. С.51-57. 11. Кальченко Т.Л. Боротьба зі злочинністю неповнолітніх – запорука злагоди в нашій державі. Актуальні проблеми юридичних наук у дослідженнях вчених: Науково-практичний зб. Київ, 2009. № 2. С. 33–36.

**М. О. Ковальчук,**

*магістрантка*

*(м. Харків)*

**Н. В. Чорна,**

*кандидат психологічних наук*

*(м. Хмельницький)*

## **ВПЛИВ ДЕФЕКТІВ ЗОВНІШНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ**

*Як легко ми судимо про людей, чий одяг нам не до смаку.*

*Енн Райс, «Врата в рай»*

XXI століття – ера цифрових технологій, ера інстаграму, ера популяризації «ідеальності».

Щодня ми з вами листаємо стрічку інстаграму/фейсбук/тік-току та бачимо там світ «ідеальних» людей: шкіра без жодного натяку на вік, ідеально заретушована, з рівним тоном та без єдиного недоліку, фігуру підкреслює вдало підібраний ракурс, освітлення, одяг та макіяж, голос скоригований автотюном... Блогери, лідери думок сучасного світу, майже не щодня рекламують косметологів, пластичних хірургів, ортодонтів, фітнес – тренерів, стилістів. Весь світ навколо нас кричить про те, що ми зобов'язані не просто доглядати за собою, а бути красивими та обов'язково молодими, тому що інакше ми не впишемось у наш ідеальний світ соц.мереж.

Наслідки незадоволеності зовнішністю можуть виражатися як у незначних коливаннях настрою, так і в серйозних патологіях, таких як порушення харчової поведінки, залежності, депресії, які помітно знижують якість життя сучасних людей, яким часто потрібна психологічна допомога. У зв'язку з цим актуальність дослідження феномену ставлення до зовнішності не викликає сумнівів, що підтверджується його активним вивченням як вітчизняними, так і західними фахівцями, переважно в галузі соціальної та клінічної

психології.

Сприйняття людиною своєї зовнішності впливає на формування багатьох важливих якостей особистості: впевненості у собі, життєрадісності, замкнутості, індивідуалізму.

Уявлення людини про себе, свою фізичну оболонку, впливає на її поведінку по відношенню до інших людей.

Психологічні проблеми, що виникають у жінок внаслідок незадоволеності параметрами своєї зовнішності, згодом набувають все більшого значення і потребують пильної уваги. У сучасному світі медицина зробила крок настільки вперед, що змінити особливості своєї зовнішності стало легкодоступною процедурою. Це продукт самосвідомості, а також проблема заниженої самооцінки.

Вивченням взаємозв'язку самооцінки особистості із самооцінкою зовнішності

займалися Р. Бернс, І.С. Кін, Р. Мейлі та ін. Вивченням сприйняття своєї зовнішності займалися такі дослідники як А.А. Бодальов (роль першого враження формування поняття про іншу людину як особистості), В.М. Панферов (про зв'язок поглядів на своєї зовнішності та спілкування), А.Н. Гусєва (про вплив уявлення про власну зовнішність на розуміння своєї особистості) та інші. І.С. Кон зазначає, що зовнішність впливає на формування самооцінки особистості [5].

Залежність свідомості та поведінки жінок від сучасних стандартів краси визначається індустрією моди та косметології. Під впливом нав'язаних жінкам ідеалів краси виникають проблеми з фізіологічним та психічним здоров'ям у молодих жінок. Оцінюючи своє тіло та порівнюючи його з нав'язаними ЗМІ ідеалами, у жінок та дівчат формується занижена самооцінка сприйняття власного тіла, що призводить до зловживання різними дієтами, фітнес тренуваннями, пластичними операціями [8].

Причиною є те, що дівчаткам з дитинства вселяють рідні, близькі, ЗМІ, сучасні журнали та передачі на телебаченні, соціальні мережі, що вони мають бути красивими та стрункими, тоді як чоловікам, що вони мають бути сильними. Приймаючи дані установки, жінки і навіть дівчата в ранньому підлітковому віці прагнуть схуднути, а чоловіки отримати скульптурні м'язи. Незадоволеність своїм тілом і в юнацькому віці, і в дорослості може призвести до низької самооцінки, а згодом до депресивних станів.

Образ тіла є компонентом Я – концепції особистості. Прийняття свого тіла, його адекватне сприйняття, ставлення до тіла та своєї

особистості загалом, визначаються образом тіла, його вдосконаленням та подоланням недоліків. Фізичне – Я та соціальне – Я взаємопов'язані між собою.

Зовнішність відіграє значну роль у формуванні самооцінки як дівчат (жінок) так і хлопців (чоловіків). Якщо людина схильна до переживань через якісь недоліки у своїй зовнішності, це безпосередньо впливає на її самооцінку. Більшою мірою це твердження стосується, звичайно, жінок.

Самооцінка - компонент самосвідомості, куди входять разом із знаннями себе, оцінка людиною себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Самооцінка відноситься до центральних утворень особистості, її центром, який визначає соціальну адаптацію особистості, та є регулятором її поведінки та діяльності [2].

Самооцінка часто розглядається як висока чи низька, хороша чи погана, і дотримується правила, що, загалом, чим більше, тим краще. Хоча самооцінка є відносно стабільною рисою особистості, дослідження показали, що вона також є «станом»: у людей спостерігаються короткочасні коливання самооцінки, особливо якщо вона залежить від контексту (наприклад, результатів виконання). Таким чином, залежно від того, що відбувається в житті людини, рівень самооцінки регулярно змінюється або змінюється [1].

Дослідження щодо підходу до самовдосконалення показали, що люди, які отримали позитивний зворотний зв'язок, відчувають більше позитивних емоцій і менше негативних емоцій, ніж ті, хто отримав негативний відгук [1]. Навіть наш український найвидатніший серцево-судинний хірург Амосов говорив про те, що одним з компонентів щастя є позитивні відгуки про роботу та вдячність інших людей.

Таким чином, позитивний зворотний зв'язок може підвищити рівень самооцінки, викликаючи позитивні коливання заявлених показників самооцінки. Хоча ці коливання можуть відбуватися незалежно від типу отриманого позитивного відгуку, є певні типи, які можуть бути більш впливовими, ніж інші.

Непередбачені випадки самооцінки. Люди відрізняються за тим, звідки вони черпають свою самооцінку, частково через їхні переконання щодо того, ким вони хочуть бути або що їм потрібно робити, щоб бути гідною людиною [3]. Ці індивідуальні відмінності в сприйнятливості до різних областей зворотного зв'язку називаються непередбаченими обставинами самооцінки [3]. Дослідження непередбачених ситуацій самооцінки підтвердили думку про те, що

самооцінка коливається, коли люди переживають успіх або невдачу, але що більше подій пов'язано з непередбаченими обставинами самооцінки, тим більше спостерігаються коливання самооцінки [2].

Коли самооцінка залежить, наприклад, від продуктивності, тоді успіх відчувається особливо добре, оскільки він підтверджує самооцінку людини, тоді як, якщо самооцінка залежить від інших факторів, успіх може бути не таким впливовим. Люди часто мотивовані доводити собі та іншим, що вони задовольняють свої непередбачувані потреби щодо власної гідності, і тому надають перевагу підвищенню своєї самооцінки, доводячи, що вони задовольняють свої критерії самооцінки [2].

Позитивний зворотний зв'язок може відігравати життєво важливу роль у підвищенні самооцінки, коли зворотний зв'язок пов'язаний із непередбаченими проявами самооцінки людини, але крім того, важливість цього типу зворотного зв'язку може бути пов'язана з кількістю контактів, які люди мають із певними формами зворотного зв'язку. [4]. Інтелектуальний зворотний зв'язок, наприклад, доступний як в академічних, так і в професійних умовах, що надає людям постійний зворотний зв'язок щодо їх здатності виконувати когнітивні завдання [4]. Вивчаючи різні форми зворотного зв'язку, дослідження показало, що в середньому особистий зворотний зв'язок є більш рідкісним явищем, ніж інтелектуальний зворотний зв'язок, і тому люди менш впевнені у своєму характері [4]. Таким чином, особистісний зворотний зв'язок може мати сильніший вплив на людей, особливо на їхню самооцінку, оскільки вона надає унікальну можливість для самопідтвердження [4].

Саме особистісний зворотний зв'язок штовхає нас так активно вести соціальні мережі, демонструвати свої лише найкращі якості та емоції, показувати суспільству кращу версію себе. Чим більше вподобань та реакцій ми отримаємо тим інтенсивніше буде зміцнюватись та зростати наша самооцінка.

Те, що наше тіло (як біологічний організм) безпосередньо впливає на якість нашого життя, очевидно будь-кому, хто хоч раз стикався з його соматичними проявами (наприклад, хворобою). Менш очевидну, але не менш значущу роль відіграє наше ставлення до тіла (і різних аспектів). Сучасні дослідники дійшли висновку, що «образ тілесного Я» впливає як на емоційну і міжособистісну сфери життя, але, загалом, задає динаміку перебігу об'єктивних життєвих процесів [5]. Тому, як саме тіло і ставлення до нього впливають на наше життя, присвячено чимало теоретичних та практичних досліджень, які

стосуються широкого кола питань.

Зовнішність (зовнішній вигляд), як найбільш доступний вивчення і оцінки компонент «фізичного Я» [5], стала, мабуть, однією з найпопулярніших об'єктів дослідження у цій галузі. Оскільки вона є предметом наших власних оцінок та оцінок оточуючих, то ставлення до неї часто стає регулятором емоційного стану (в діапазоні від зміни настрою до важких патологічних форм), поведінки та, загалом, впливає на розвиток та функціонування особистості в соціумі [4]. Розглянемо дослідження, сконцентровані навколо феномена «ставлення до своєї зовнішності», його зв'язку з особистісними особливостями та впливу на різні життєві реалії індивіда.

В першу чергу, хочеться виділити в окрему групу дослідження, присвячені вивченню людей з вродженими або набутими дефектами зовнішності (в основному, це черепно-лицьові дефекти, опіки, захворюючи шкіри, наслідки лікування раку), у яких по відношенню до зовнішності приділяється особлива увага. Наведемо деякі результати, описані в метааналізі досліджень Д. Харкорт та Н. Рамсі.

Респонденти різних вікових груп мають видмі відмінності. Так, діти з лицьовими дефектами схильні до самоізоляції та уникнення соціальних контактів, для них характерні сором'язливість, проблеми у відносинах з однолітками, поведінкові проблеми.

Підлітковий вік виявляється ще більш сензитивним до проблем із зовнішністю. Дослідники відзначають високий рівень суїцидального мислення у підлітків з висипом вугрів, соціальну невпевненість, у тому числі, у відносинах з протилежною статтю, у підлітків з післяопіковими рубцями, високий рівень соціальної тривоги у підлітків після лікування раку, негативні емоційні переживання, замкнення у підлітків з ущелинами верхньої губи та неба [7]. Ці проблеми, загалом, впливають формування самосвідомості підлітків, зокрема, формування негативного самосприйняття і самовідносини, заниженої самооцінки [6].

Для дорослої вибірки з різними захворюваннями, що супроводжуються видимими відмінностями (шкірні захворювання, облісіння у жінок), характерні проблеми в емоційній сфері: підвищений рівень загальної тривоги, симптоми депресії, низька самооцінка, а також складності у сфері соціальних контактів (соціальна тривога, уникнення, страх негативної реакції інших).

В цілому, дослідники приходять до висновку, що видимий фізичний недолік та його лікування стають основним фактором дистресу в житті людини із захворюванням, незалежно від віку, і

постійно «вимагає» енергетичних та емоційних витрат та звернення до копінг-ресурсів. Тим не менш, відсоткове співвідношення людей (які проходять лікування в лікарнях) з дуже високим рівнем дистресу, пов'язаного із зовнішністю, коливається в межах від 30 до 50%, тобто, деяка частина людей тією чи іншою мірою справляється з проблемою дефекту зовнішності» [6]. У зв'язку з цим зусилля сучасних дослідників у цій галузі спрямовані на виявлення факторів, що сприяють успішній адаптації та зниженню рівня дистресу, пов'язаного з видимими зовнішніми відмінностями.

Займаючись цим питанням, Т. Мосс і Т. Карр прийшли до висновку, що причиною дистресу для таких людей, великою мірою, стає не сам факт наявності видимих відмінностей, а ставлення до своєї зовнішності як домінуючого аспекту уявленні про себе. В цьому випадку розбіжність реальної зовнішності і бажаної (що характерно для людей з видимими відзнаками) стає однією з головних причин заниженої самооцінки, при цьому її кореляційний зв'язок з оцінкою зовнішності сильніший, ніж у тих людей, у яких у формуванні уявлення про себе провідну роль грають інші аспекти «Я» [6]. Таким чином, важко переоцінити ту роль, яку ставлення до своєї зовнішності людей з видимими відмінностями відіграє у адаптації до життя з дефектом.

Д. Харріс та А. Карр, досліджуючи вибірку здорових людей старше 18 років, дійшли висновку, що у тих, хто був значною мірою стурбований своєю зовнішністю, рівень психологічного розладу, пов'язаного з тим, як вони виглядають, виявився порівнянним з рівнем дистресу пацієнтів із реальними видимими дефектами, які потребували хірургічного втручання [6]. У зв'язку з цим деякі дослідники, зокрема, Дж. Родін та К. Люссі, виходячи з відсоткового співвідношення жінок, стурбованих своєю зовнішністю (від 56% до 82% піддослідних у різних дослідженнях), запропонували ввести термін «нормативна незадоволеність» зовнішнім виглядом, за яким стоїть визнання того факту, що у сучасному світі серед дорослого населення, особливо жіночої статі, бути незадоволеним своєю зовнішністю – це норма [4].

Отже, підсумовуючи можна сказати, що зовнішній вигляд та оцінка його оточуючими людьми – один із основних факторів формування самооцінки в сучасному світі.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Калашник О.В. Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор: Київ, 2022р. С.107-113. 2. Папітченко Л.В. Теоретичний

аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки: Київ, 2020р. №12. С. 79–89. 3. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник ТНПУ ім. Гнатюка: Тернопіль, 2022. № 38. С. 70-73. 4. Семко В. Вплив самооцінки на всі сфери життя людини. 2021р. URL: <https://it.nusta.edu.ua/tpost/sa9o7eyxf1-vpliv-samoosnki-na-vs-sferi-zhittya-lyu>. 5. Bernichon, T., Cook, K. E., & Brown, J. D. (2003). Seeking self-evaluative feedback: the interactive role of global self-esteem and specific self-views. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 194-204. 6. Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships Between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning. *Sex Roles*, 52, 463-475. 7. Fisher, S. (1986). Development and structures of the body image, 1. Hillsdale, NJ: Earlbaum. 8. Snyder, C.R., & Cowles, C. (1979). Impact of positive and negative feedback on personality and intellectual assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(1), 207- 209.

**О. С. Ковтун,**  
*кандидат соціологічних наук*  
**Т. Ю. Скотинянський,**  
*магістрант*  
*(м. Хмельницький)*

## **МОБІЛЬНІ БРИГАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СИСТЕМІ ПРОТИДІЇ ТА ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ ТА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОМУ НАСИЛЬСТВУ**

Сьогодні система соціальної роботи в Україні вкотре стикається із викликами, що пов'язані із воєнним конфліктом. У цьому контексті актуалізується і проблема протидії домашньому насильству, що в кризових умовах, як правило, загострюється. Тим не менш, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги як складова системи протидії домашньому та гендерно зумовленому насильству досі мало осмислена академічною спільнотою.

Відповідно до українського законодавства мобільна бригада – це спеціалізована служба підтримки осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі. Найбільш відомою та масштабною програмою, у межах якої реалізується проєкт мобільних бригад, є Програма протидії гендерно зумовленому насильству Представництва фонду ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA Україна) [3]. У межах цієї програми до комплексу

соціальних послуг для постраждалих від домашнього насильства належать: 1) притулки; 2) кризові кімнати; 3) денні центри; 4) мобільні групи поліції для реагування на домашнє насильство; 5) національна “гаряча лінія” із попередження домашнього насильства; 6) пункти невідкладної медичної допомоги для постраждалих від домашнього насильства.

Робота мобільних бригад регулюється та регламентується перш за все національним законодавством у сфері протидії насильству. Його основу становить Конституція України [2], яка визначає основні права людей та загальні рамки реагування на випадки насильства, особливо щодо дітей. Ключовими тут є: 3, 21–24, 27–29, 32, 51, 52 статті Конституції України.

Наприклад, у статті 28 закріплене право кожної особи на повагу до її гідності, що означає неприпустимість таких дій, як катування, жорстоке, нелюдське поводження або таке, що принижує гідність людини. Стосовно дітей важливою є стаття 52, яка прямо стосується попередження насильства над дітьми, а також указує на те, що будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються законом. Крім цього, Конституція України у статті 51 встановлює охорону державою сім’ї, дитинства, материнства і батьківства. Також, у цій статті закріплюється і рівність чоловіка та жінки у шлюбі.

Поряд з Конституцією в основі українського законодавства у сфері протидії насильству варто відзначити і Закон України “Про запобігання та протидію домашньому насильству”, у якому визначаються організаційні та правові засади (основи) запобігання та протидії домашньому насильству, основні напрями реалізації державної політики у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, спрямовані на захист прав та інтересів постраждалих осіб, а також органи та установи, на які покладається здійснення заходів з його попередження [1]. Іншими важливими законами, які регламентують боротьбу з насильством та на які орієнтуються мобільні бригади у своїй діяльності, є закони України: 1) “Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків”; 2) “Про протидію торгівлі людьми”; 3) “Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні”; 4) “Про соціальну роботу з сім’ями, дітьми та молоддю”; 5) “Про соціальні послуги”; 6) “Про безоплатну правову допомогу”; 7) “Про громадські об’єднання”; 8) “Про благодійну діяльність та благо- дійні організації”; 9) “Про захист персональних даних”.

Надзвичайно важливим фактором підвищення ефективності соціальної політики щодо протидії насильству загалом та діяльності мобільних бригад є ратифікація Україною Стамбульської конвенції. Необхідно відзначити, що у загальних рисах Стамбульська конвенція має на меті встановлення високих вимог та зобов'язань в аспекті реалізації рівності між жінками і чоловіками. Це означає, перш за все, засудження усіх форм дискримінації жінок, а також вжиття усіх необхідних заходів, спрямованих на запобігання такій дискримінації. Такі заходи мають бути вжитими й у законодавчій сфері [4].

Узагальнивши, можемо виокремити ключові соціальні послуги, що надаються мобільними бригадами відповідно до Положення: 1) консультивання; 2) екстрене та кризове реагування (протягом доби); 3) інформування; 4) перша психологічна допомога; 5) просвітницька робота.

Деякі особливості роботи мобільних бригад в регіонах. У контексті тих послуг, що надаються мобільними бригадами, їх можна порівняти із долікарською допомогою, метою якої є не лікування, а надання необхідної допомоги у невідкладних станах. Отже, до завдань мобільної бригади входить убезпечення постраждалих, створення умов для отримання необхідної юридичної, психологічної та іншої допомоги.

Перевагами мобільних бригад є їх оперативність і мобільність. Але для реалізації цих функцій необхідно виконувати декілька основних умов: по-перше, включення в систему реагування на випадки насильства, яка функціонує в громаді. Йдеться про систему, в якій інформація про випадок насильства надходить до Центрів соціальних служб, спеціалізованих соціальних служб (наприклад мобільних бригад) та вимагає оперативної реакції. По-друге, налагодження співпраці між усіма організаціями, що надають допомогу у разі домашнього насильства. Джерел інформації про насильство може бути досить багато. Але найперше – це самозвернення або повідомлення від поліції. У такому контексті важливим елементом цієї системи є мобільні групи поліції із реагування на домашнє насильство сектору протидії домашньому насильству Національної поліції України. У багатьох випадках саме цей підрозділ Національної поліції першим працює із випадками домашнього насильства, убезпечуючи постраждалих. Але, звичайно, соціально-психологічна допомога – це уже функціонал Центрів соціальних служб і спеціалізованих соціальних служб. Тому

міжвідомча взаємодія має перш за все створювати умови для швидкого передавання інформації.

Іншим аспектом міжвідомчої взаємодії є формування мережі суб'єктів допомоги постраждалим. Зокрема мобільні бригади надають, крім першої психологічної допомоги, також і першу юридичну. Вона стосується прав постраждалих і відповідальності кривдників. Наприклад, мобільні бригади інформують постраждалих про можливість та механізм винесення заборонних або обмежувальних приписів для кривдника. З огляду на те, що подальший юридичний супровід не є компетенцією бригад, необхідним стає перенаправлення постраждалих до відповідних організацій, наприклад державної вторинної правової допомоги, або громадських організацій, які надають безоплатну юридичну допомогу постраждалим від насильства.

Уся робота із випадками насильства відбувається в координації із місцевими органами самоврядування: по-перше, управліннями соціального захисту в міських громадах; по-друге, це – скоординована робота самих соціальних служб. Якщо у громаді працює декілька мобільних бригад, то виникає необхідність узгодження черговості їх виїзду, у деяких випадках – території громади, яка стає зоною її відповідальності. Останній аспект особливо важливий, якщо в громаді працюють бригади, що створені різними суб'єктами соціальної допомоги.

Також варто додати, що ефективна боротьба проти насильства не можлива виключно в межах системи соціальних служб. Міжвідомча взаємодія передбачає залучення в процес інших установ та організацій, які прямо чи опосередковано можуть виступати суб'єктами протидії насильству. Тут важливо зауважити, що вагомою частиною роботи, наприклад мобільних бригад соціально-психологічної допомоги UNFPA Україна, є просвітництво та профілактика, які передбачають регулярне проведення інформаційних заходів, тренінгів, бесід, лекцій, розповсюдження інформаційних матеріалів. Таким чином, до системи протидії насильству з необхідністю мають бути залучені заклади освіти усіх рівнів та форм власності, місцеві ЗМІ, медичні заклади, центри надання соціальних та адміністративних послуг, комунальні керівні компанії, громадські організації суспільства. Така робота своєю ключовою метою має підвищення рівня обізнаності не лише щодо насильства як соціального явища, але й щодо прав і можливостей отримати необхідну допомогу.

Підсумовуючи, необхідно зауважити, що мобільні бригади є вагомим фактором удосконалення соціальної роботи в регіонах в аспекті забезпечення її мобільності, оперативності та гнучкості. Це сьогодні є надзвичайно важливим у контексті викликів, що стоять перед регіонами та країною загалом. Але, зважаючи на те, що така практика є відносно новою, потреби її вдосконалення залишаються.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 27.11.2023).
2. Конституція України. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 27.11.2023).
3. Програма з протидії та запобігання гендерно зумовленому насильству. UNFPA Україна. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/node/9712> (дата звернення: 04.12.2023).
4. Стандарти запобігання насильству та підтримки для жінок, постраждалих від насильства : посібник з імплементації Стамбульської конвенції. UNFPA Україна. URL: [https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/wave\\_handbook\\_ukr.pdf](https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/wave_handbook_ukr.pdf) (дата звернення: 04.12.2023).

**В. В. Козін,**

*магістрант*

**Науковий керівник: О. С. Ковтун,**

*кандидат соціологічних наук*

*(м. Хмельницький)*

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОМАНІЇ**

Наркоманія є формою девіантної поведінки, адже є відхиленням від норм культури, а також пов'язана із порушенням правових норм, що регулюють обіг наркотичних речовин. Але з цього приводу варто перш за все зауважити, що наркоманія є з одного боку хворобою [5]. У цьому випадку варто говорити про наркозалежність. З іншого боку, поведінка, що призводить до залежності є порушенням суспільних табу на вживання наркотичних речовин та їх розповсюдження. Також, як було вказано, тут є правовий, в тому числі кримінальний контекст.

Таким чином, запобігання наркозалежності, тобто її соціальна превенція, повинні орієнтуватися на уявлення про практику вживання та розповсюдження наркотиків як про форму девіантної поведінки.

Сама ж девіантна поведінка є проявом дисфункціонального стану суспільного життя або окремих соціальних інститутів.

Надзвичайно актуальною проблемою поширення девіацій є для кризових або транзитних суспільств, зокрема таких як українське. У таких суспільствах соціальні регулятори або не спрацьовують належним чином або відсутні для деяких практик. Відповідно, для кризових та транзитних суспільств притаманні такі прояви девіацій, як наркотизація та алкоголізація.

Таким чином, проблема девіантної поведінки є актуальною для сучасного українського суспільства, що вимагає додаткових досліджень соціально-превентивних технологій. У цьому контексті варто відзначити, що соціальна превенція не повинна концентруватися тільки на особистості-носії, наприклад, наркозалежному чи людині розповсюджувачі наркотичних речовин. Превенція повинна також стосуватись суспільства в цілому та соціальних середовищ, в яких девіації поширюються та стають звичними практиками. Наприклад, в молодіжному середовищі.

Перш ніж розглядати організаційні аспекти соціальної превенції наркоманії варто визначитися із використанням відповідних концептів. Так, у соціальній роботі широко використовуються поняття *соціальної профілактики* та *соціальної превенції*. Значення слів *профілактика* та *превенція* є подібним. Отже, поняття *соціальної превенції* (профілактики) відображає попередження негативних станів та розвитку індивіда чи соціального об'єкта. Під соціальним об'єктом розуміється єдність соціального середовища та умов життя, в які включений індивід або група, що виступають в якості об'єктів соціальної профілактики.

Така інтерпретація цих понять дозволяє розглядати індивіда не ізольовано, а в діалектичній єдності із іншими елементами соціальної системи. Таким чином, соціальна превенція як складова соціальної роботи повинна бути спрямована на комплексне вирішення проблем, що призводять до наркоманії, як девіації.

Як особлива технологія соціальної роботи соціальна превенція характеризується власною організаційною логікою, яка відображена у конкретних етапах її розгортання.

Узагальнивши погляди щодо етапності соціальної профілактики можна виділити такі основні її етапи:

1. Діагностичний етап. На думку Н. Головки, методика діагностики містить такі складові:

- попереднє ознайомлення із об'єктом, тобто отримання достовірної інформації про предмет вивчення, визначення його

сильних і слабких сторін, можливих напрямів стосовно змін і удосконалення;

- проведення загальної діагностики, тобто виявлення завдань, виокремлення складу ситуацій, які демонструються, визначення нормативних параметрів ситуації, вибір методів діагностування;
- проведення спеціальної діагностики проблем, вимірювання і аналізування усіх необхідних показників;
- формування висновків, на основі яких проводиться завершення роботи. Вияв під час загальної [2, с. 7-8.].

2. Організаційно-підготовчий етап передбачає визначення та обґрунтування конкретних соціально-превентивних методів, ключових заходів заходів, метою яких є (в залежності від завдань превентивної діяльності) або попередження девіацій або корекція існуючої поведінки. На цьому етапі також передбачається формування програми превентивної діяльності.

3. Етап соціально-педагогічного впливу, полягає у цілеспрямованому впливі на вихідну ситуацію, через реалізацію запланованих заходів.

4. Діагностично-корекційний етап, передбачає проміжні оцінки ефективності соціально-педагогічного впливу та його корегування.

5. Рефлексивний етап, полягає у комплексній оцінці соціальної профілактики, а також у визначенні основних її помилок та здобутків. Узагальнюється здобутий досвід.

До об'єктів соціально-превентивного впливу належать такі:

- негативні фактори об'єктивних умов життєдіяльності, до яких відносяться матеріальна і соціально-культурна база, житлові та побутові умови, рівень добробуту, умови праці тощо;
- негативні фактори, пов'язані із організаційно-управлінською діяльністю державних органів та органів місцевого самоврядування. До цих факторів відносяться: система освіти та виховання, соціально-побутове обслуговування, ЗМІ, заклади культури та мистецтва, ідейно-виховна і культурно-масова робота та ін..;
- негативні фактори міжособистісних взаємин і поведінки людей, наприклад, побутові та сімейні відносини;
- негативні фактори, пов'язані із правосвідомістю та соціально-правовим мисленням [2, с. 89].

Отже, множинність об'єктів соціальної превенції вимагає і постановки комплексних завдань соціальної превенції, які відповідали б специфіці об'єкта та етапу превентивної діяльності.

Таким чином, до ключових завдань соціальної роботи та соціальної превенції наркоманії, як форми девіантної поведінки відносяться такі:

1. Діагностика об'єктивних умов життєдіяльності індивіда чи групи.

2. Мінімізація та запобігання прояву негативних факторів соціального середовища.

3. Запобігання або мінімізація особистісних факторів девіантної поведінки.

4. Підвищення адаптованості особистості та підвищення її соціальних компетентностей.

5. Оптимізація взаємодії суб'єктів превентивної діяльності (сім'я, держава, громадські об'єднання).

Надзвичайно важливим для соціальної превенції девіантної поведінки загалом та наркоманії зокрема є визначення ключових принципів. Принципи соціальної превенції стосуються як організаційної складової цієї діяльності, так і загальних етичних аспектів.

Таким чином, принципи профілактичної діяльності поділяються на такі типи:

1. Загальні принципи соціальної превенції:
  - принцип забезпечення прав людини та свободи вибору, з урахуванням прав та свобод інших;
  - принцип добровільності та відсутності фізичного чи психологічного насильства;
  - принцип безпечності превенції для її суб'єктів та об'єктів;
  - принцип узгодженості превентивних дій та потреб об'єктів превентивної діяльності;
  - принцип попереджуваності, полягає у ранньому початку превентивних дій, що передують появі проблеми.
2. Організаційні принципи соціальної превенції [2, с. 7-8]:
  - принцип системності, полягає у розробці і проведенні програмних профілактичних заходів на основі системного аналізу соціальної ситуації;
  - принцип стратегічної цілісності, полягає у єдиній стратегії превентивної діяльності. Це визначає основні стратегічні напрями і конкретні превентивні заходи.
  - принцип багатоаспектності, передбачає поєднання різних аспектів превентивної діяльності, наприклад, таких, як: особистісний аспект; поведінковий аспект; просторово-централізований аспект;

– принцип ситуаційної адекватності превентивної діяльності, полягає у відповідності превентивних дій реальній соціально-економічній, соціально-психологічній і наркологічній ситуації;

– принцип континуальності, полягає у забезпеченні постійності, цілісності, динамічності, сталості, розвитку й удосконалення превентивної діяльності;

– принцип солідарності, полягає у солідарній міжвідомчій взаємодії між державними структурами та інститутами громадянського суспільства;

– принцип легітимності, полягає у реалізації цільової превентивної діяльності на основі прийняття її ідеології і довірливої підтримки більшістю населення;

– принцип полімодальності і диференціації, полягає у гнучкому застосуванні в соціальній превенції різних підходів і методів.

Дотримання усіх означених принципів сприяє не лише підвищенню ефективності соціальної превенції наркоманії, але й збереженню гуманістичної суті соціальної превенції, об'єктом якої перш за все є людина, чия свобода, права та самовизначення, добровільність та достоїнство є ціннісною основою соціальної роботи з наркозалежними загалом.

Важливим для розуміння соціальної превенції наркоманії як форми девіантної поведінки висвітлення її видових характеристик. Виділяються такі типи превенції:

1) первинна (полягає у усуненні несприятливих факторів, що зумовлюють девіантні прояви в поведінці);

2) вторинна профілактика (полягає у ранній ідентифікації та швидкому усуненні порушень нервово-психічної системи);

3) третинна профілактика (полягає у лікуванні нервових та психічних порушень, які викликають девіації).

Окремим видом превенції є соціально-психологічна профілактика, яка має такі форми:

1) організація соціального середовища на основі вивчення її впливу на формування девіацій;

2) інформування, що включає способи впливу на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здатності до прийняття конструктивних рішень;

3) активне навчання соціально важливим навичкам;

4) організація діяльності, альтернативної девіантній поведінці;

5) організація здорового способу життя на основі уявлень про особисту відповідальність за здоров'я, гармонію з навколишнім світом і своїм організмом;

6) активізація особистісних ресурсів;

7) мінімізація негативних наслідків девіантної поведінки, особливо у випадках вже сформованої поведінки, що відхиляється від норм [3, с. 100].

Сьогодні в Україні розвиток сфери допомоги людям із залежністю від психоактивних речовин розвивається як з ініціативи держави, так і на основі потреб суспільства та активності організацій громадянського суспільства. У різних країнах процес інституціоналізації реабілітації наркозалежних має свою специфіку, що може становити як науковий інтерес, так і практичну цінність [1, с. 94-98].

Загалом, у світовій практиці реабілітації наркозалежних функціонує кілька типів установ. Найпоширенішими з них є: центри детоксикації (орієнтовані на термінові медичні послуги), стаціонарні реабілітаційні програми (орієнтовані на тривалу госпіталізацію), терапевтичні спільноти (орієнтовані на включеність в терапевтичну групу), групи самопомоги на місцях, програми замісної терапії, амбулаторні заклади та консультативні установи. Крім цього реалізуються програми з працевлаштування.

Програми реабілітації характеризуються не лише своєю формою, але й змістовно. Таким чином, формується цілісне бачення того, що саме є для людини найбільш ефективним. Крім психотерапевтичних програм, що обґрунтовані науково, популярністю користуються програми реабілітації, що практикуються релігійними організаціями, ефективність яких заснована на психологічному впливі (інколи агресивному). Для успішності «релігійних» програм ключове значення має іраціональність віри у «вищі» сили. Психотерапевтичні програми у свою чергу поділяються за теоретичним підґрунтям на: психоаналітичні, когнітивно-поведінкові, а також клієнт-центровані. Досить поширеною практикою є поєднання різних методик.

Головною метою програм психосоціальної реабілітації та ресоціалізації є надання залежній людині інструментів для побудови повноцінного, комфортного, щасливого життя у тверезості. Хвороба залежності неймовірно глибоко вражає, як емоційну, соціальну, так і духовну сфери людської особистості [3].

Отже, сутність соціальної превенції наркоманії як форми девіантної поведінки розкривається через її організаційну логіку, що

виражена в системності та послідовності, комплексності впливу на особистість та середовища її життєдіяльності, а також у гуманістичному спрямуванні соціально-превентивної діяльності, дотриманні в ході її здійснення ключових прав, свобод людини та етичних норм і цінностей. Важливим завданням для теорії та практики сьогодні є подальші дослідження способів усунення соціальних факторів наркоманії, таких як стан нормативної культури, деградація соціальної інфраструктури, звуження доступу до якісних освітніх послуг та медицини, негативні тенденції розвитку економіки, зокрема зайнятості молоді.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Вовкогон О. Реабілітація залежних від наркотичних речовин: інституційний вимір. *Наукові записки Києво-Могилянської академії. Соціологічні науки*, 2009. Том 96. С. 94-98. 2. Головка Н. Соціальна профілактика правопорушень: навчальний посібник. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал». 2017. С. 7-8. 3. Коротков П. Профілактика та корекція девіантної поведінки молоді у діяльності соціальних служб. *Вісник Чернігівського нац. пед. університету. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 98-102. 4. Наркозалежність – це хвороба, а не злочин. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*: веб-сайт. URL : <https://phc.org.ua/news/narkozalezhnist-ce-khvoroba-ne-zlochyn> (Дата звернення: 21.10.2023). 5. Шахрай В. Технології соціальної роботи: навчальний посібник. Київ: Центр навч. літератури, 2006. С. 89.

**М. С. Компанович,**

*кандидат психологічних наук, доцент  
(м. Львів)*

### **ПРОБЛЕМИ СУПЕРВІЗІЙНОГО СУПРОВОДУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

Соціальна ситуація в Україні в часі повномасштабної війни Росії проти України спричиняє безліч викликів у професійній діяльності психологів. Фахівці які часто стикаються із запитами та станами клієнти з якими раніше не працювали, в силу соціальних обставин чи своєї спеціалізації. Прикладом може бути, функція психолога в різних соціальних установах щодо поінформовання про трагічні звістки втрати, що часто може супроводжуватися вторинною травматизацією самого психолога. Також постає гостра соціальна потреба у фахівцях які можуть комплексно підходити до діагностики та допомоги особистості з коморбідною симптоматикою, соматоформними запитами та строкатою картиною психосоціальних проблем.

Компетентність передбачає виконання професійної ролі в рамках стандартів практики і включає в себе здатність провадити, належну роботу фахівцями в контексті обраних ним інтервенційних заходів щодо конкретних випадків ведення клієнтів чи особистісних викликів спричинених різними змістами щодо досвідів чи особистості клієнтів. Істотний аспект компетентності є здатність фахівця знати те, чого він не знає, і могли рефлексивно контролювати свою поточну продуктивність [1; 4].

Щоб бути компетентним фахівцем, особа повинна володіти та підтримувати знання, навички та цінності/бачення, які детермінують чітку професійну компетентність супервізування, а також загальну компетентність у сферах психологічної практики, які контролюються та розглядаються в соціальних реаліях.

У той час як в Україні супервізія в психологічній практиці має непросту уніфікацію та, як правило, методологічно опирається на психотерапевтичні змісти роботи. На рівні державних документів визначення супервізії включено в Законі України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII, згідно якого: «...супервізія – це професійна підтримка працівників, які надають соціальні послуги, спрямована на подолання професійних труднощів, аналіз та усунення недоліків, вдосконалення організації роботи, стимулювання мотивації до роботи, дотримання етичних норм та стандартів надання соціальних послуг, запобігання виникненню професійного вигорання, забезпечення емоційної підтримки...» [3, с. 84].

Таке визнання супервізії як багатофункціональної складової розвивається в контексті загальної уваги до освіти та навчання, що базується на компетенціях, у сфері практичної психології та є гостро запотребованою.

Одним із ключових завдань супервізії в психологічній діяльності є розвиток здатності фахівця до рефлексивної практики, що передбачає детальне розуміння фахівцем-психологом своїх клієнтів, а також своєї професійної особистості, що допомагає йому зрозуміти способи спілкування та відповіді під час сесії як клієнтами, так і колегами в контексті формування та підтримування професійної ідентичності.

Супервізія – це процес безперервного спільного, експериментального та трансформаційного навчання, який спирається на практику та наукові знання. Це стосунки відносини «взаємної довіри, поваги та чесності», що враховує навчальні запити

супервізанта. Зрештою, це практика обмежений явним контрактом і спирається на загальні та явні моделі професійного супроводу [1; 3].

Супервізія дає психологу простір для розширення та поглиблення розуміння своїх реакцій на клієнтів і інтервенційних рішень, які постають в межах сесії, реакції контр-перенесення, коли межі можуть ставати потенційно розмитими, коли є перерви в сесії, усе це вимагає від психолога здатності до рефлексії. Це дозволить детально вивчити та зрозуміти певну ситуацію чи її динаміку з різних поглядів. Реакція на процес роздумів може бути різною і зокрема, складною. Рефлексивна практика вимагає відкритості та чесного діалогу, у якому завданням є зрозуміти різні точки зору та вкорінені моделі з безоцінкової позиції [4].

В стресогенних реаліях збільшується запит на супервізійний супровід фахівців як тих хто має досвід роботи так і тих фахівців які починають свою діяльність, які не встигають поступово адаптуватися до професійних викликів.

Належна увага до своєї роботи поглиблює фахівцем-психологом розуміння та співчуття, для розгляду та виправлення проблемних аспектів стосунків, а також відповідальності за їхні наслідки. Розвиток осмисленого розуміння психологом-практиком власних і клієнтських думок, почуттів, реакцій і моделей стосунків дозволяє йому децентруватись від суб'єктивних припущень, вирішувати складні проблеми та коригувати свою поведінку, щоб уникнути пасток непрофесійності в практиці.

Супервізійна практика призначена для виконання трьох пов'язаних між собою, але водночас дещо суперечливих функцій:

1) нормативних функцій моніторингу та забезпечення благополуччя клієнта, а також моніторингу та оцінки компетентності супервізанта;

2) відновлювальні функції підтримки особистого та професійного благополуччя супервізанта (уникнення вторинної травматизації в роботі з тяжкими досвідами пацієнтів, попередження емоційного тощо);

3) формувальні функції навчання та керівництва професійною практикою супервізанта.

Етична складова супервізійного супроводу полягає в тому, щоб створити в супервізійному стосунку обстановку толерантності та уваги, яка дозволила б супервізанту висловлювати свої особисті бачення ситуації клієнта, його запити та власного його переживання психологом. Дослідники та практики (Хьюз, Пенджеллі, Хокінз,

Шоетом) використовують різні метафори та аналогії для з'ясування природи процесу супервізії вважають, що супервізор повинен мати здатність балансувати в наближенні впритул до мети, та здатності віддалятися від неї для отримання абстинентного погляду [3; 5; 6]. Тому в спільному творчому процесі, в рамках якого супервізор і супервізант – генерують нові сенси, які не могли б бути досягнутими у разі однієї лише внутрішньої психічної роботи кожного із партнерів окремо.

В супервізійному супроводі постають різні етичні проблеми, розглянемо в українському Етичному кодексі психолога не прописано такої ділянки як супервізія, але опосередковано є згадки в розділі IV Конфіденційність як дотримання зобов'язань щодо: (4.3.) анонімності клієнта; (4.4.) звернення психолога за допомогою до інших фахівців; (4.5.) компетентності психолога, якщо фахівець не в змозі допомогти клієнту, він зобов'язаний передати його колезі чи фахівцю іншої спеціальності який компетентніше може надати допомогу [2, с. 4].

В Етичному стандарті, прийнятому американською психологічною асоціацією (АРА), включені, наступні змісти щодо супервізійного супроводу: (2.01.) межі компетенції; (2.05.) делегування роботи іншим особам; (3.08.) експлуатаційні стосунки; (4.03.) запис; (6.06) точність у звітах для платників і джерел фінансування; (7.01) розробка освітніх і навчальних програм; (7.04) розкриття особистої інформації студента; (7.06) оцінка успішності студента та супервізора; (7.07) сексуальні стосунки зі студентами та супервізором; (9.07) оцінка некваліфікованими особами; (10.01) інформована згода на терапію [3; 9 ].

Юридичні проблеми. Ведення документації, яка вимагається від супервізанта, включно з тим, яку інформацію слід подавати в історію клієнта та як довго мають зберігатися записи. Крім того, важливо, щоб усі сторони розуміли, хто в кінцевому підсумку контролює записи а саме, установа, супервізор чи супервізант [7].

Документація про діяльність із супервізування, наприклад обговорення прогресу клієнта та змін у плані консультування, статус зайнятості – наприклад, є керівник повинен бути найнятий установою чи супервізанти самі оплачують зовнішній супровід, доступність супервізора для супервізанта, наприклад, під час особистої зустрічі на початку процесу роботи з супервізантом обсяг прямого надання послуг порівняно з дослідженням. Письмовий договір між супервізором і супервізантом є важливим для встановлення обов'язків і відповідальності обидвох сторін. Слід розуміти, що значна)

відповідальність за надання психологічної допомоги (в залежності від кваліфікації супервізанта лежить на супервізорі. Ця детермінанта апелює не лише до аналізу свідомих звітів роботи супервізанта але й до осмислення глибинних патернів його переживань та мотивацій в професійній практиці [5; 6].

Адміністративні проблеми. Водночас із супервізуванням постають різноманітні адміністративні питання. Планування наперед може допомогти підвищити рівень комфорту супервізара, водночас забезпечивши їхнім супервізантам організацію та структуру для сприяння їхньому професійному розвитку.

Важливими аспектами тут постає створення та передача опису посади Надання орієнтації щодо практики супервізування, а також політики та процесу на робочому місці, а саме планування, проведення дидактичної складової супервізійного супроводу. Встановлення та моніторинг цілей супервізійного супроводу. Документування роботи та оформлення документації, проведення оцінювання ефективності, надання відгуків та вирішення проблем продуктивності супервізанта [4; 7].

Робота супервізора може бути складною, з безліччю пов'язаних питань, які важливо вирішити, а саме правові, етичні та адміністративні міркування, які необхідні щоб організовано підійти до супервізії психологів-практиків.

Основні труднощі найчастіше постають в контексті ширини сфери компетентності супервізанта та його етичної поведінки, особистісних характеристик супервізанта, контр-перенесення супервізора та проблем та неузгодженнях у супервізійних стосунках [8; 9].

За дослідженнями (Quarto, C. J., 2003). супервізори можуть впоратися з цими труднощами, використовуючи наступні підходи [11]:

реляційний (іменування, перевірка, налагодження, підтримка, передбачення, дослідження паралельного процесу, визнання помилок і моделювання);

рефлексивний (сприяння рефлексії, збереження уважності та моніторингу, збереження терплячості та відкритості, опрацювання контрперенесення, регулярність супервізії та концептуалізація випадку);

конфронтативний (конфронтація умовно, конфронтація безпосередньо, відмова / припинення супервізії, застосування офіційних дій, звернення до персональної терапії та дерективність); та уникання втручань (боротьба, утримання та відмова).

Два коротких тематичних дослідження (Ladany, N., Constantine, M. G., Miller, K., Erickson, C. D., & Muse-Burke, J. L., 2000) ілюструють процес послідовного застосування цих стратегій для подолання труднощів. Дослідження підкреслює важливість реляційних стратегій для підтримки ефективного супервізійного альянсу, рефлексивних стратегій, особливо коли труднощі стосуються клінічного матеріалу та супервізорських стосунків, а також конфронтативних стратегій з неконструктивними характеристиками та поведінкою супервізованого, які перешкоджають супервізії [8].

Труднощі під час супервізії. Незважаючи на важливість клінічної супервізії, дослідження показують, що може виникнути багато труднощів і що супервізанти нерідко відчують шкоду від супервізії (Ellis, 2006; Ramos-Sánchez 2002). Встановлено, що проблематичний супровід характеризується конфронтаційною критикою, прямим приписуванням провини, нечіткими планами та інструктивними, а не інтерактивними навчальними процесами (Ladany, 2004; Ratliff, Wampler, Morris, 2000). Широка теоретична категоризація критичних подій у супервізії (Ladany, Friedlander, & Nelson, 2005) надає часткову карту труднощів і включає: компетентність супервізанта, мультикультурні проблеми, рольові конфлікти, сексуальний потяг і непорозуміння, пов'язані зі статтю [12].

Типові труднощі, про які супервізори повідомляли в попередніх дослідженнях, включають компетентність супервізора, етичні проблеми та особистісні характеристики супервізора (Ellis, 2006; Nelson, Barnes, Evans, & Triggiano, 2008) [7].

Особистісні характеристики супервізанта можуть підкріплювати інші труднощі та включати низьку емоційну обізнаність, проблеми з автономією, особистісні проблеми, професійну ідентичність, повагу до відмінностей клієнта та особисту мотивацію (Ellis, 2006), а також опір, захисну позицію та негативні перенесення (Nelson, 2008) [6; 11].

Супервізійні стосунки також можуть викликати сильні контр-трансферентні почуття у супервізорів. Джерела контр-перенесення супервізора, виявлені в попередніх дослідженнях, включають супервізію міжособистісний стиль, контекст супервізії, невирішені проблеми супервізора, проблемна взаємодія між супервізантом і клієнтом або супервізованим і супервізором (Ladany, Constantine, Miller, Erickson, & Muse-Burke, 2000), опозиційна поведінка супервізанта, пасивність, самозвеличення, особиста поведінка та еротичний потяг (Skjerve, 2009) [12].

Оскільки супервізія є за своєю суттю інтерактивним процесом, у якому супервізор і супервізант спільно конструюють формулювання психологічної допомоги клієнту, які ґрунтуються на супервізійному альянсі, більшість труднощів потенційно можуть негативно вплинути на супервізійний альянс, що було виявлено в деяких попередніх дослідженнях (Ladany, 2004; Ладані, Елліс і Фрідлендер, 1999). Навпаки, проблеми у супервізійних стосунках можуть погіршити благополуччя та спроможність підлеглого. Коли, практики які мають супервізійний супровід були розчаровані своїми супервізійними стосунками, вони погано справлялися з несприятливими подіями, пов'язаними з клієнтом (Kozłowska, Nunn, & Cousens, 1997) і відчували високий рівень відчаю та психологічних труднощів (Kozłowska, 1997). Інші дослідження показують, що послаблення супервізійного альянсу впливає на розуміння та ефективну роботу з клієнтами та може призвести до уникнення супервізійного втручання (Nelson & Friedlander, 2001; Quarto, 2003). Настороженість, що виникає в результаті цього, може запобігти позитивному досвіду супроводу та сприяти небажанню шукати допомоги, навіть якщо це критично для клієнта (Kozłowska, 1997; Ladany, 1997) [12].

Труднощі в супервізійному супроводі можуть призвести до конфліктів і розривів у супервізійних стосунках, важливо дослідити, як можна успішно впоратися з такими труднощами. Дослідження (Nelson, 2008) експертів-супервізорів показало, що, незважаючи на те, що вони дуже незручно сприймали конфлікт, вони вірили, що його важливо та дуже продуктивно вирішувати.

Стратегії вирішення конфліктів включають консультації з колегами, контекстуалізацію конфліктів як з точки зору розвитку, так і з організаційної точки зору, «самонавчання», пряме вирішення конфлікту, посилення супровідних сильних сторін при вирішенні конфлікту, інтерпретацію паралельного процесу та відхід від динаміки, що діє [5; 11].

Однак дослідження супервізорів (Skjerve, 2009) показують, що використання непрямих втручань, таких як моделювання, слухання, опитування та проведення загальних теоретичних / методологічних обговорень перед вирішенням конкретних питань, особливо коли необхідно вирішити питання особистого стилю та якостей супервізанта. Також індуктивність спільного мислення зменшує занепокоєння супервізантів (Бернарда та Гудієра, 2009), особливо, що стосується управління сильним контр-перенесенням, супервізори повідомили про використання таких стратегій, як опрацювання

досвіду з колегами або участь у саморефлексії (Ladany та ін., 2000). Деякі дослідники в контексті вирішення конфліктів супервізування рекомендують певне саморозкриття через контр-перенесення супервізором (Burke, Goodyear, & Guzzard, 1998), інші вважають, що таке розкриття заважає процесу супервізії (Skjerve та ін., 2009). Зокрема, розкриття супервізором сексуального потягу до супервізанта не рекомендовано як стратегія (Ladany та ін., 2000; Skjerve та ін., 2009) [12].

Належна увага до своєї роботи поглиблює фахівцем-психологом розуміння та співчуття, для розгляду та виправлення проблемних аспектів стосунків, а також відповідальності за їхні наслідки. Розвиток осмисленого розуміння психологом-практиком власних і клієнтських думок, почуттів, реакцій і моделей стосунків дозволяє йому децентруватись від суб'єктивних припущень, вирішувати складні проблеми та коригувати свою поведінку, щоб уникнути пасток непрофесійності в практиці що значною мірою забезпечується супервізійним супроводом.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Ушакова І.В. Супервізія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І. В. Ушакова. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228с.
2. Етичний кодекс психолога / Психолог. 2004. №43 (139). С. 1 – 4.
3. Про соціальні послуги: Закон України Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19/ed20190117#n42> (дата звернення: 05.06.2023).
4. A Practice in Search of a Theory Supervising and Being Supervised Jan Wiener, Richard Mizen, Jenny Duckham (2017). Publisher Bloomsbury Academic.
5. Creaner What is the Meaning and Purpose of Supervision? 02\_Creaner\_Ch-01.indd 5 21-Nov-13 AM: [https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58975\\_Creaner.pdf](https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58975_Creaner.pdf).
6. Carroll, M., & Gilbert, M.C. (2011). *On being a supervisee: Creating learning partnerships, 2<sup>nd</sup> edition*. Victoria: PsychOz Publications. P. 44 – 53.
7. Hess, A. K., (2011). Psychotherapy supervision. In J. Norcross, G. R. VandenBos & D. K. Freedheim, (Eds), (2011). History of psychotherapy: Continuity and change (2nd ed., pp. 703-722). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/12353- 047.
8. Miller, David. Conselling for Healthcare Providers: Stress Prevention and Management// HIV/AIDS Counselling/ G/Bellani (Eds). – Milan: McGraw Hill, in press. 1993. P. 27-33.
9. Holloway, E. L. (1987). Developmental models of supervision: Is it development? *Professional Psychology: Research and Practice*, 18 (3), 209–216. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.18.3.209>.
10. Hess, A. K., (2011). Psychotherapy supervision. In J. Norcross, G. R. VandenBos & D. K. Freedheim, (Eds), (2011). History of psychotherapy: Continuity and change (2nd ed., pp. 703-722). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/12353- 047.
11. Quarto, C. J. (2003). Supervisors' and supervisees' perceptions of control and conflict in counseling supervision. *The Clinical*

Supervisor, 21, 21–37. 12. Ladany, N., Constantine, M. G., Miller, K., Erickson, C. D., & Muse-Burke, J. L. (2000). Supervisor countertransference: A qualitative investigation into its identification and description. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 102–115. 13. *Psychology*, 47, 102–115. doi:10.1037/0022-0167.4.

**А. П. Крентовська,**  
*вчитель-дефектолог*  
*(м. Хмельницький)*

## **ЗАСОБИ ДЛЯ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ ІЗ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ**

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) є одним із найпоширеніших дитячих розладів головного мозку та характеризується неухабністю, гіперактивністю та імпульсивністю, які також є відмінними рисами нормальної дитячої поведінки [8]. Діти з РДУГ можуть видаватися неспокійними, вони можуть мати проблеми з концентрацією уваги і можуть діяти імпульсивно або хаотично.

Аналіз історичної літератури показує, що опис дітей із симптомами неухабності, гіперактивності та імпульсивності ми знаходимо у наукових джерелах останніх 200 років [5]. Клінічні характеристики, що лежать в основі концепції та номенклатура описуваних дисфункцій з часом змінювалися. Однак багато з історичних описів узгоджуються із сучасними діагностичними критеріями РДУГ.

У рекомендаціях Національного інституту охорони здоров'я та передового досвіду йдеться про те, що діагноз РДУГ повинен ставитися тільки фахівцем-психіатром, педіатром або іншим кваліфікованим медичним працівником, який має підготовку та досвід у діагностиці РДУГ. Діагноз РДУГ також має бути заснований на повній клінічній та психосоціалній оцінці, повній історії розвитку та психіатрії, а також на звітах спостерігачів про психічний стан людини. Згідно з рекомендаціями NICE, для діагностики РДУГ симптоми гіперактивності-імпульсивності та/або неухабності повинні відповідати діагностичним критеріям діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів [2].

Основні симптоми та ознаки розладу дефіциту уваги та гіперактивності [7]:

1. Неуважність. Неуважність, як правило, проявляється, коли дитина виконує завдання, які потребують пильності, швидкої реакції, візуального сприйняття та стійкої концентрації уваги, а також тривалого та цілеспрямованого сприйняття вербальної інформації.

2. Імпульсивність. Прояви імпульсивності відносяться до поспішних дій з негативним потенціалом (наприклад, у дітей, які перебігають вулицю, не дивлячись на дорожній рух, у підлітків та дорослих, які раптово покинули школу чи роботу, не замислюючись про наслідки тощо).

3. Гіперактивність. Гіперактивність включає зайву рухову активність. Діти, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку, можуть мати проблеми з посидючістю у ситуаціях, коли це очікувано (наприклад, у школі чи церкві). Літні пацієнти можуть бути просто метушливими, неспокійними, або балакучими – іноді настільки, що інші почуваються виснаженими, коли контактують із ними.

Від особливостей комбінації зазначених ознак РДУГ, є декілька варіантів їх прояву (табл. 1) [4, с. 10].

Таблиця 1

**Різні варіанти прояву розладу дефіциту уваги та гіперактивності у дітей**

| <b>Ознаки</b>                                  | <b>%</b> | <b>Прояви ознак</b>                                                                                                    |
|------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Із переважанням гіперактивності/імпульсивності | 47       | Виражена гіперактивність та імпульсивність.<br>Немає вираженої неуважності.<br>Часто у дітей молодшого шкільного віку. |
| Із переважанням неуважності                    | 34       | Легке відволікання.<br>Немає вираженої гіперактивності та імпульсивності.                                              |
| Комбінований                                   | 19       | Діти мають усі ознаки розладу                                                                                          |

Загалом, органічна природа РДУГ: перешкоджає розвитку мислення; сповільнює формуванню навчальних навичок; заважає розвитку уміння розмірковувати та викладати послідовно свої думки; знижує мотивацію до шкільного навчання та адаптації до соціальних вимог.

Узагальнення наукових напрацювань із симптоматики та проявів розладу дефіциту уваги та гіперактивності [6; 8; 9] дозволяє визначити найбільш повторювані з них серед дітей із РДУГ:

А) симптоми неуважності: не звертає увагу на деталі або робить недбалі помилки у шкільних роботах або у іншій діяльності; зазнає

труднощів з концентрації уваги на уроках у школі або протягом гри (особливо із дотриманням правил); складається враження, що дитина не слухає, коли до неї безпосередньо звертаються (може перепитувати після щойно озвученої інструкції); не слідує інструкціям або кінцевим завданням (особливо, якщо інструкція складається із декількох етапів);- має труднощі в організації завдань та заходів (виявляє бажання до всіх видів діяльності, проте жодну не доводить до завершення); уникає, не любить чи не хоче займатися активністю, яка потребує постійних розумових зусиль протягом тривалого часу (наприклад, інтелектуальні вікторини, математичні завдання тощо); часто губить речі, необхідні для шкільних уроків чи діяльності, забуває переодягнутися після фізкультури; легко відволікається (батькам/вчителю іноді потрібні надзусилля, щоб втримати увагу на потрібному об'єкті протягом тривалого часу); забудькувата у повсякденній діяльності;

Б) симптоми гіперактивності та імпульсивності: часто рухає руками чи ногами (крутиться на одному місці); часто залишає своє місце у класі чи в іншій ситуації без розуміння своїх дій; часто бігає туди-сюди або надмірно піднімається вгору, коли така активність недоцільна (вскакує на уроці, першою «вилітає» з класу); не здатна грати спокійно (наприклад, настільні ігри, складання пазлів, робота з лего тощо); часто при ходьбі рухається так, начебто керується «двигуном»; часто говорить надмірно (важко зупинити в розмові, зміст розмови може не відповідати темі тощо); часто випалює відповіді, перш ніж питання буде завершено; часто зазнає труднощів з очікуванням своєї черги (висувається попереду всіх, очікування дуже втомлює/дратує); часто перериває чи втручається в розмову, яка її не стосується.

Отже, діагностика переважно неухважного типу потребує  $\geq 6$  симптомів та ознак неухважності. Діагностика гіперактивного/імпульсивного типу потребує  $\geq 6$  симптомів та ознак гіперактивності та імпульсивності. Діагностика комбінованого типу потребує  $\geq 6$  симптомів та ознак кожного з типів – неухважності та гіперактивності/імпульсивності [1].

Хоча симптоми та ознаки гіперактивності, як правило, з віком зменшуються, у підлітків та дорослих можуть бути виражені залишкові труднощі. Предиктори несприятливих наслідків у підлітків та дорослих включають: низький рівень інтелекту; агресивність; соціальні та міжособистісні проблеми; батьківську психопатологію [2].

Проблеми у підлітковому та дорослому віці виявляються переважно у вигляді неуспішності, низької самооцінки, труднощів у навчанні відповідної соціальної поведінки. Підлітки та дорослі, які мають переважно імпульсивний РДУГ, можуть мати підвищену частоту розладів особистості та соціальної поведінки, багато хто продовжує проявляти імпульсивність, занепокоєння та бідні соціальні навички. Люди з РДУГ більше схильні до роботи, ніж до навчання чи побуту, особливо, якщо вони можуть знайти роботу, яка не потребує пильної уваги [3].

Будь то дорослий або дитина, загальні риси людини з діагнозом розлад дефіциту уваги та гіперактивності представлені нездатністю зосередитися, імпульсивністю та гіперактивністю. Спеціалізовані засоби для корекційних занять, які набирають обертів як у сфері психічного здоров'я, так і за її межами, є ефективним способом спрямувати деякі з цих видів поведінки у потрібне русло [9]. Ці спеціалізовані засоби для корекційних занять можна використовувати для десенсибілізації дітей із РДУГ. Ідея полягає в тому, що чим більше вони будуть піддаватися сенсорним впливам веселим і безпечним способом, тим більше вони зможуть терпіти сенсорні впливи з навколишнього світу та краще їх опрацьовувати.

Крім того, є засновані на дослідженнях докази того, що спеціалізовані засоби допомагають дітям із проблемами уваги чи занепокоєння залишатися зосередженими та спокійними як у класі, так і вдома.

Дозволяючи більше рухатися, спеціалізовані засоби для корекційних занять для дітей із РДУГ допомагають їм краще справлятися з когнітивними завданнями. Таким чином, ці засоби також можуть покращити такі речі, як баланс, слухова обробка, тактильна/візуальна стимуляція, концентрація уваги тощо. Проаналізуємо деякі з них, які використовуємо у власній професійній діяльності. Під час підбору спеціалізованих засобів для корекційних занять для дітей із РДУГ ми керувалися їх доступністю та зручністю використання, прикладним значенням (функціональністю) та потребою дитини, яку вона може задовільними за допомогою цього засобу.

*Масажний балансувальний диск* – це фітнес-мінітренажер для багатофункціонального тренування, який зміцнює вестибулярний апарат, розвиває витривалість і спритність, гнучкість і координацію, покращує поставу, дозволяє по-іншому залучити м'язи тіла. Особливість його використання при роботі із дітьми з РДУГ полягає у

тому, що дитині доводиться контролювати положення свого тіла у просторі. Це завдання потребує надзвичайної концентрації та контролю, які необхідно формувати у неї. Використання балансувального диску можна поєднувати із додатковими завданнями: розказувати скоромовки, рахувати у зворотньому порядку, підкидати вгору маленький м'ячик та ін. у школі можна рекомендувати класти такий диск на стільчик дитини, таким чином її розгальмованість буде спрямована на утримання тіла в зручному положенні, що дозволить краще сконцентруватися на змісті уроку.

*Балансувальний стілець* – спеціальне обладнання для роботи вдома, у ІРЦ, корекційних кімнатах. Потенційні можливості балансувального стільця при роботі із дітьми з РДУГ: сприяє розвитку кори головного мозку; рухливій/розгальмованій дитині допомагає сконцентрувати увагу в дитсадку, школі та вдома під час уроків, групових та індивідуальних занять; ефективно допомагає дітям адаптуватися до довкілля; підвищує здатність дітей до навчання; удосконалює фізичну форму дитини (покращує поставу, зміцнює м'язи ніг, розвиває вестибулярні відчуття та пропріоцепцію); надає дітям почуття задоволення (оволодівши балансуванням на стільчику, дитина відчуває себе вправною, вмілою); також балансування покращує загальний тонус організму, покращує емоційний фон.

Can Do TheraPutty – міцний слайм для кисті руки для реабілітації, терапії рук, зміцнення м'язів рук, покращення рухових навичок, зняття стресу. Такий слайм досить густий і його важко тягнути, це дає багато пропріоцептивної інформації дитині, яка діє заспокійливо заспокоює. Такий засіб є портативним та доступним для використання навіть під час освітнього процесу.

Іграшка-фіджет. Мова йде про будь-яку іграшку або предмет, який поміщається в руці дитини і яким вона може маніпулювати. Доступні буквально сотні різних типів, але насправді все, що дитина може буквально рухати в руках, є іграшкою-фіджем. Наприклад: скріпки, бирки, маленькі м'які іграшки, кубики-рубіки, м'ячики для зняття стресу, поп-іт, спінери і тощо.

Іграшка-фіджет може бути використана як інструмент, щоб допомогти дітям з тривогою, але найбільш поширена причина, через яку їх використовують – це неуважність або труднощі із контролем поведінки (зазвичай для дітей, які люблять бути в постійному русі, яким важко бути зосередженим на одній справі). Така іграшка, яку вони можуть тримати на колінах, сидячи за партою в класі, слухаючи книгу під час розповіді в бібліотеці або чекаючи, поки решта членів

сім'ї закінчить вечерю, може дати їм достатньо можливостей для руху, щоб вони залишалися там, де мають бути, не встаючи 100 разів. Іншим дітям фіджети можуть допомогти краще зосередитись. Замість відволікання, поки учитель пояснює новий матеріал, маленькі рухи, які вони одержують від іграшки, допомагають їм зосередитися на поставленому завданні. Оскільки діти з РДУГ (та різними іншими діагнозами пов'язаними з розвитком) часто відчують труднощі з нерухомим сидінням, концентрацією уваги та тривожністю, вони часто використовують іграшки-фіджети у тій чи іншій формі.

Обтяжувач для руки (долоні). Дітям з РДУГ з імпульсивними рухами (або так званими неспокійними руками) часто корисний легкий тиск, пропріоцептивна стимуляція та заспокійливий сенсорний зворотний зв'язок. Заспокійливий обтяжувач для долонь може це забезпечити. Такий обтяжувач прикріплюється до долоні, або до тильної сторони руки, використовуючи розслаблюючий тиск, щоб заспокоїти надмірне занепокоєння і м'яко зміцнити м'язи рук і пальців.

Крім того, діти, яким важко зберігати правильне положення при письмі, отримують користь від обтяжувача долоні, який м'яко тренує руку правильно тримати ручку або олівець – без тремтіння.

Обтяжувальна кишень-подушка для колін. Обтяжувальна кишень-подушка допомагає заспокоїти дітей із РДУГ, а також із різними порушеннями сенсорної обробки інформації, для використання протягом навчального дня. Такий корекційний засіб здійснює заспокійливий тиск і фізично нагадує дитині залишатися на своєму місці, коли вона починає відчувати занепокоєння. Крім того, в кишнях цієї подушки сховані додаткові засоби (ті самі іграшки-фіджети), які дитина може використовувати під своїм столом, допомагаючи їй зосередитися і саморегулюватися під час довгих уроків або спокійного читання. Це трохи незвично в рамках звичайної школи, але довговічність та універсальність обтяжувальної кишень-подушки роблять її цілком виправданою для впровадження в освітній процес.

Таймер часу. Фаворитом серед батьків та вчителів дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивності є таймер часу. Цей корекційний засіб унікальний тим, що дозволяє дітям бачити, як минає час. Варто просто встановити таймер і спостерігати, як червона стрілка на циферблаті зникає з кожною хвилиною – без цокання і факторів, що відволікають. Ідеальне вирішення проблеми втрати часу та відмінний спосіб здобути незалежність. Таймер часу допомагає керувати часом багатьом сім'ям, які виховують дітей із РДУГ.

*Стрічки для столів та стільців.* Якщо дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивності краще зосереджується під час постійного руху, такі рухливі стрічки просто необхідні. Ці еластичні стрічки обвивають передні ніжки стола чи стільця, дозволяючи учням пересувати ноги під час роботи – вони не шумлять і не заважають іншим учням у класі чи батькам, коли працюють у вдома.

*Екрани конфіденційності.* Ці екрани конфіденційності були в основному розроблені для запобігання блуканням очей у класі та підвищення концентрації уваги учнів. Під час цієї пандемії вони служать іншій меті: забезпечують додатковий бар'єр для учнів, які відвідують заняття особисто, і допомагають їм дотримуватися дистанції. Тим не менш, екран конфіденційності також можна використовувати вдома, щоб створити більше усамітнення та простору, особливо якщо в будинку є інші діти.

Таким чином, спеціалізовані засоби для корекційних занять можуть бути чудовим способом допомогти дітям із розладом дефіциту уваги та гіперактивності, забезпечуючи сенсорну стимуляцію та заспокійливий ефект. Наприклад, підстрибування на стільці з м'ячем для вправ може сприяти регуляції збудження, дозволяючи зосередитись на поточному завданні. Компресійні жилети та обтяжені ковдри можуть забезпечити сенсорну стимуляцію, щоб допомогти зменшити сенсорне навантаження та почуття занепокоєння чи страху, які часто виникають при РДУГ. Крім того, деякі сенсорні іграшки, такі як м'які та тактильні сенсорні м'ячі, добре себе зарекомендували для заохочення сенсорних досліджень усередині людини. Таким чином, пошук найкращих спеціалізованих засобів може стати ключем до кращого розуміння симптомів РДУГ та контролю над ними.

Отже, спеціалізовані засоби для корекційних занять можуть служити ефективним інструментом для дітей з діагнозом розладу дефіциту уваги та гіперактивності та всіх, хто хоче покращити концентрацію уваги, урізноманітнити процес та зменшити гіперактивність. Щоб отримати максимальну віддачу від наведених вище спеціалізованих засобів, варто використовувати їх так, щоб вони не відволікали дитину від поточного завдання, а швидше допомагали зосередитися на поставленому завданні.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. The Clinician's Handbook of Natural Medicine (Third Edition). 2016. 67 p.
2. The NICE guidelines for the diagnosis and management of ADHD in children, adolescents and adults were published in 2018. URL: <https://adhd-institute.com/disease-management/guidelines/nice-guidelines/> (дата звернення 15.09.2023).
3. Годлевська В. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у

дітей молодшого шкільного віку: сутність, діагностика, корекція. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 73-78.

4. Компанець Н. *Особливості довірливої поведінки у дітей із розладами гіперактивності з дефіцитом уваги. Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 4. С. 7-16.

5. Мэш Э., Вольф Д. *Нарушение психики ребенка: психологическая энциклопедия*. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. 384 с.

6. Платаш Л. *Наукові підходи до вивчення проблеми синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. Молодь і ринок*. 2013. № 4. С. 82-86.

7. *Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дітей та молоді. Клінічна настанова, заснована на доказах*. Київ, 2019. 66 с.

8. Сухіна І. В. *Гіперактивна дитина*. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.

9. Ферт О. *Гіперактивна дитина в школі. Стратегії корекції поведінки та академічної успішності*. Львів, 2017. 27 с.

**О. А. Купчина,**  
кандидат психологічних наук  
(м. Хмельницький)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРОЗВИТКУ В УМОВАХ ПОСТІЙНИХ ЗМІН У СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Сучасний світ надзвичайно динамічний та непередбачуваний, наповнений постійними трансформаціями в різних сферах життя. У цьому контексті поняття саморозвитку стає не просто актуальною тенденцією, але важливим засобом адаптації та досягнення успіху. Розглядаючи психологічні аспекти саморозвитку в умовах постійних змін, можна виділити кілька ключових аспектів, що визначають успішну адаптацію та ефективний особистісний розвиток.

По-перше, стали невід'ємною частиною сучасного підходу до саморозвитку гнучкість мислення та відкритість до нового. Людина, яка успішно адаптується до змін, добре розуміє, що старі методи та підходи можуть стати застарілими в умовах стрімкого технологічного розвитку та соціокультурних зрушень. Вона готова до переосмислення своїх переконань та прийняття нових ідей.

По-друге, ефективний саморозвиток у сучасному світі вимагає високого рівня самоусвідомленості. Особистість, яка здатна ретельно аналізувати свої сильні та слабкі сторони, розуміє свої цінності та мету в житті. Самоусвідомленість є ключем до ефективного визначення особистих цілей та вибору стратегій розвитку, що враховують індивідуальні особливості.

По-третє, розвиток емоційної стійкості стає невід'ємною складовою успішного саморозвитку в умовах постійних змін. Людина,

яка вміє керувати своїми емоціями та вміє знаходити позитив у стресових ситуаціях, має більше шансів на досягнення успіху та особистого задоволення.

По-четверте, важливим аспектом є уміння працювати в команді та створювати стійкі взаємини в соціальному середовищі. Сучасний світ став більш залежним від співпраці та взаємодії, тому розвиток соціальних навичок та здатність пристосовуватися до різноманітних соціокультурних контекстів стає обов'язковим.

Загалом, психологічні аспекти саморозвитку в умовах постійних змін роблять акцент на гнучкості, самоусвідомленості, емоційній стійкості та соціальній компетентності. Людина, що активно розвиває ці аспекти, не лише адаптується до нових умов, але й стає активним агентом власного життєвого шляху, спроможною досягати високих результатів та досягати гармонії у своєму особистому та професійному житті.

У сучасному світі саморозвиток стає своєрідною «підтримкою» для людини, що прагне не тільки пристосуватися, але і керувати власним життям. Психологічні аспекти, такі як гнучкість, емоційна стійкість, аналіз та навички співпраці, стають невід'ємними «інструментами» для досягнення успіху в умовах постійних змін. Особистість, яка не тільки пристосовується, але й активно розвивається, може впевнено крокувати в невідоме майбутнє, визначаючи свій власний шлях у світі постійних можливостей.

У сучасному світі, де зміни стають єдиною стабільністю, психологія відіграє ключову роль у підтримці індивіда в його пошуках та досягненнях. Психологічний підхід до саморозвитку охоплює не лише аспекти адаптації, але і вироблення власної ідентичності та здатності до внутрішньої гармонії.

Спрямованість на постійне самовдосконалення, що визначається психологією, розвиває в людині низку важливих якостей. Вона стає більш адаптивною, терплячою до стресу та відкритою до вивчення нового. Психологічна підтримка допомагає розкрити внутрішні резерви і перетворити труднощі на можливості.

Сучасний психологічний підхід також акцентує увагу на розвитку емоційного інтелекту. Здатність розпізнавати власні та чужі емоції, вміння ефективно з ними працювати, є необхідною умовою для емоційної стійкості та здатності побудови вдалих міжособистісних відносин.

Одним із ключових завдань сучасної психології є впровадження підходів до формування позитивної самооцінки.

Психологічна допомога сприяє усвідомленню своїх досягнень, стимулює розвиток позитивного погляду на себе та підтримує впевненість у власних можливостях.

Під час саморозвитку в умовах постійних змін психологія також розглядає питання внутрішнього лідерства. Здатність приймати власні рішення, бути ініціатором власних змін та впливати на власний розвиток стає ключовою. Психологічна підтримка допомагає осмислити власні цілі та зосередитися на їх досягненні.

Важливим аспектом є також розвиток здатностей до рефлексії. Спроможність розуміти свої дії та взаємодії, вести внутрішній діалог з метою вдосконалення, сприяє сталому розвитку особистості. Психолог може надати інструменти для глибокого розуміння власних мотивацій та цілей.

У високотехнологічному та інформаційному суспільстві, психологія також вивчає питання цифрового саморозвитку. Розуміння впливу технологій на психічне здоров'я та розробка стратегій для позитивного використання цифрових ресурсів є важливим аспектом психологічного супроводу.

Отже, психологічні аспекти саморозвитку в умовах постійних змін розглядаються як комплексний підхід до підтримки особистісного росту, адаптації та вдосконалення. Індивід, що розуміє себе, володіє емоційною інтелігентністю та вміє керувати своїм життям в умовах змін, стає творцем свого доленосного шляху в сучасному світі.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 15 листоп. 2019 р. / Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2019. 404 с. 2. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.

**Л. В. Купчик,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## **ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ФЕНОМЕН**

**Актуальність теми.** Проблема емоційного розвитку дитини дошкільного віку є надзвичайно актуальною і важливою з погляду

комплексного розуміння формування особистості та її психологічного благополуччя. Низка факторів підкреслює важливість цієї теми:

1. Формування основ емоційного інтелекту: емоційний інтелект включає в себе розуміння власних та чужих емоцій, ефективну регуляцію власних почуттів та успішну взаємодію в соціальних ситуаціях. У дошкільному віці формуються основи цих навичок, які мають визначальне значення для соціального інтегрування у майбутньому.

2. Соціальна адаптація: емоційний розвиток дитини є ключовим елементом соціальної адаптації. Вміння розпізнавати та ефективно реагувати на власні та чужі емоції визначають успішність взаємодії з ровесниками та дорослими.

3. Психічне здоров'я: сильний емоційний фундамент в дитинстві пов'язаний із зменшенням ризику розвитку різних психічних проблем у подальшому житті. Негативні емоційні досвіди можуть впливати на психічне здоров'я впродовж усього життя.

4. Адаптація до освітнього середовища: емоційна готовність дошкільника до навчання впливає на його успішність в освітньому середовищі. Здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, вирішувати конфлікти та розуміти свої емоції важлива для позитивного навчального процесу.

5. Роль сім'ї та дорослих: батьки та вихователі мають великий вплив на емоційний розвиток дитини. Розуміння, як вони можуть підтримувати позитивний емоційний розвиток, є критичним для створення сприятливого середовища [1].

Окремі аспекти проблеми психоемоційного розвитку висвітлювали у своїх працях учені: Т. Дуткевич (особливості дошкільного віку); М. Марценюк, І. Мельничук, Ю. Кабаштура (психологічні особливості розвитку емоційної сфери дошкільника); А. Шкльода, М. Івашко (емоційно-вольова сфера дошкільнят). Проте ця тема потребує подальшого дослідження.

**Метою** статті є аналіз особливостей емоційного розвитку дитини дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У світлі сучасних викликів, таких як повномаштабне вторгнення та військові дії, зміни в сімейних структурах та швидкі технологічні зміни, актуальність вивчення емоційного розвитку дитини дошкільного віку зростає. Врахування цього феномену у наукових та практичних дослідженнях є важливим кроком у напрямі покращення якості життя майбутнього покоління.

Дитинство є періодом інтенсивного емоційного розвитку, і емоційний стан дитини дошкільного віку визначається багатьма факторами: поява нових інтересів, потреб, мотивів, розвиток соціальних емоцій та моральних почуттів. Розгляд емоційного розвитку на цьому етапі життя є ключовим для розуміння, як дитина сприймає світ навколо, взаємодіє з іншими та розвиває свою особистість.

Перш за все, слід зазначити, що емоційний розвиток у дошкільному віці – це складний феномен, який включає в себе ряд взаємозалежних аспектів. Одним із ключових моментів є формування базових емоцій, таких як радість, сум, гнів, страх тощо. Дитина навчається розпізнавати та виражати ці емоції, що є основою для формування емоційного інтелекту.

Важливою складовою емоційного розвитку є взаємодія з іншими. Дитина вчиться розуміти емоційні сигнали оточуючих, реагувати на них та виражати свої почуття. У взаємодії з ровесниками та дорослими дитина вивчає нюанси соціальних норм та навичок міжособистісної комунікації.

Також, формування емоційного розвитку пов'язане із становленням самосвідомості. Дитина навчається розпізнавати власні емоції, розуміти, що вони можуть бути різними та визначати, як вони впливають на її власну поведінку та стосунки з іншими.

Емоційний розвиток також пов'язаний із формуванням стратегій саморегуляції. Дитина навчається ладнати з власними емоціями, контролювати свої дії та адаптуватися до різних ситуацій [2].

Зважаючи на це, важливо підкреслити роль оточуючого середовища у формуванні емоційного розвитку. Сприятливе оточення, яке підтримує відкритий вираз емоцій та надає можливість дитині розвивати свої емоції, грає ключову роль у становленні психічного здоров'я та добробуту.

Отже, емоційний розвиток дитини дошкільного віку – це фундаментальний процес, який визначає її соціальну адаптацію, взаємодію зі світом та здатність до емоційної саморегуляції. Шлях до здорового емоційного розвитку забезпечує дитині необхідний фундамент для подальшого життєвого успіху та задоволення від життя.

Дитинство – це ключовий період у формуванні особистості, і емоційний розвиток є необхідним елементом цього процесу. У дошкільному віці дитина вчиться розпізнавати не лише свої емоції, але й емоції оточуючих, що визначається її подальшими взаєминами з навколишнім світом [3; 4]. Однією з основних рис емоційного

розвитку є здатність виявляти емпатію, розуміти емоції інших людей та співпереживати їм.

Однією з головних завдань емоційного розвитку в дошкільному віці є формування позитивного ставлення до самого себе. Дитина навчається приймати свої емоції як нормальні, вивчає власні можливості та обмеження, що є основою для розвитку здорової самооцінки та самоповаги.

Також емоційний розвиток включає в себе важливий аспект – навчання дитини ефективно висловлювати свої почуття та думки. Розвиток мовлення та комунікативних навичок допомагає дитині виражати свої емоції словами, що полегшує взаєморозуміння з дорослими та ровесниками.

Важливим етапом емоційного розвитку є також формування навичок соціальної адаптації. Дитина вчиться взаємодіяти з оточуючими, враховувати їхні почуття та власні. Розвиваються навички співпраці та вирішення конфліктів.

Значущим моментом є роль сім'ї та дитячого оточення у цьому процесі. Сімейна підтримка та взаємодія з однолітками впливають на те, як дитина осмислює свої власні емоції та реагує на емоційні ситуації.

Паралельно з вивченням внутрішніх емоцій та взаємодії з іншими, емоційний розвиток дошкільника також пов'язаний із розвитком усвідомлення та відповідальності за власні дії. Дитина вчиться розуміти, що її вчинки можуть впливати на емоційний стан інших людей. Цей аспект емоційного розвитку є важливим для формування соціальної компетентності та розуміння важливості взаємодії у спільноті.

Однією з ключових рис емоційного розвитку в дошкільному віці є також розвиток уяви та творчих здібностей через вираження емоцій у малюнках, іграх, ролевих ситуаціях. Дитина вивчає, як використовувати різні засоби вираження для того, щоб донести свої емоції та уявлення оточуючим.

Важливо враховувати, що емоційний розвиток не є лінійним процесом, і діти можуть реагувати на різні ситуації по-різному. Підтримка дорослих, яка враховує індивідуальні особливості кожної дитини, грає важливу роль у стимулюванні позитивного емоційного розвитку.

Емоційний розвиток у дошкільному віці є надзвичайно важливим феноменом, оскільки він формує основу для подальших

емоційних навичок та взаємодії зі світом. Сприяємо становленню емоційно стійкої, самосвідомої та соціально адаптованої особистості.

Емоційний розвиток у дошкільному віці сприяє формуванню бази для майбутніх емоційних навичок та розуміння власної особистості. Успішна адаптація у соціумі, вміння ефективно взаємодіяти з іншими та здатність вирішувати конфлікти базуються на емоційному інтелекті, який формується саме у дітей дошкільного віку.

*Висновки.* Отже, емоційний розвиток у дошкільному віці – це багатогранний феномен, який об'єднує в собі ряд важливих аспектів. Забезпечення сприятливого емоційного середовища та активна підтримка дорослих є важливими елементами для створення фундаменту емоційної стійкості та благополуччя дитини у майбутньому.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учб. літ-ри, 2012. 424 с.
2. Марценюк М. О., Кабаштура Ю. В. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери дитини-дошкільника [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://msu.edu.ua/wpcontent/uploads/2017/11/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%82%D0%B5%D0%B7-1.pdf>.
3. Особливості розвитку емоцій у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-jj.webnode.com.ua/osoblivosti-rozvitku-emotsij-u-ditej-doshkilnogo-viku/>.
4. Шкльода А. В., Івашко М. С. Методичні рекомендації «Формування емоційно-вольової сфери дошкільнят» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/0027sy-b140.docx.html>.

**А. В. Лабога,**  
*магістрант*

**Науковий керівник: О. С. Ковтун,**  
*кандидат соціологічних наук*  
*(м. Хмельницький)*

## **СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ ЯК СУБ'ЄКТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З СІМ'ЯМИ**

Говорячи про соціальну службу, як суб'єкт соціальної роботи з сім'ями у СЖО, звичайно, йдеться не про одну визначену установу чи організацію. Соціальна служба розуміється нами як поняття, що змістовно охоплює мережу установ, що реалізують жерщавну соціальну політику в сфері підтримки сімей. Власне, така трактовка узгоджується і з українським законодавством. Так, відповідно до

статті 3 Закону України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [1] суб'єктами соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю є:

1. Уповноважені органи, що здійснюють соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю;
2. Фахівці із соціальної роботи;
3. Об'єднання громадян, благодійні, релігійні організації;
4. Юридичні та фізичні особи, які надають соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді;
5. Волонтери у сфері соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю.

До уповноважених органів належать:

1. Органи виконавчої влади;
2. Органи місцевого самоврядування;
3. Центри соціальних служб та їх спеціалізовані формування;
4. Служби у справах дітей.

Відповідно до цього переліку суб'єктів соціальної роботи з сім'ями, найбільш доречно звернути увагу на центри соціальних служб та їх спеціалізовані формування.

Центральним елементом в системі соціальної роботи із сім'ями в СЖО є соціальні служби для сім'ї, дітей та молоді [2, с. 25-29,].

Згідно із загальним положенням про Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, то він є “спеціальним закладом, що надає соціальні послуги сім'ям, дітям та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги” [2].

Але, зважаючи на різноманітність функцій та послуг, які надаються СССДМ, можемо назвати їх поліфункціональним суб'єктом.

Вони працюють за багатьма напрямками.

Наприклад, на сучасному етапі в Україні поширені такі форми опіки дітей, які залишилися без батьківського піклування:

- дитячий будинок сімейного типу (подружжя або особа, яка не перебуває у шлюбі, беруть на виховання та спільне проживання не менше 5 дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування);
- прийомна сім'я (добровільне спільне проживання і виховання у сім'ї (від 1 до 4) дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування).

Проблемами молоді займаються такі відомства і державні соціальні служби: загальноосвітні школи і професійні училища соціальної реабілітації (спеціальні навчально-виховні заклади для неповнолітніх, які потребують особливих умов виховання. До них

направляють осіб, які вчинили злочини у віці до 18 років або правопорушення до досягнення віку, з якого настає кримінальна відповідальність);

- центри медико-соціальної реабілітації неповнолітніх (лікувально-реабілітаційний заклад для неповнолітніх, які вживають алкоголь, наркотичні засоби і психотропні речовини, а також для неповнолітніх, які за станом здоров'я не можуть бути направлені до загальноосвітніх шкіл і професійних училищ соціальної реабілітації. Тут їх лікують від наркоманії, токсикоманії, алкоголізму, здійснюють психосоціальну реабілітацію та корекцію; – молодіжний центр праці (спеціалізована госпрозрахункова державна установа, яка займається питаннями працевлаштування, перепідготовки та підвищення кваліфікації молоді, забезпечення її зайнятості у вільний від навчання час, сприяння розвитку молодіжних ініціатив у трудовій сфері);

- спеціалізовані соціальні служби підтримки сім'ї (експериментальні соціальні служби, які займаються підтримкою сімей під час кризи з високим ступенем незадоволених потреб дітей, що ставить під загрозу їхнє перебування вдома).

Щодо сімей у СЖО, то соціальна робота із сім'ями є пріоритетним завданням для центрів соціальних служб (ЦСС), які беруть участь у реалізації державних, галузевих, регіональних програм соціальної роботи з дітьми, молоддю та сім'ями; здійснюють соціальне обслуговування дітей, молоді, сімей шляхом надання їм психологічних, соціально-педагогічних, юридичних, соціально-медичних, соціально-економічних та інформаційних послуг; здійснюють соціальний супровід сімей, дитячих будинків сімейного типу, молоді, яка перебуває у місцях позбавлення волі або звільнилася з них; проводять соціально-профілактичну роботу із запобігання правопорушень, наслідків негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищі, разом з органами внутрішніх справ, охорони здоров'я, освіти, службами у справах неповнолітніх пропагують здоровий спосіб життя; здійснюють соціально-реабілітаційні заходи щодо відновлення соціальних функцій, психологічного та фізичного стану дітей та молоді, які зазнали жорстокості, насильства, потрапили в екстремальні ситуації; надають інформацію з питань працевлаштування; допомогу в організації трудових об'єднань молоді.

При ЦСС діють служби соціальної підтримки сімей “Родинний дім”, служби психологічної допомоги “Телефон довіри”, кризові центри соціально-психологічної допомоги, центри соціально-

психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями, мобільні консультативні пункти соціальної роботи у сільській та гірській місцевості, консультативні пункти для ін'єкційних споживачів наркотиків “Довіра”, служби соціального супроводу неповнолітніх і молоді, які перебувають у місцях позбавлення волі та повернулися з них, служби вторинної зайнятості молоді тощо.

Соціальну роботу з жінками здійснюють: ⊃ центри по роботі з жінками (державні заклади, що надають допомогу жінкам, які зазнали насилля в сім'ї або мають інші соціальні проблеми); ⊃ центри реінтеграції бездомних жінок (зклади, створені для жінок, які не мають житла, засобів для існування; вони здійснюють також первинну адаптацію, проводять консультації, тренінгові заняття, допомагають жінкам приймати рішення щодо розв'язання власних проблем).

У більшості західних країн для бездомних людей функціонують спеціальні притулки (нічліжки); притулки, які дають змогу переночувати, випрати речі, отримати (приготувати) сніданок; центри соціальної адаптації для різних груп клієнтів (колишніх ув'язнених, бездомних жінок та ін.); будинки на півдорозі (транзитне житло); спеціальні будинки, які забезпечують підтримуюче проживання; центри релігійних організацій; центри для біженців; спільнота (комуна) для спільного проживання; біржа житла; консультативні центри; центри денного перебування; служби підтримки в облаштуванні власного житла.

В Україні тільки почалося формування служб, покликаних надавати послуги для бездомних. Фінансують їх місцеві органи влади, недержавні та релігійні організації. Прикладом такої служби є, зокрема, Хмельницький міський центр соціальної підтримки та адаптації, метою якого є цілодобовий заклад соціального захисту населення, діяльність якого спрямована на ведення обліку, надання широкого спектру соціальних послуг, з наданням притулку та здійснення соціального супроводу та адаптації і допомоги бездомним особам, особам з місць позбавлення волі, внутрішньо - переміщеним особам та іншим соціально незахищеним верствам населення, які потрапили в складні життєві обставини та потребують соціального захисту [5]. До слова, подібні центри функціонують й у інших містах та регіонах.

Останніми роками в Україні розпочато створення системи соціальної адаптації людей, які звільнилися з місць позбавлення волі. На законодавчому рівні знайшла підтримку ідея створення центрів

соціальної адаптації, будинків нічного або тимчасового перебування звільнених осіб. Вони можуть функціонувати за рахунок добровільних пожертвувачів підприємств, установ, організацій, релігійних об'єднань і внесків окремих громадян. Отже, попри певні зрушення у розвитку системи соціальних служб в Україні, вона поки що не відповідає специфічним особливостям життя усіх вразливих груп людей. Головними її недоліками є фрагментарність, орієнтованість на стаціонарний догляд, відсутність комплексного задоволення потреб конкретних груп клієнтів. Потребує вона і належного організаційного та правового забезпечення.

Відомо, що соціально-психологічний клімат в сім'ях с СЖО як правило є несприятливим. Це виявляється зокрема у проявах домашнього насильства, жертвами якого можуть бути як дорослі, так і діти. Таким чином, робота з випадками домашнього насильства в Україні сьогодні передбачає діяльність спеціалізованих соціальних служб. Таких як мобільні бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.

Відповідно до українського законодавства мобільна бригада соціально-психологічної допомоги – це спеціально утворене об'єднання спеціалістів (практичного психолога, соціального працівника), які надають екстрену та планову соціально-психологічну допомогу постраждалим (у т.ч. особам до 18 років) від домашнього насильства й насильства за ознакою статі шляхом безпосереднього втручання й перенаправлення (за потреби) до інших фахівців [4].

Термін «мобільна бригада» пішов від прямого значення цього слова, а саме, що вона має бути мобільною, рухливою, швидко реагувати, складатися із професійних фахівців, які є високоосвіченими професіоналами з питань надання соціально-психологічної допомоги та заходів у сфері запобігання та протидії насильству [4].

Найбільш відомою та масштабною програмою, в межах якої реалізується проект мобільних бригад є Програма протидії гендерно зумовленому насильству Представництва фонду ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA Україна). В межах цієї програми до комплексу соціальних послуг для постраждалих від домашнього насильства входять такі, як: притулки, кризові кімнати, денні центри, мобільні групи поліції для реагування на домашнє насильство, національна «гаряча лінія» із попередження домашнього насильства, пункти невідкладної медичної допомоги для постраждалих від домашнього насильства.

Надзвичайно важливим фактором підвищення соціальної політики щодо протидії насильству загалом та діяльності мобільних бригад є ратифікація Україною Стамбульської конвенції, що має велике значення для встановлення гендерної рівності та реалізації принципу недискримінації стосовно жінок. У загальних рисах, необхідно відзначити, що Стамбульська конвенція перш за все має на меті встановлення високих вимог та зобов'язань в аспекті реалізації рівності між жінками і чоловіками. Це означає перш за все засудження усіх форм дискримінації жінок, а також вжиття усіх необхідних заходів, спрямованих на запобігання такій дискримінації. Такі заходи повинні бути вжитими і у законодавчій сфері [6].

### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Забезпечення діяльності мобільних бригад соціально-психологічної допомоги як спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб від домашнього насильства : методичний посібник / Н. В. Федорович та ін. ; за заг. ред. Ковальнової О. В., І. Є. Голобородько, К. В. Пухи. Київ, 2020. 190 с.
2. Загальне положення про Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Урядовий портал: веб-сайт. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/8192840#:~:text=1,%,D0%BE%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%8E%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D1%97%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8> (дата звернення: 30.11.2023).
3. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю». *Верховна Рада України. Законодавство України*: веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text> (дата звернення: 30.11.2023).
4. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства: особливості створення і забезпечення роботи : метод. посіб. / за заг. ред. Кочемировської О. О. Київ : ФОП Клименко, 2020. 80 с.
5. Хмельницький міський центр соціальної підтримки та адаптації Управління праці та соціального захисту населення Хмельницької міської ради: веб-сайт. [https://soczahist.khm.gov.ua/?page\\_id=30](https://soczahist.khm.gov.ua/?page_id=30) (дата звернення: 12.12.2023).
6. Посібник WAVE. Стандарти запобігання насильству та підтримки для жінок, постраждалих від насильства. UNFPA Україна, 2022. URL: [https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/wave\\_handbook\\_ukr.pdf](https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/wave_handbook_ukr.pdf) (дата звернення: 04.12.2023).

**В. Д. Матвєєва,**  
*здобувачка вищої освіти*  
**Науковий керівник: Л. М. Джигун,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, тоді як інші – ні? Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР: інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість; сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки; особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старші 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції.

Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду.

*Мета:* знайти причини виникнення посттравматичного стресу і запобігти виникненню посттравматичного стресу під час війни.

*Прояви ПТСР.* Для того, щоб передчасно не лякати себе різними негативними наслідками пережитих травмуючих подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР. Важливо відзначити, що прояви ПТСР можуть зберігатись протягом тривалого часу.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять: напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина; травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну; прагнення уникати емоційних навантажень; невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими; надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

Як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

Прояви ПТСР у дітей: постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі; підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій; порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися; постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку); саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація).

Фази ПТСР. Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Які ж фази проходить ПТСР: відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося; заперечення – безсоння,

амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми; нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну; опрацювання – розуміння причин травми та горя; завершення – нові плани на майбутнє.

Що послаблює ризики виникнення ПТСР та сприяє зціленню. Для того, щоб знизити ризики появи ПТСР та сприяти зціленню, якщо ознаки розладу вже є, необхідно: для батьків: психологічно стабілізуватися самим, завдяки нижче описаним крокам. Лише емоційно стабілізувавшись, ми можемо підтримати наших дітей. Водночас важливо пам'ятати, що батьки мають право на емоції. Дітям важливо пояснити, чому ви так реагуєте, але водночас наголосити, що з часом стане легше та ваша родина з цим точно впорається; налагодити режим дня та повернути, за можливості, частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких – налагодити спілкування зі значущими людьми, якщо це надає вам підтримку та налаштовує на позитив; включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або щонайменше – гуляти на свіжому повітрі); обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати лише достовірні канали, які не транслюють кровопролиття та іншого вкрай негативного та негативно емоційно забарвленого контенту; залучатися до допомоги іншим, адже волонтерування дає величезний ресурс; звернутися за допомогою до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе і близьких та попередити або зупинити розвиток ПТСР.

Для дітей: забезпечити (відновити) почуття безпеки; залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо); відновити режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, якщо це доступно; виконання певних завдань; рухова активність; вчасний сон тощо), це надає дітям почуття захищеності, ресурс та надію на повернення до звичайного, мирного життя; надавати дитині почуття єдності та підтримки (у першу чергу – з боку батьків або осіб, які їх замінюють): дитина має знати, що близькі люди поруч і вони її люблять; важливими тут будуть також безпечний тілесний контакт – обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо; вислуховувати дитину, коли вона хоче поговорити, отримати відповіді на свої запитання; дозволити дитині висловлювати свої емоції та почуття (не можна говорити “не згадуй цього” або “забудь про це” – навпаки, важливо надати можливість максимально висловитися та виявити емоції); пояснювати дитині те, що сталося: правдива інформація, доступними для віку словами,

розуміння ситуації в цілому та причин того, що відбулося, є важливою і працює за для зцілення; залучати дитину до соціальної активності: спілкування з однолітками, волонтерської діяльності в громаді, доступної віку тощо; скеровувати агресію дитини та формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин – недопустимо; надати доступ дитині до професійної психологічної/психотерапевтичної допомоги: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні спогади тощо, що допоможе попередити або зупинити розвиток ПТСР [1].

Лікування ПТСР у дорослих та дітей. Метою лікування посттравматичного стресового розладу є зменшення емоційних та фізичних симптомів, покращення повсякденного функціонування та допомога людині краще справлятися з подією, що спричинила розлад. Хто лікує ПТСР? Лікуванням ПТСР у Києві займається лікар-психотерапевт. Як лікують ПТСР? Лікування посттравматичного стресового розладу може включати психотерапію (різновид консультування), медикаментозне лікування або те й інше.

Психотерапія. Деякі види психологічної допомоги дітям з птср та дорослим, також званою розмовною терапією, включають: когнітивна терапія – навчання розпізнаванню та зміні моделей мислення, які призводять до неприємних емоцій, почуттів та поведінки; експозиційна терапія – тип поведінкової терапії, у якій людина заново переживає травматичну подію чи піддає людину впливу об'єктів чи ситуацій, які викликають тривогу. Це робиться в добре контрольованому та безпечному середовищі. Тривала експозиційна терапія допомагає людині протистояти страху та поступово звикнути до ситуацій, які лякають та викликають занепокоєння; десенсибілізація та переробка рухами очей поєднує в собі експозиційну терапію із серією керованих рухів очей, які допомагають обробити травмуючі спогади та змінити свою реакцію на них.

Медикаментозне лікування. Лікування ПТСР у дорослих може містити прийом ліків, які допомагають полегшити симптоми посттравматичного стресового розладу. Ось деякі з основних: антидепресанти – ці ліки можуть полегшити симптоми депресії та занепокоєння. Вони також можуть допомогти покращити проблеми зі сном та концентрацією; протитривожні препарати – ці препарати можуть полегшити сильну тривогу та пов'язані з нею проблеми;

празосин – цей препарат може зменшити або придушити нічні кошмари у деяких людей із посттравматичним стресовим розладом.

Профілактика ПТСР. Переживши травматичну подію, у багатьох людей спочатку з'являються симптоми, що нагадують посттравматичний стрес, наприклад, вони не можуть перестати думати про те, що сталося. Страх, тривога, гнів, депресія, почуття провини – це звичайні реакції на травму. Однак у більшості людей, які зазнали травм, не розвивається тривалий посттравматичний стресовий розлад.

Як впорається із ПТСР? Отримання своєчасної допомоги та підтримки може запобігти погіршенню нормальної реакції на стрес та розвиток посттравматичного стресового розладу.

Профілактичне самолікування при ПТСР може включати такі методи: зверніться до сім'ї та друзів, які вислухають та втішать. Визначте місце, де ви почуваетесь спокійно; знайдіть спеціаліста з психічного здоров'я для короткого курсу терапії; займайтеся легкою фізичною активністю чи вправами, щоб зменшити стрес; виконуйте дихальні практики під час тривоги; відмовтеся від хворих методів боротьби зі стресом виживання, таких як зловживання алкоголем, курінням або наркотиками.

Життя з ПТСР. Як жити із ПТСР? Поки ви лікуєтеся від посттравматичного стресового розладу, ви можете зробити кілька речей, які зроблять кожен день трохи легшим: продовжуйте займатись рутинними справами. Може виникнути спокуса сховатися та уникати ситуацій, які можуть спричинити занепокоєння. Але уникнення життя лише посилює симптоми. Вставайте, приймайте душ, ходіть на роботу або в школу щодня, навіть якщо вам цього не хочеться.

Просіть допомоги. Часто існують обхідні шляхи, які допоможуть вам впоратися із симптомами. Якщо вам потрібно щось змінити, щоб досягти успіху в навчанні або на роботі, не бійтеся попросити. Наприклад, якщо у вас проблеми з концентрацією уваги, попросіть пройти тести в тихішій кімнаті або попросіть перейти в більш тиху кабінку в офісі.

Отримуйте підтримку. Якщо у вас є підтримуючі друзі та члени сім'ї, це чудово. Вони, мабуть, хочуть допомогти, тому дайте їм знати, що вам потрібно – чи це поїздки на зустрічі, щотижневі побачення за кавою, щоб витягти вас із дому, чи просто співчуття. На жаль, не всі можуть спертися на членів сім'ї. Якщо ваше найближче оточення не може запропонувати вам необхідну допомогу, спробуйте знайти групу підтримки (особисто або онлайн), щоб зв'язатися з іншими людьми,

що зіткнулися з аналогічними проблемами (ПТСР та галюцинації, ПТСР та кошмари, ПТСР та суїцидальна поведінка, ПТСР та шизофренія – у таких тяжких ситуаціях не кожен зможе надати підтримку).

Уникайте наркотиків та алкоголю. Втопити свої почуття у плящі – це не довгострокове рішення. Так, може бути привабливо використовувати речовини, щоб уникнути важких періодів посттравматичного стресового розладу. Але ПТСР і алкоголь може бути небезпечним і в довгостроковій перспективі ускладнить ваше одужання [2].

Отже, важливо не нехтувати психічним здоров'ям та, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у вас самих, ваших дітей або близьких, негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>.
2. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doc.ua/ua/news/articles/chto-takoe-ptsr-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo>.

**В. Мокан,**

*магістрантка*

**І. Й. Старовойт,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сьогодні до менеджерів пред'являються значні вимоги. В умовах високої інформаційної насиченості та швидких змін зовнішнього середовища ефективність управлінських процесів і персоналу залежить від рівня освіти та підготовки керівників, бажання вчитися, розвитку особистих якостей і здібностей, рівня зрілості та відповідальності і надійний набір професійних управлінських здібностей.

За різних політичних умов, на різних етапах соціально-економічного розвитку, у різних сферах бізнесу вимоги до знань,

умінь і навичок менеджерів будуть різними, а відповідно й компетенціями. Він змінюється залежно від середовища, зовнішніх умов, стратегічних і тактичних завдань компанії. Комунікативні здібності – це здатність встановлювати та підтримувати необхідні зв'язки з іншими, це певні знання, уміння та навички для забезпечення ефективного спілкування. Багато разів навички спілкування ототожнюють з поняттям «презентаційні навички» або «мистецтво ділового спілкування». Трактування комунікативної компетентності в інших професійних галузях визначається наукою, у якій проводиться дослідження.

У психології комунікативна компетентність визначається як ситуаційна адаптованість і вільне володіння вербальною та невербальною соціальною поведінкою; набір навичок і навичок, необхідних для ефективного спілкування; з точки зору когнітивної лінгвістики, комунікативна компетентність є вибором Володіння стратегіями, які оптимізують мовні ресурси (семантичні «ракурси», лексичний вміст, синтаксична структура, порядок фраз і комунікативні кроки) для передачі повідомлень. У соціології комунікативна компетентність включається в структуру соціального статусу, а також такі компоненти, як спосіб життя, освітні та професійні характеристики особистості (комунікатора). Виділяють такі компоненти комунікативної компетентності: спілкування в різних ситуаціях, засноване на особистих знаннях і життєвому досвіді; при безперервних змінах психологічного стану, міжособистісних стосунків і умов соціального середовища, здатність розуміти себе та інших, ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем; повне розуміння людиною себе. Позиціонування – власний психологічний потенціал, у даному випадку партнера; готовність і вміння спілкуватися з людьми; внутрішні засоби регуляції комунікативної поведінки; знання, уміння та конструктивні навички.

Комунікація; внутрішні ресурси, необхідні для встановлення ефективних комунікаційних дій у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Під соціокультурними компетенціями менеджерів ми розуміємо здатність до продуктивної комунікації на соціокультурних контекстуальних елементах, пов'язаних із виробництвом і сприйняттям спілкування в конкретній соціокультурній ситуації (вербальні, невербальні компоненти), норми, правила, цінності, ритуали, стереотипи тощо. ). Що стосується соціальних і культурних здібностей менеджерів, комунікативні здібності є неодмінною

функціональною характеристикою можливостей соціального представництва менеджерів і мають такі характеристики:

Лінгвістичне володіння – знання мовних кодів для спілкування, володіння всіма мовними рівнями, жанрами та правилами передачі мови; володіння відповідним тезаурусом - у ширшому розумінні легкість, з якою спілкування на конкретні теми в конкретних соціальних і комунікативних ситуаціях може Рецептивний словниковий запас – наявність відкритої та гнучкої системи значень, що зберігається в пам'яті людини.

Культурологічна компетентність – позиціонування основних елементів культури, ціннісних установок, фонових знань, звичаїв, ритуалів, стереотипів, притаманних соціально-культурному середовищу, в якому вони передаються; володіння навичками комунікативної діяльності, сформованими в певному соціально-культурному середовищі та уміння спілкуватися в комунікативній діяльності, стратегії і тактики;

Практичні здібності – уміння використовувати правила, сентенції, умовності спілкування та закони рольової комунікації; когнітивні та інструментальні навички, спрямовані на самовдосконалення особистої комунікаційної діяльності; уміння проектувати ситуації спілкування та обирати ефективні інструменти та методи спілкування відповідно до ситуації. вміння вирішувати конфліктні ситуації;

Предметні компетенції – розуміння онтології зовнішнього і внутрішнього світу та способів їх класифікації в рамках мовних, соціокультурних ситуацій спілкування;

Стратегічні компетенції – уміння обирати ефективні стратегії та тактики комунікаційної дії на основі мети та контексту комунікації Техніки комунікаційного лідерства – моделювання вербальної та невербальної поведінки, спрямованої на переконання та заохочення до дії, використання маркерів соціальної інклюзії, артикуляція ідей. і цінності, здатність їх розробляти та узагальнювати; Іллокутивна компетентність – здатність використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування для досягнення намірів спілкування; Репрезентативна комунікативна компетентність – володіння вербальними, невербальними, поведінковими та іншими техніками.

У структурі комунікаційної особистості менеджерів слід виділяти когнітивні, ціннісно-мотиваційні, комунікативні, рефлексивні, прагматичні та технічні параметри. Ще одна важлива характеристика комунікаційної здатності менеджера – це передача емоцій. На відміну

від некомунікативних емоцій ця емоція має усвідомлений характер. Під комунікативними емоціями розуміють здатність комунікативної особистості свідомо контролювати вербальні та невербальні прояви емоцій, пропускати їх через соціальні, ситуативні та інші фільтри в процесі спілкування, а також «упаковувати» однакові емоції різними мовами відповідно до цих фільтрів. Різні вербальні та невербальні модальності або не «залучення» їх до процесу спілкування. До найважливіших передумов і факторів якісного розвитку комунікативних навичок менеджерів належать: комплекс знань у галузі психології особистості; комунікативні навички та вміння; здатність повно і всебічно розуміти себе та інших, розуміти психологічні моделі, особиста психологія та психологія підлеглих Соціально-психологічні характеристики.

Отже, комунікаційна здатність менеджера – це його професійне бачення ситуації спілкування, володіння комплексом знань і вмінь, спрямованих на продуктивну взаємодію (обмін) інформацією, судженнями, ідеями, цінностями, освоєних у певному соціальному та культурному середовищі, налагоджена комунікаційна кампанія. стратегії і тактики, а також техніки лідерства в спілкуванні, репрезентативні комунікативні характеристики.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Екзистенційні та комунікативні питання управління: матеріали Міжнародної науково-теоретичної конференції, м. Суми, 23-25 січня 2014 р. Суми: Сумський державний університет, 2014. Ч.2. С. 114-117.
2. Баровська А., Коваль І. Комунікативний і комунікаційний: обсяг та межі понять. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 15, 2016. С.145–155.
3. Білик Н.І. Розвиток комунікативної компетентності вчителів в умовах Нової української школи. *Модернізація змісту освіти в контексті полікультурного середовища та реалізації ідей Нової української школи*: матеріали II Міжн. наук.-практ. конф. (15–16 березня 2019 року). Кременчук: ПП Щербатих О.О. 2019. С.82–83.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПРОФЕСІОНАЛА: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА ВПЛИВ НА КАР'ЄРНИЙ УСПІХ**

Імідж професіонала визначається не лише навичками та знаннями, але і психологічними факторами, які впливають на сприйняття оточуючими. Формування враження про фахівця необхідно розглядати як комплексний процес, що включає в себе ряд ключових аспектів.

Один із важливих психологічних чинників – це формування професійної ідентичності та розвиток самосвідомості. Коли фахівець визначає себе як представника своєї професії та розуміє свої сильні та слабкі сторони, це сприяє створенню консистентного та впізнаваного іміджу.

Високий рівень емоцій сприяє успішній взаємодії з оточуючими. Професіонал, який може ефективно розуміти та керувати своїми емоціями, а також взаємодіяти з іншими, використовуючи міжособистісні вміння, здатний створювати позитивне враження.

Психологічна віртуозність у спілкуванні є ключовим аспектом формування іміджу професіонала. Здатність ефективно висловлювати свої думки, слухати інших та будувати позитивні відносини впливає на сприйняття як компетентного та приємного співробітника [1].

Сприйняття професіонала пов'язане з рівнем довіри до нього. Професійна чесність та етична поведінка відіграють важливу роль у формуванні довіри в колективі та серед клієнтів.

Слід підкреслити, що професіонал, який розвиває стресостійкість та вміє ефективно впоратися з труднощами, створює враження стійкої та впевненої особистості.

Готовність до навчання та постійне професійне вдосконалення дозволяють професіоналу залишатися актуальним у своїй галузі. Це впливає на його імідж як компетентного фахівця, який завжди прагне до вдосконалення та впровадження нових знань та навичок.

Формування іміджу професіонала включає в себе також управління власним брендом. Це передбачає активну участь у професійних мережах, публікації статей, участь у конференціях та інші зусилля для підвищення власної видимості та репутації.

Автентичність відіграє ключову роль у формуванні іміджу. Професіонал, який залишається вірним собі та виявляє відкритість, робить враження щирої та довірливої особистості.

Психологічна гнучкість та здатність адаптуватися до змін є важливими аспектами формування іміджу. Професіонал, який виявляє високий рівень готовності до змін, стає сприйнятливим для нововведень та ефективним у роботі в змінливих умовах.

Ентузіазм та відданість своїй професії сприяють позитивному ставленню оточуючих до професіонала. Здатність транслювати енергію та позитивне ставлення може впливати на створення позитивного іміджу [2].

Отже, психологічні умови формування іміджу професіонала є важливими для успіху в будь-якій галузі. Комплексний підхід, який включає в себе розвиток особистісних якостей, емоційну стійкість, комунікаційні вміння та постійне вдосконалення, дозволяє створити імідж професіонала, який вражає своєю компетентністю, відданістю та позитивним підходом. У світі, де персональний бренд стає все важливішим, психологічний аспект формування іміджу визначається як ключовий фактор успіху в кар'єрі та професійному розвитку.

Взаємодія з клієнтами та колегами відіграє важливу роль у формуванні іміджу професіонала. Здатність створювати позитивні відносини, виявляти емпатію та вирішувати конфлікти конструктивно зміцнює довіру та повагу до фахівця.

Психологічна готовність до прийняття відповідальності та виконання зобов'язань є необхідною складовою позитивного іміджу. Відповідальність перед клієнтами та командою підкреслює професіоналізм та надійність.

Формування іміджу пов'язане із збереженням позитивної репутації. Професіонал повинен бути уважним до своєї репутації, вдосконалювати її та вчасно реагувати на будь-які можливі виклики.

Освіта та розвиток професійних навичок є постійним процесом для успішного фахівця. Сприйняття якостей постійного учня та інноватора додає образу професіонала динаміки та відкритості для нового. Активне використання сучасних технологій та прийомів є важливим аспектом іміджу. Професіонал, який володіє інноваціями та впроваджує їх в свою роботу, виглядає актуальним та конкурентоспроможним [3].

Отже, психологічні умови формування іміджу професіонала визначають його успіх у сучасному світі. Розглядаючи кожен аспект – від емоцій та відданості до прийняття відповідальності та володіння

технологіями, можна зрозуміти, що психологічний фактор відіграє визначальну роль у формуванні позитивного та професійного іміджу. Тільки з розвитком усіх цих аспектів фахівець може не тільки викликати довіру, а й стати справжнім лідером та впливовою постаттю у своїй галузі.

Саме вміння ефективно вирішувати конфлікти та управляти стресом є ключовими аспектами іміджу професіонала. Здатність знаходити конструктивні рішення в напружених ситуаціях підвищує професійний авторитет та враження компетентності.

Сучасний світ вимагає від професіоналів вміння працювати в мультикультурному середовищі. Здатність взаємодії та розуміння різноманітності культур впливає на враження від професіонала та його призначення [4].

Ініціативність та творчий підхід до роботи роблять професіонала більш привабливим для клієнтів та робочого колективу. Здатність приносити новаторські ідеї та впроваджувати їх в життя підсилює позитивний імідж.

Активна участь у спільних проєктах та ініціативах свідчить про соціальну відповідальність та розуміння важливості колективної роботи. Це впливає на імідж як співпрацездатного та відданого командному духу професіонала.

Здатність адекватно сприймати критику та використовувати її для вдосконалення своєї роботи є важливим елементом іміджу. Професіонал, який не боїться відкрито аналізувати свої дії, здатний до постійного удосконалення.

Отже, психологічні умови формування іміджу професіонала динамічно змінюються у відповідь на вимоги сучасного ринку праці. Сучасний професіонал повинен володіти не лише технічними навичками, але і комплексом особистісних та міжособистісних якостей, які сприяють створенню позитивного та цінного іміджу. Розуміння психологічних аспектів формування іміджу допомагає професіоналу стати не лише компетентним фахівцем, але і зацікавленою та впливовою постаттю в своїй галузі.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Дмитріюк Наталія Психологічні особливості кар'єрного успіху особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/48/330>.
2. Закатнов Д. О. Взаємозв'язок професійного самовизначення та професійної кар'єри / Дмитро Закатнов // Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи / за ред. Кременя В. Г., Ничкало Н. Г.; укл. Аніщенко О. В., Лук'янова Л. Б. – Київ: Знання України, 2018. – С. 337–

342. З. Капіца В.Ф., Орлова О.І. Шурупова К.В (Під заг. наук. редакцією д.ф.н., проф. В.Ф.Капіци). Професійна кар'єра успішного фахівця. Т. 1. Монографія. Кривий Ріг: Видав. центр ДВНЗ «КНУ», 2013. 508 с. 4. Як планувати власну професійну кар'єру: методичні рекомендації для учнів ПТНЗ / Байдулін В. Б., Злочевська Л. С., Торчевська Н. В. Київ: ІПТО НАПН України, 2019. 80 с.

**С. І. Никитюк,**  
*старший викладач*  
*(м. Кам'янець-Подільський)*

## **ПІДГОТОВКА ДО РОЛЬОВИХ ІГОР НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ**

У наші часи відбувається еволюція змісту, форм і методів навчання, що спонукає до розроблення і впровадження новітніх освітніх технологій. Серед них найперспективнішою видається інтерактивна технологія, завдяки якій учень стає активним учасником процесу навчання. При цьому саме гра як форма навчальної діяльності домінує, маючи першочергову роль.

Існують певні аспекти рольової поведінки, які сприяють створенню моделей реальних життєвих ситуацій. В щоденному житті, в реальності, ми спілкуємось власною мовою, граємо багато ролей. Іншими словами, рольова гра буде неефективною, якщо учні не будуть попередньо підготовлені. Підготовка учнів, яку заздалегідь повинен провести вчитель, має декілька етапів:

I етап – традиційна мовна практика – вправи, спрямовані на засвоєння граматичних структур та лексики. На цьому етапі доцільно використовувати такі види вправ, як виправлення граматично та лексично неправильних речень, заповнення пропусків, вибір правильних відповідей;

II етап – складання діалогів, застосовуючи такі види вправ, як побудова діалогів, заповнюючи пропуски, коли ситуація чітко окреслена; складання діалогу усім класом за зразком;

III етап – робота з діалогами, які складають у парах або у групах на основі засвоєного мовного матеріалу;

IV етап – вправляння у техніці розмов, зокрема, використання службових фраз, таких як: «I see...», «You know...», впізнання та практикування діалогів від носіїв мови;

V етап – використовується техніка заміни невідомих слів синонімами, для чого доцільно застосовувати вправи на пояснення слів іноземною мовою, наприклад: few – not many, cause – reason;

VI етап підготовки до проведення рольової гри – робота в групах, типи якої потрібно варіювати, а завдання доцільніше пояснювати на початку, щоб подальша робота проходила з мінімальним втручанням вчителя.

Вчені зазначають також певні недоліки у використанні рольових ігор у навчальному процесі. Серед них, зокрема, недоліки організаційного плану – класна кімната невеликого розміру, тобто – брак вільного простору, потрібного для деяких рольових ігор; нестача часу, який потрібен для ефективності гри. Надаючи учням свободу в рамках класного приміщення у використанні та експериментуванні з мовленнєвими засобами, ми можемо з'ясувати, що вони вивчили і наскільки вони розуміють доцільність використання цих засобів. Будь-яка помилка може бути проаналізована і використана вчителем як основа для подальших, більш поглиблених вправ [2].

Широкі можливості для активізації учбового процесу дає використання ігор. Гра – методичний прийом, що відноситься до групи активних способів навчання практичному володінню іноземною мовою [3].

Так, гра є умовним відтворенням її учасниками реальної практичної діяльності людей, створює умови реального спілкування [1]. Ефективність навчання тут обумовлена в першу чергу вибухом мотивації, підвищенням інтересу до предмету. Рольова гра має великі можливості мотиваційно-спонукального плану. Спілкування, як відомо, неможливе без мотиву. Однак у навчальних умовах не просто викликати мотив до висловлення. Труднощі полягають у тім, що вчитель повинний обмалювати ситуацію таким чином, щоб виникла атмосфера, що викликає в учнів внутрішню потребу у вираженні думок. В умовах іншомовного спілкування важливо, однак, щоб учні змогли чітко висловити те, що їм хочеться сказати. Мовне забезпечення (словниковий і граматичний матеріал, навички в користуванні ними) часто стають перешкодою для самої мети – спілкування між учнями та учителями. На уроках переважають висловлення, викликані до життя директивно: “Розкажи про свого друга”, “Розкажи про свою родину”, тому що вчителю хочеться перевірити, як учні вміють комбінувати відповідний мовний матеріал. Мотив же, яким керуються при цьому учні, лежить за межами мови: їм важливо відповісти вчителю. Усе кардинально змінюється, якщо

учні залучені до рольової гри. Точно визначені “запропоновані обставини” створюють загальне спонукальне тло, а конкретна роль, що одержує учень, дає йому суб’єктивний мотив. Наприклад, розігрується сцена в гуртку філателістів. Учень – член цього гуртка приводить сюди свого друга. Керівник гуртка повідомляє хлопцям, що гурток уже цілком укомплектований. Тоді учень розповідає про свого друга, переконуючи керівника гуртка, що друг вартий бути прийнятим у цей гурток. Сама ситуація диктує лінію мовленнєвої поведінки [2].

Гра мотивує мовну діяльність, оскільки діти що навчаються опиняються в ситуації, коли актуалізується потреба що-небудь сказати, запитати, з’ясувати, довести, чимось поділитися із співбесідником.

Таким чином школярі наочно переконуються в тому, що мову можна використовувати як засіб спілкування.

Гра активізує прагнення дітей до контакту один з одним і вчителем, створює умови рівності у мовному партнерстві, руйнує традиційний бар’єр між вчителем і учнем.

Гра дає можливість боязким, невпевненим у собі учням говорити, і тим самим долати бар’єр невпевненості. В звичайній дискусії учні-лідери, як правило, захоплюють ініціативу, а боязкі вважають за краще відмовчуватися. В грі кожний одержує роль і повинен бути активним партнером в мовному спілкуванні. В іграх школярі опановують такі елементи спілкування, як уміння почати бесіду, підтримати її, перервати співбесідника, в потрібний момент погодитися з його думкою або спростувати його, уміння цілеспрямовано слухати співбесідника, задавати уточнюючі питання тощо.

Гра учить бути чутливим до соціального вживання іноземної мови. Добрим співбесідником є часто не той, хто краще користується структурами, а той, хто може найбільш чітко розпізнати (інтерпретувати) ситуацію, в якій знаходяться партнери, врахувати ту інформацію, яка вже відома (з ситуації, досвіду) і вибрати ті лінгвістичні засоби, які будуть найбільш ефективні для спілкування.

Як відомо, велике значення в організації учбового процесу грає мотивація навчання. Вона сприяє активізації мислення, викликає інтерес до того або іншого виду занять, до виконання тієї або іншої справи. Рольову гру можна розцінювати як саму точну модель спілкування. Вона наслідує дійсність в її найбільш істотних рисах. У рольовій грі, як і в житті, мовна і немовна поведінка партнерів переплітається найтіснішим чином.

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Використання лексичних ігор на уроках англійської мови. URL: [https://allreferat.com.ua/uk/inozemni\\_movu\\_movoznavstvo/referat/36/page/2](https://allreferat.com.ua/uk/inozemni_movu_movoznavstvo/referat/36/page/2).
2. Застосування ігрових технологій на уроках англійської мови. URL: <https://sites.google.com/site/sitenkovyulia/zastosuvanna-igrovih-tehnologij>.
3. Ігрова діяльність на уроках англійської мови. URL : [https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65635a3ac69a4c53a89521216d36\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65635a3ac69a4c53a89521216d36_0.html).

**А.В. Олійник**

*викладач*

*(м. Хмельницький)*

## **КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧА**

У сучасній зарубіжній та вітчизняній науковій літературі активно ведеться дискурс онтологічних основ, розвиток особистості, методологічні основи педагогіки та освіти в цілому. Аналіз сучасної філософської, психологічної та педагогічної літератури свідчить, що здебільшого наукові дослідження ведуться у сфері комунікації: філософії комунікації (комунікативна філософія); філософія діалогу (психологія, педагогіка); гуманістична психологія і педагогіка; дитиноцентрична педагогіка; особистісно орієнтована освіта та навчання; педагогіка співробітництва; педагогіки толерантність, суб'єкт-суб'єктний підхід у навчанні та вихованні тощо.

На сучасному етапі суспільного розвитку моральна конструкція потребує термінового вдосконалення. Тому особливо важливо висунути вимоги до професійної якості вчителів. Вони повинні володіти професійною компетентністю в процесі педагогічної діяльності. У цьому процесі дуже важливим є спілкування: з учнями, батьками, колегами, тому вчителям важливо мати культуру спілкування. Чим більше розвиватиметься культура спілкування, тим успішнішим буде процес викладання та навчання. Тому комунікативні взаємодії пронизують усі види професійної діяльності. Культура спілкування вчителів включає, крім багатьох психологічних особливостей, певні характеристики мислення: відкритість, гнучкість, нестандартний діапазон асоціацій, розробку внутрішніх планів дій. Як показують новітні дослідження, ці властивості розуму визначають здатність спостерігати та задавати питання, що є надзвичайно важливим для розвитку творчих методів педагогів у процесах спілкування та професійної діяльності в цілому.

Дослідники вважають, що комунікацію можна визначити як систему цілеспрямованих і мотивованих процесів, що забезпечують взаємодію людей у колективній діяльності, досягнення соціальних та індивідуально-психологічних стосунків і використовують специфічні засоби, насамперед мову. Вільне володіння мовою є найважливішою частиною культури спілкування вчителів. Він передбачає: наявність великої кількості слів, зображень, точне сприйняття вимовлених слів і точне переказ думок співрозмовником своєю мовою. Комунікативна культура заснована на формуванні в педагогів певних соціальних установок. Викладачам необхідно сприймати колег і співрозмовників не лише як засіб для вирішення професійних завдань чи досягнення власного благополуччя, а й сприймати інших партнерів по взаємодії як співрозмовників і поважати його гідність.

Професійне педагогічне спілкування вимагає високої культури, що свідчить про здатність учителя реалізувати власні можливості у спілкуванні з іншими, сприймати, розуміти, засвоювати й передавати зміст думок, почуттів, побажань у навчально-виховний процес. .

Педагогічне спілкування – багатофункціональний феномен, який забезпечує обмін інформацією, співпереживання, пізнання особистості, самоствердження та ефективну організацію взаємодій. Обмін повідомленнями і ставлення співрозмовників один до одного характеризують комунікативний аспект спілкування, розпізнавання особистості і самоствердження – перцептивний, організація взаємодії – інтерактивний. Навчальна комунікація допомагає вчителям організувати взаємодію в класі та поза аудиторією протягом усього процесу. Він не обмежується інформаційними функціями, але й створює умови для обміну поглядами та досвідом, допомагає учням захистити себе в командах, забезпечує співпрацю та співтворчість. Відповідно, педагогічна культура передбачає правильне вживання мови, і підстроювання спілкування під ситуацію, в якій воно відбувається. А ще – це така поведінка, що буде кращою для розмови.

Для ефективного спілкування необхідно розуміти основні складові ситуації спілкування, а також основні закономірності спілкування, які визначають його комунікацію та етичність. Спілкування стає важливим аспектом культури, так само як культура є важливою умовою здійснення комунікації.

Так, уміння словесно й емоційно висловлювати свої думки є важливим аспектом спілкування. Але для вчителів не менш важлива інша сторона – вміння слухати. Як ми всі знаємо, найкращі співрозмовники не ті, хто вміє говорити, а ті, хто вміє слухати. Така

комунікаційна функція дозволяє викладачам не тільки розуміти студентів, а й відчувати їх статус, настрій, ставлення до всього навчального процесу. Тому успішний діалог йде рука об руку з ефективним спілкуванням. Учитель повинен стежити, щоб його слова і жести не були «непослідовними». А. Макаренко вважає, що вчитель може стати майстром лише тоді, коли навчиться вимовляти навіть найпростіші слова та фрази в 15-20 інтонаціях.

Викладацька діяльність передбачає постійне і тривале спілкування. Тому вчителі з погано розвиненими комунікативними навичками швидко втомлюються, дратівливі, незадоволені всією діяльністю. Рівень моральної вихованості відображається на культурі спілкування педагогів. По-перше, учні цінують його вміння бути чемним, коректним, добрим, любити дітей, співпереживати дітям, бути щирим, запам'ятовуватися.

Невербальна поведінка вчителя пов'язана з його психологічним станом і є його засобом вираження. Уміння говорити перед аудиторією передбачає не тільки володіння своїм голосом. Це також здатність триматися і рухатися під час виступу. Тому важливо контролювати не тільки голос, а й міміку, жести. І напрямок нашого погляду, тобто ту сторону, куди ми дивимося, коли говоримо. Знову ж, знання мови жестів допомагає подолати комунікативні бар'єри не тільки на уроці, але і на батьківських зборах, під час виступу на педраді, просто в особистому спілкуванні з людьми. Особлива роль в передачі інформації відводиться міміці – рухам м'язів обличчя. Міміка висловлює стан душі, відносини. Вілсон Глен стверджує, що якщо особа говорить нерухомо – то втрачається до 10-15% інформації.

Психологічні навантаження призводять до розвитку у вчителів професійного стресу. Науково-дослідним центром інтегрально-синергетичної психотерапії, було проведено дослідження емоційного здоров'я вчителів. Результати невтішні: емоційно здорові, виявилися вчителі зі стажем до п'яти років, у всіх вчителів з великим стажем відзначаються особистісні, емоційні проблеми.

Професійний обов'язок зобов'язує вчителя приймати зважені рішення, долати дратівливість, відчай. Часто повторювані несприятливі емоційні стани призводять до закріплення негативних особистісних якостей педагога: дратівливості, тривожності, песимізму, що, в свою чергу, негативно впливає на здоров'я, на комунікативну культуру і, як наслідок, на весь навчально-виховний процес.

Професія зобов'язує педагога бути комунікативно грамотним і пам'ятати, що не тільки він «будує свій власний світ, а й ... інші

будують його. Ви щасливі, коли Вас розуміють. Не забувайте, що і інші мають право на це ».

Отже, основи основ для комунікативної культури це: грамотна побудова фраз і доступна мова; дотримання адекватного тону бесіди; психоемоційна саморегуляція.

Використання простих слів, висловлюйте свої думки ясно та конкретно, зрозуміло для ваших співрозмовників. Але не знижуйте при цьому свій рівень: говоріть грамотно, не порушуйте правила мови. Слідкуйте за своїм настроєм та поведінкою, контролюйте себе, свої жести і міміку. Вчіться розслаблятися в розмові, не дозволяючи грубості, різкості, імпульсивності зруйнувати її рівний плін та шанобливе ставлення один до одного.

Грамотне користування мовою та вміння гідно поводитися в будь-яких ситуаціях і обставинах – зразок комунікативної культури педагога, найвищий її рівень. Для цього треба вміти подати себе та застосовувати правила етикету в залежності від типу спілкування.

Пам'ятайте, що лише почавши розмову та не встигнувши сказати і пари фраз, ви вже створюєте про себе перше враження - найсильніше, як ви знаєте. І зробити його вдруге вже неможливо. Слід звернути увагу на поняття педагогічне спілкування, оскільки структура комунікативної культури включає в себе і психологічну здатність особистості до комунікації. Отже, комунікативна культура викладача – це знання різних альтернатив, тих чи інших форм поведінки для комунікації, тоді як здатність – це вибір однієї із запропонованих альтернатив або форм поведінки, найбільш адекватної для даної конкретної ситуації спілкування у цей момент часу, а також реалізація її на практиці. Критерієм розвитку цих складових є ефективність процесу комунікації. Проте для того, щоб педагог міг вибрати одну з альтернатив, яка приведе його до успішності процесу комунікації, він повинен мати вибір. І тут ми знову повертаємось до важливості спілкування в цілісному розвитку комунікативної культури. Таким чином, різні види спілкування, як і різні рівні комунікативної здатності, є необхідними складовими розвитку такого інтегративного явища, як комунікативна культура педагога.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Т.12. Вип.5. Ч.І. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 288 с. 2. Грейліх О. Комунікативна культура як компонент педагогічної культури викладача вищого навчального закладу // *Ваш психолог. Кращий помічник в області психології*. 2016. URL: <http://vash->

[psiholog.info/lengvist/22802-komunikativna-kultura-yak-komponent-pedagogichno%D1%97-kulturi-vikladacha-vishhogo-navchalnogo-zakladu.html](http://psiholog.info/lengvist/22802-komunikativna-kultura-yak-komponent-pedagogichno%D1%97-kulturi-vikladacha-vishhogo-navchalnogo-zakladu.html).

3. Пищик О. В. Розвиток комунікативної культури керівників професійно-технічних навчальних закладів у системі післядипломної педагогічної освіти: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, Чернігів 2019. 290 с. 4. Подгурецький Ю.І. Соціальна комунікація для педагогів. Івано- Франківськ, 2007. 368 с. 5. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ: Центр учб. літ-ри, 2008. 224 с.

**В. В. Олійник,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ В ДІТЕЙ: ВИЗНАЧЕННЯ, ПРОЯВИ ТА ВПЛИВ НА РОЗВИТОК**

В сучасному світі діти, також як і дорослі, стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть значно вплинути на їхнє психічне здоров'я та загальний розвиток. Стрес визначається як відчуття загрози або неспокою, яке виникає внаслідок зовнішніх подразників або внутрішніх турбот. У дітей цей досвід може бути особливо непередбачуваним та складним у зв'язку з їхньою невірноваженою емоційною системою та незавершеним психічним розвитком.

Насамперед важливо визначити основні прояви стресу в дітей. Однією з найрозповсюдженіших реакцій є зміни у поведінці. Діти можуть стати роздратованими або, навпаки, зануритися в себе, і бути замкнутими. Зміни в сні та харчуванні також можуть вказувати на стресовий вплив. Деякі діти можуть виявити розлад у здатності концентруватися або навіть відчути фізіологічні реакції, такі як головні болі або травми шкіри.

Психологічні наслідки стресу виявляються не лише в поведінці, але і в емоційному стані. Діти можуть почувати тривогу, страх, роздратування або сум. Важливо враховувати, що ці емоції можуть проявлятися не лише у вигляді поверхневих виявів, але і впливати на загальний тонус та емоційну стійкість дитини в подальшому.

Негативний вплив стресу на розвиток дітей стає вираженим, коли ми розглядаємо його в контексті формування мозкової структури та когнітивного розвитку. Дослідження показують, що тривалий стрес може впливати на розвиток префронтальної кори, відповідальної за функції самоконтролю та прийняття рішень. Це може призвести до проблем у когнітивних функціях та соціальній взаємодії.

Проте важливо відзначити, що стрес сам по собі не завжди негативний. Деякі рівні стресу можуть бути стимулюючими та сприяти розвитку стресостійкості. Ключовим чинником є спосіб, яким дитина вирішує та долає стрес. Навчити дітей ефективним стратегіям управління стресом є важливою складовою їхнього загального розвитку.

Отже, психологічні наслідки стресу в дітей визначаються комплексною взаємодією фізіологічних, психологічних та когнітивних чинників. Розуміння цього взаємозв'язку важливо для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки та навчання стратегіям подолання стресу, що сприяють здоровому розвитку та благополуччю дітей.

Діти, знаходячись у ранній стадії розвитку, надзвичайно вразливі до впливу стресу, оскільки їхні мозкові структури ще формуються, а психічні механізми не завершені. Негативний вплив стресу може виявитися на різних рівнях: емоційному, соціальному та навчальному.

Емоційні прояви стресу в дітей можуть включати тривогу, страх, роздратування та депресію. Деякі діти можуть реагувати агресивно або, навпаки, відводити себе від навколишнього середовища. Невирішені емоційні враження можуть накопичуватися, ведучи до подальших проблем з ментальним здоров'ям.

На соціальному рівні стрес може призводити до змін у взаємодії з однолітками та дорослими. Деякі діти можуть стати відстороненими чи, навпаки, виявляти підвищену потребу в соціальному контакті. У шкільному середовищі стрес може відображатися в навчальних успіхах та адаптації до навчання.

Однак не всі наслідки стресу для дітей є негативними. Можливо, найважливішим аспектом є розвиток стресостійкості. Деякі діти, які вчаться ефективно долати стресові ситуації, розвивають навички саморегуляції та адаптації. Це може стати ключовим чинником у формуванні емоційного інтелекту та здатності вирішувати проблеми.

Важливо відзначити, що не існує універсальних реакцій на стрес для всіх дітей. Кожна дитина унікальна, і її сприйняття та подолання стресу будуть індивідуальними. Також слід враховувати, що різні вікові групи можуть виявляти різний ступінь чутливості до стресу.

Загальна мета психологічної підтримки для дітей у стресових ситуаціях полягає в тому, щоб надати їм інструменти для подолання труднощів та розвитку стресостійкості. Програми соціально-

психологічної підтримки в школах та громадах можуть включати елементи групової та індивідуальної терапії, тренінгів із саморегуляції та програм розвитку емоційного інтелекту.

Отже, розуміння психологічних наслідків стресу в дітей є критично важливим для створення ефективних підходів до психологічної підтримки та розвитку. Подолання стресу в дитячому віці може не лише допомогти уникнути негативних наслідків, а й сприяти формуванню міцного фундаменту для подальшого емоційного і соціального розвитку.

Щоб забезпечити повноцінну психологічну підтримку та розвиток дітей у стресових ситуаціях, важливо враховувати кілька ключових аспектів:

- індивідуалізований підхід (кожна дитина унікальна, і її відповідь на стрес буде індивідуальною; психологічні програми мають бути спрямовані на врахування особливостей та потреб кожної конкретної дитини);

- сімейна підтримка (сімейне середовище відіграє ключову роль у подоланні стресу; забезпечення підтримки та відкритого спілкування між дитиною та батьками є важливим елементом успішного подолання труднощів);

- навчання саморегуляції (важливо віддавати увагу розвитку навичок саморегуляції в дітей; це може включати в себе вивчення та практику стратегій дихальних вправ, візуалізації та медитації);

- групова підтримка (групові сесії та тренінги можуть надати дітям можливість обмінюватися досвідом, вчитися від однолітків та розвивати соціальні навички, спрямовані на підтримку один одного);

- освіта батьків (важливо надавати батькам інформацію про те, як визначити прояви стресу у своїх дітей та як надавати ефективну підтримку вдома);

- використання творчості та ігор (мистецькі вирази, ігрові техніки та інші творчі методи можуть слугувати ефективними засобами вираження емоцій та сприяти розвитку творчих навичок).

- моніторинг та оцінка прогресу (регулярне відстеження психологічного стану дитини, оцінка ефективності використання стратегій подолання стресу та адаптації психологічних програм дозволять вчасно коригувати підхід) [1; 2].

Отже, збалансований та інтегрований підхід до психологічної підтримки дітей у стресових ситуаціях має на меті не лише подолати наслідки стресу, але і забезпечити оптимальні умови для їхнього психічного розвитку та здоров'я. Системна робота з психологами,

батьками та педагогами може стати основою успішного подолання стресових викликів у дітей.

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Стрес і психологічна травма [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>. 2. Як допомогти дитині подолати негативні наслідки стресу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://gre4ka.info/zhyttia/72235-yak-dopomohty-dytyni-podolaty-nehatyvni-naslidky-stresu-porady-psykholohiv-moz>.

**А. Петляк,**

*здобувачка вищої освіти*

**Науковий керівник: І. Й. Старовойт,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **РЕЗЕРВИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна торкається кожного. Кожен куточок України, кожне місце на карті світу знатимуть про напад на Україну та початок війни. Стрес відчувають не тільки дорослі (для дорослих це цілком зрозуміло), але й діти. Постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, зміни в розпорядку дня і загальний постійний потік змін і рухів можуть не тільки збентежити дитину, але й відверто налякати. Тому під час війни важливо підтримувати стабільний психічний стан, особливо маленьких дітей.

Український освітній омбудсмен зазначила, що діти різного віку по-різному реагують на військові події, стреси та кризові ситуації. Діти від народження до 3 років вередують, плачуть, можуть проявляти дратівливу або агресивну поведінку, боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів, потребують фізичного контакту з батьками. Тому їм в першу чергу необхідно забезпечити присутність батьків і їх тактильний контакт. Діти 4-6 років часто відчувають безпорадність і безсилля, боятися розлуки, можуть відображати аспекти ситуації в грі, відмовляються визнавати ситуацію і заглиблюватися в себе, не бажають спілкуватися з однолітками і дорослими. По-перше, вони повинні бути в безпеці, тому батьки повинні заповнити свою дитину, що і вона, і її батьки в безпеці. Психологи звертають увагу на те, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз відбувається

певний регрес – діти свавільні, не виконують домовленостей, втрачають деякі навички. Це абсолютно нормально, і батьки не повинні боятися такої поведінки своїх дітей в цьому випадку[3].

Погляд дитини на світ і середовище життя визначається поведінкою батьків. Чим впевненішими будуть батьки, тим безпечніше почуватимуться їхні діти. Адже у дошкільників, спостерігаючи за значущими дорослими, формуються власні моделі поведінки. Тому дорослим перед розмовою з дітьми потрібно заспокоїтися, щоб не завдати їм болю. Батьки повинні проявити надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і його від небезпеки. Також поясніть своїм дітям, що зараз дуже важливо слухатися старших (тата, маму, бабусю, дідуся) і не сперечатися з дорослими, а слухати того, хто відповідає за безпеку [4].

Якщо вам необхідно евакуюватися, ви повинні пояснити дитині, чому це вкрай необхідно[1]. Для цього дорослому необхідно намітити маршрут до притулку і обговорити з дитиною послідовність дій. Не намагайтеся згладити гострі кути, просто використовуйте короткі та чіткі фрази. Оскільки діти краще сприймають повідомлення візуально, найкращим варіантом пояснення є картинки. Намалюйте схему притулку, його розташування, функції, розташування входів і виходів. Таким чином діти сприймають інформацію швидше, оскільки діти мають кращі здібності зорового сприйняття [2]. Складіть байку за улюбленою казкою. Приводячи своїх дітей до притулку, поясніть їм, що кожен герой казок пройшов іспит на мужність і здатність переносити неприємне. Згадайте улюблені казки ваших дітей та їхні випробування [1].

Необхідно, щоб дитина поговорила з дорослим про свою ситуацію та свій емоційний стан, задаючи питання, які її цікавлять або хвилюють. Якщо дитина впадає в кому, важливо дозволити їй відновити вербальні реакції та рухи. Задайте три простих запитання та чекайте відповідей. Ви також можете масажувати кінчики пальців, мочки вух, пропонувати ігри або завдання, пов'язані з рухливістю (принести, подавати, робити), а також пропонувати воду, чай, їжу та обійми. Реагуйте на потреби вашої дитини та задовольняйте їх, якщо це можливо - це допоможе вашій дитині знову відчути себе в безпеці. Ви також можете займатися з дітьми декоративно-прикладним мистецтвом, наприклад, ліпити з пластиліну. Це заняття дозволяє дорослим відволіктися від повсякденного життя та новин, а також є чудовим способом розвитку дрібної моторики рук. До речі, такі

операції не тільки розвивають дитячий мозок, а й допомагають підтримувати мозкову діяльність дорослих [2].

Якщо дитина хвилюється або сердиться через те, що навколо неї відбувається, то говорити «не хвилюйся» або «тобі не варто сердитися» недостатньо ефективно. Скажіть: «Я розумію/мені здається, що ти наляканий/злий.» Ваша дитина зрозуміє, що вона не одна в цьому. В якості опори не варто давати не залежні від вас обіцянки: «Все буде добре», «Нічого не буде», а краще: «Що б не було, головне, щоб ми були один з одним». чи малювати "війни" - не забороняйте. Грайте, кричіть, вимовляйте звуки, малюйте емоції. Це допоможе впоратися з емоціями та знизить рівень тривоги та напруги [2].

Фізичний контакт допоможе зменшити напругу та допоможе вашій дитині заспокоїтися. Навчіть дитину самозаспокоюватися. Для цього стануть в нагоді такі вправи: «Обійми метелика» – дитина обома руками тримає власні плечі і може поплескати себе по плечах. «Кокон» – правою рукою дитина тримається за ліве плече, лівою – за живіт. Важливо стежити за тим, як дитина дихає, чи затримує дихання. Крім того, якщо дорослі і діти йдуть в бомбосховище разом, будь ласка, беріть з собою іграшки. Нехай діти граються і розвиваються. Створіть з нею ігрову ситуацію. Щоб вона увійшла в цю гру і змогла безболісно сприймати все, що відбувається навколо.

Допомога у виході з коми і зняття стресу полягає у відновленні стабільного дихання. Ви можете спробувати такі вправи: вдихніть через ніс, повільно видихніть через рот, подихайте кілька разів животом і вимовте звуки «А» і «О». Повернення до рівномірного дихання та фізичної активності допоможе зменшити вплив подій і стресу на організм. Не забувайте читати з дитиною, надихаючі історії позитивно впливають на психіку дитини та допомагають сприймати ситуації менш гостро. Добро завжди перемає зло, це принцип, який проповідують усі казки[2].

Дорослим радимо обережно завершувати розмову. Вашій дитині важливо знати, що вона не буде одна. Після розмови про щось важливе оцініть свій емоційний стан і рівень фізичних реакцій: стежте за мовою тіла та оцініть рівень тривожності. Закінчіть на позитивній ноті та створіть спільну традицію дня та його закінчення (обійми, молитви, чай або спів). Обмежте кількість розмов і прослуховування новин про війну в присутності дітей. Такий невеликий інформаційний вакуум убезпечить дітей від негативних наслідків війни.

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Експерти дали кілька порад, як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.unian.ua/health/viyna-v-diti-yak-vberegti-psihihne-zdorov-ya-ditey-pid-chas-viyni-11744731.html>. 2. Поради батькам під час війни. Bookopt.URL: <https://bookopt.com.ua/blog/support-for-children.html>. 3. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. Освітній омбудсмен України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/?fbclid=IwAR3yqLc-QiLP1JxNg4-vCB2bcNqyHxJlZ7EcZLRiNagfNjQLzrV2oY6tYw>. 4. Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій. Освіта.ua. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/85853/>

**О. Г. Петринич,**  
*старший викладач*  
*(м. Львів)*

## **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДО В ЧАСІ ВІЙНИ**

Особливо гостро питання постає адаптації дитини до дошкільного закладу в останні роки (час пандемії, війна). Адже відводячи дитину до садочку, батьки віддають дитину до рук вихователів перед дверима приміщення, не маючи змоги роздягнути дитину біля її шафки і попрощатися. Батьки перебуваючи в тривозі, від невідомості того, що відбувається за дверима садочку несвідомо можуть передавати цю тривогу і дитину. Також тривога за дитину у батьків продовжується на весь час її перебування у садочку. Тривоги незважаючи на час (чи це прийом їжі чи сон) і перебування в укритті, або коридорі закладу є непростими викликами як для дітей, так і для батьків та вихователів.

Питання адаптації до дитини до умов дошкільного закладу є важливим та актуальним повсякчас, адже включення в нове соціальне середовище інших нових дорослих та дітей є стресовим для дитини 1,5 – 3 років. Інколи, і для старших дітей 5 – 5,5 років, які з певних причин лише у цьому віці почали відвідувати садок адаптація проходить з ускладненнями. Для дитини довший час звичним було лише оточення кола сім'ї, в якій вона відчувала комфорт та безпеку. Різка зміна оточення – нові дорослі, діти, а також відсутність близьких (батьків), режим та розклад дня, правила поведінки та інші нюанси можуть викликати значні труднощі. Спокійні та в міру активні діти, фізично здорові та врівноважені та комунікабельні також можуть мати

певні ускладнення під час адаптації на рівні із слабшими та непристосованими дітьми. Для успішної адаптації дитина повинна досягти певної стадії розвитку: фізичного, розумового і соціального [4].

Адаптація дошкільників полягає в пристосуванні до умов дитячого садка, а саме до нового розпорядку дня (їжа, сон, прогулянки), до нового колективу (діти, вихователі, вчителі з різних гуртків, няні).

Зазвичай дитина адаптується до життя в середовищі власної сім'ї. Чим менше дитина, тим важливіший та значиміший цей зв'язок для неї. Малюк бачить життя так як це їй подають батьки. Саме вони відіграють головну роль в створенні того образу світу, який з часом дозволить вийти дитині із «гнізда», знайти своє місце серед людей, навчитися жити в злагоді з собою та оточуючими. Дорослим це часто здається, що це відбувається само по собі і ніякої проблеми тут бути не може [2].

Батькам варто звертати увагу на те чи дитина може декілька годин провести спокійно без мами, може самостійно озвучувати власні потреби дорослим, не лише батькам без страху, прагне до самостійності, а також може проявляти ініціативу у взаємодії із іншими дітьми.

Виникнення «адаптаційного синдрому» у дитини є прямим наслідком її психологічної неготовності до виходу із сім'ї. Як батьки так і вихователі, параметрами готовності дитини та майбутньої успішної адаптації до дитячого садка вважають своєчасне оволодіння навиками самообслуговування та звичку до режиму дня, приближеного до режиму в садочку. Питання про те в якій мірі дитина готова до розлуки з матір'ю, до встановлення контактів з новими незнайомими дітьми та дорослими, про прийняття та дотримання достатньо складних і не зовсім зрозумілих для дитини соціальних норм та правил поведінки батьками навіть не обговорюється. Більш того, нерідко самі батьки, помічаючи у своєї дитини слабо розвинуті навички спілкування прагнуть віддати її в дитячий садок саме тому, щоб вона цьому навчилася. Таке «навчання» часто обертається тяжкими переживаннями самої дитини, сльозами та образами інших дітей, претензіями та зауваженнями вихователів. Спостереження в дитячому садку свідчать про те, що дитина, яка не володіє навиками самообслуговування, але психологічно готова до вступу в більш широке, ніж домашнє, коло соціальних стосунків, звикає до дитячого садка значно швидше та безболісно, ніж його однолітки, які вміють

самостійно їсти та одягатися, але, які не знають як підійти чи звернутися до незнайомого дорослого чи іншої дитини [2].

В результаті неврахування цієї інформації дорослими у дитини виникає дезадаптація.

Дезадаптація – це таке негативне явище, яке заважає своєчасній повноцінній соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності і навчанню, загальній соціально – психологічній адаптації [6].

Дезадаптація як поняття – антагонізм адаптації, тому неможливо зрозуміти суть дезадаптаційних процесів, не деталізувавши поняття адаптація. Поняття адаптація (лат. adaptatio – пристосування) вперше введено Г. Аубертом в 1965 році і стало вжито в медичній і психологічній літературі, де означало зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників. Надалі це поняття зустрічається в широкому значенні як всьляке пристосування живого організму на середовищі. Адаптація забезпечує рівновагу між впливом організму на середовище і зворотним впливом середовища, тобто рівновагу у взаємодіях суб'єкта і об'єкта.

Погано адаптована чи зовсім не адаптована дитина до умов дитячого садка не зможе адекватно адаптуватися і надалі, навчаючись у школі, а потім у вищому навчальному закладі. Невміння адекватно адаптуватися до соціального середовища в дошкільному віці вкорениться і стане рисою характеру у дорослої людини.

Показником нормальності поведінки є рівень соціальної адаптації. При цьому, нормальна успішна адаптація характеризується оптимальною рівновагою між цінностями, особливостями індивіда та правилами, вимогами оточуючого його середовища. Отже, однаково проблемними є як виражене ігнорування соціальних вимог, так і нівелювання індивідуальності, наприклад, в формі конформізму – повного підкорення інтересів особистості тиску середовища. Відповідно, дезадаптація – це стан зниженої здібності (небажання, невідання) приймати та виконувати вимоги середовища як особистісно значимі, а також реалізовувати свою індивідуальність в конкретних соціальних умовах [7].

Традиційно під адаптацією розуміється процес входження людини в нове для неї середовище та пристосування до її умов. Адаптація є активним процесом, який приводить або до позитивних (адаптованість, тобто сукупність корисних змін організму і психіки) результатам, чи негативним (стрес). При цьому виділяються два

основних критерії успішності адаптації: внутрішній комфорт (емоційна задоволеність) та зовнішня адекватність поведінки (здатність легко і точно виконувати вимоги середовища) [7].

Адаптація – це пристосування людини або групи людей до соціального середовища і водночас пристосування до них цього середовища з метою співіснування та взаємодії. Адаптація тісно пов'язана з процесом соціалізації. Важливу роль у процесі соціальної адаптації відіграє адаптаційний потенціал особистості. Це можливості включатися в нові умови соціального середовища тобто володіти уміннями і навичками пристосування, які людина набуває в процесі життєдіяльності. Соціальна адаптація виступає в двох формах активній та пасивній. При активній формі людина прагне активно взаємодіяти з середовищем, впливати на його розвиток, долати труднощі та перепони, вдосконалювати суспільні процеси. При пасивній формі адаптації людина не прагне змін оточуючої дійсності, схильна до конформізму, недостатньо мобілізує свої біологічні, інтелектуальні та психологічні ресурси до пристосування в соціальному середовищі. В результаті цього при зустрічі людей з певними об'єктивними труднощами, хворобами, екстремальними ситуаціями як результат низької адаптації може виникнути соціальна дезадаптація, що виявляється в різних формах девіантної поведінки [3].

Дошкільний вік – це вік, в якому почуття панують над усіма іншими сторонами життя дитини. Зазвичай, дитина знаходиться в стані емоційного комфорту (емоційно теплі, рівні стосунки з батьками, постійна підтримка). Але у досліджуваної групи дітей спостерігаються серйозні порушення емоційно-вольової сфери [4].

У ранньому віці будь-яка взаємодія та спілкування дитини з дорослими відбувалось через іграшки, предмети, побутові речі, то у дошкільному віці предмети відходять вже на інший план. Актуальними тепер для дитини дошкільного віку стають соціальні стосунки, спілкування, взаємодія через мову, а не предмети.

У дошкільники в цей період виникає потреба бути дорослим, копіювати, наслідувати його поведінку. Реалізувати цю потребу дитині вдається через маніпуляції із іграшковими предметами у ході сюжетно-рольової гри, яка є природнім і основним видом діяльності для цього періоду. За своєю сутністю сюжетно-рольові ігри – це проектування стосунків дорослих, їх поведінку у різних ситуаціях. У предметно-маніпулятивних іграх діти моделюють взаємозв'язки між предметами за допомогою заміників реальних предметів [8].

Молодший та середній дошкільний вік характеризується підвищеною потребою в тісному емоційному контакті з батьками, особливо матір'ю. Дітям цього віку важливо відчувати емоційну підтримку, емпатію, турботу та тісний контакт з батьками. Частіше за все негативні показники поведінки впертість, негативізм, пласивість, наявність страхів, підвищена агресивність та збудливість, гіпоактивність і гіперактивність є свідченнями того, що у дитини не задоволена потреба у емоційному контакті. Ці незадоволені потреби виявляються у приверненні до себе уваги будь-яким чином, навіть негативним. Порушуватись емоційний контакт з власною дитиною може через велику кількість факторів. Наприклад, батьки ставлять завищені вимоги до дитини, які ще відповідають віку дитини і проявляють при цьому надмірну принциповість. Батьки мають у своїй уяві картинку ідеальної дитини і їх власна дитина з певними рисами характеру (емоційна чи замкнута), темпераменту (занадто швидка чи повільна) емоційно не сприймається ними. Ці негативні риси, які вони бачать у дитини, можуть помічати і у свого партнера у цьому проявляється прихований конфлікт з чоловіком чи дружиною [4].

Захаров О. І. розділяє адаптацію дітей до умов життєдіяльності дитячого садка на три групи [7]:

1. Несприятлива група: реагують на зміни нервовим зривом (до того ж ще додаються простудні хвороби). Поступово все може змінитися, але в залежності від обставин у сім'ї;

2. Середня група: діти, які адаптуються до умов дитячого садка без нервових розладів, однак «лише» дитячому садку починають хворіти;

3. Сприятлива група: діти адаптуються до умов дитячого садка без особливих ускладнень.

Зазвичай період соціально-психологічної адаптації до садочка триває три-чотири тижні. В разі, якщо дитина залишається після цього періоду неадаптованою, варто починати комплексну роботу: дитина → батьки → дитячий садок.

В ході комплексного дослідження, проведеного вченими в різних країнах, було виділено три фази адаптаційного процесу [7]:

1) гостра фаза, яка супроводжується різноманітними коливаннями в соматичних станах та психічному статусі, що приводить до зниження ваги, частим респіраторним захворюванням, порушенню сну, зниженню апетиту, регресу в мовленнєвому розвитку (триває в середньому один місяць);

2) підгостра фаза характеризується адекватною поведінкою дитини, тобто всі порушення зменшуються та реєструються лише за окремими параметрами на фоні уповільненого темпу розвитку, особливо психічного, в порівнянні з середніми віковими нормами (триває 3-5 місяців);

3) фаза компенсації характеризується прискоренням темпу розвитку, в результаті діти до кінця навчального року долають зазначену вище затримку темпів розвитку.

Виокремлюють три рівні складності протікання гострої фази адаптаційного періоду [9]:

- легка адаптація – порушення нормалізуються протягом 10-15 днів, дитина набирає вагу, адекватно поводить себе у колективі, хворіє не частіше ніж звичайно;

- адаптація середньої важкості – порушення нормалізуються протягом місяця, при цьому дитина на короткий час втрачає вагу, може початися хвороба тривалістю 5-7 днів, є ознаки психічного стресу;

- важка адаптація – тривалістю від 2 до 6 місяців, дитина часто хворіє, може з'явитися як фізичне, так і психічне виснаження організму.

Отже, необхідна така організація життя дитини в дошкільному закладі, яка б приводила до найбільш адекватного, майже безболісного пристосування до його нових вимог, дозволяла б формувати позитивне ставлення до дитячого садка, навички спілкування, перш за все з однолітками.

Тому діяльність психолога служби ЗДО з дезадаптованими дітьми має бути сконцентрована на розвиток комунікативних навичок, вміння проявляти емоції та поведінку в адекватній формі, зниження різного роду страхів та особистісної та ситуаційної тривожності. Для даної вікової категорії доречно було б застосовувати таку форму роботи, що є природньою для них – різні види ігор (сюжетно рольові, ігри з правилами тощо). Гра є домінуючим видом діяльності у цьому віці, тому використання психологом гри може використовуватись для завдань розвитку та корекції пізнавальних та емоційно-вольових процесів та особистості і поведінки дитини загалом [5].

Адаптація до закладу дошкільної освіти, у будь-якому випадку супроводжуватиметься стресом та проявами негативізму у дитини. Батьки мають усвідомлювати, що це природня реакція. Діти, звикли проводити час з батьками і вбачають у них джерело безпеки. Механізм прихильності у дітей проявляється в тому, що під час взаємодії з

батьками у них виділяється «гормон радості» – окситоцин, який знижує тривогу і занепокоєння. Коли батьки приводять дитину в дитячий садок, то очікують прояву задоволення від відвідування садочку. Але насправді для дитини відбувається вихід із звичної зони комфорту й отримання великої кількості нового досвіду, з яким важко самостійно справлятися. Це викликає в дитини занепокоєння. Навіть якщо дитину спочатку залишається в дитячому садку на декілька годин, то це у неї викличе негативні емоції, від досвіду з невідомими раніше труднощами. До неї висуваються нові соціальні вимоги в групі, де менше дорослих і більше однолітків. Вона змушена освоювати новий простір і підлаштовуватися під новий розпорядок. У неї з'являється багато нових занять, які вимагають уваги й концентрації. Дитині буває надзвичайно важко пристосуватися до таких умов. Факторами, які б полегшили адаптацію дитини це відвідування нею групи, в яку з нею ходять однолітки, яких вона вже знає: двоюрідні брати чи сестри, сусідські діти тощо. В іншому випадку їй доводиться заводити нових друзів, що ще більше ускладнює її адаптацію до нових умов [1].

Отже, проходження адаптації дітьми до ЗДО завжди було й залишається психологічно найбільш складним етапом в житті дитини та її батьків, а також і для педагогів. Ускладнює цей процес в даний час ситуація з пандемією та війною. Знання особливостей адаптаційного періоду допоможе не лише знайти правильний підхід до дитини, а й закласти передумови для його ефективної соціалізації в новому дитячому колективі з новими дорослими. Основним змістом роботи психолога, педагога в період адаптації малюка є здійснення психологічного супроводу дитини та її родини. Результативність роботи з профілактики і корекції дезадаптації дітей у ЗДО досягається завдячуючи узгодженій спільній роботі батьків, психолога і педагогів, спрямованій на забезпечення вільного продуктивного розвитку особистості дитини.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Зміст роботи психолога з дітьми дошкільного віку [Електронний ресурс] // Психологічна служба в системі освіти : курс лекцій / уклад. І. С. Загурська. Житомир, 2015. С. 63–82.
2. Маценко Ж. Незабаром у дитячий садок: особливості психолого-педагогічного підходу до дітей, що вступають до дошкільного закладу / Ж. Маценко // *Психолог*. 2003. № 17. С. 2-10.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник / В. В. Москаленко. Київ : Центр учб. літ., 2008. Вид. 2-ге, виправл. та доповн. 688 с.
4. Мушинський В. Особливості адаптації дітей до умов дитячого закладу / В. Мушинський // *Психолог*. 2004. № 25-26. С. 3-12.
5. Ладивір С. Супровід

розвитку дитини на засадах гуманного підходу / С. Ладивір // *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С. 17–22. 6. Психолого-педагогічні рекомендації щодо розв’язання проблеми шкільної дезадаптації. І. Рудницькі // *Психолог*. 2004. Лип. (№25-26). 7. Стреж Л. Адаптація дітей раннього віку / Л. Стреж. К. : Шкільний світ, 2009. 159 с. 8. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта вихованців дошкільних установ і молодших школярів // *Психологічна просвіта : навч. посіб.* / Т. Б. Тарасова ; М-во освіти і науки України. Суми, 2013. С. 348–364. 9. Ясінська Х. Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ // *Психолог дошкілля*. 2011. № 4. С. 12-16.

**О. Г. Погребняк,**  
*магістрант*  
(м. Хмельницький)

## **ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У СФЕРІ СПОРТУ**

Сучасне українське суспільство наголошує на необхідності наявності висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту. У цьому контексті важливу роль може відігравати спортивний психолог, який застосовує психологічні методи для ефективної підтримки та вирішення проблем цієї сфери.

Однією з ключових функцій спортивного психолога є створення сприятливого психологічного середовища для спортсменів та тренерів. Він враховує особливості психіки та емоцій спортсменів, сприяючи їхньому психічному зростанню та досягненню високих результатів. Такий фахівець допомагає сприймати негаразди та невдачі як частину розвитку та вчить ефективно управляти стресом.

Психологічна підтримка також важлива для формування позитивної спортивної атмосфери. Спортивний психолог сприяє побудові ефективного комунікаційного процесу всередині команди, а також взаємодії між тренерами та атлетами. Його робота спрямована на підвищення морального та емоційного клімату, що відзначається взаємопідтримкою та співпрацею [1].

Застосування психологічних технік також допомагає у вирішенні проблем мотивації та формуванні психічної стійкості. Спортивний психолог сприяє визначенню особистих та командних цілей, а також стимулює розвиток внутрішньої мотивації для досягнення найвищих результатів.

Отже, роль спортивного психолога в сучасному українському суспільстві є важливою для забезпечення ефективного

функціонування галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту. Його фаховість у психологічній підтримці, мотивації та формуванні позитивної спортивної динаміки допомагає сприяти успішному розвитку спорту в країні.

Сфера спорту є унікальним середовищем, де психологічний чинник визнається як ключовий для досягнення успіху та вдосконалення спортивних результатів. Психологи, що спеціалізуються в галузі спорту, відіграють важливу роль у підтримці спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри, сприяючи фізичному і психічному розвитку та досягненню високих результатів.

Однією з ключових функцій психолога в сфері спорту є розвиток психологічної стійкості. Спортсмени стикаються з великим тиском, конкуренцією та очікуваннями, і психолог повинен допомагати їм зберігати емоційний баланс у будь-яких умовах. Вміння управляти стресом, дотримуватися позитивного ментального настрою та швидко відновлюватися після невдачі стає важливим елементом успіху в спорті.

Психолог також відіграє важливу роль у встановленні та досягненні цілей. Він сприяє формулюванню реалістичних та мотивуючих цілей, а також розробляє стратегії досягнення їхнього успіху. Доцільне планування та психологічна підготовка можуть вирішити багато проблем, з якими зіштовхуються спортсмени в процесі тренувань та змагань.

Важливою частиною діяльності психолога в сфері спорту є також робота з командами та тренерами. Він сприяє утворенню позитивного групового динамізму, вирішує конфлікти та допомагає в побудові ефективної комунікації всередині спортивної групи.

Не менш важливим аспектом є психологічна реабілітація після травм. Спортсмени часто стикаються із фізичними травмами, які можуть суттєво вплинути на їхню психіку та відчуття самої ефективності. Психолог допомагає у подоланні пошкоджень і підтримує спортсменів у відновленні самоповаги та віри у власні сили [2].

Отже, роль психолога в сфері спорту є невід'ємною для досягнення високих результатів та забезпечення повноцінного розвитку спортсменів. Вміння працювати з емоціями, розвивати психологічну стійкість, формулювати та досягати цілей, сприяти командній гармонії та відновлювати психічну стійкість після травм – це лише деякі аспекти роботи, які роблять психологів в спорті невід'ємними фігурами для досягнення успіху в цій динамічній галузі.

Крім того, психолог у сфері спорту виконує важливу роль у вихованні ментальної витривалості спортсменів. Від нього залежить розвиток таких якостей, як самодисципліна, визначеність та внутрішня мотивація. Психолог допомагає створити у спортсмена внутрішню психологічну картину успіху, яка максимально мобілізує його резерви та потенціал.

Психологічна підготовка до змагань є ще однією ключовою властивістю впливу психолога в спорті. Спортсмени часто стикаються з тиском публіки, очікуваннями тренерів та власними переконаннями. Психолог вивчає індивідуальні особливості кожного спортсмена та розробляє стратегії для оптимізації його емоційного стану перед важливими змаганнями.

Важливим аспектом роботи психолога у сфері спорту є також взаємодія з родинами та близькими спортсменів. Підтримка родини може мати значущий вплив на психічне здоров'я та успіх спортсмена. Психолог допомагає створити позитивний психологічний клімат у сім'ї, що сприяє ефективному розвитку та психічній стабільності спортсмена.

У світі сучасного спорту, де конкуренція надзвичайно велика, а вимоги до спортсменів стають все більш жорсткими, роль психолога стає ще більш актуальною. Від його вміння працювати з психологічним аспектом залежить, наскільки ефективно та стійко до стресу спортсмен вирішить виклики і досягне високих результатів. Розуміння особливостей психологічного боку спортивної діяльності визнається ключовим елементом для створення успішної та здорової спортивної культури [3].

Крім того, психолог в сфері спорту є не тільки фахівцем, що реагує на психологічні проблеми, але і стратегічним партнером у тренувальному процесі. Він може співпрацювати з тренерами та іншими фахівцями для створення індивідуальних психологічних програм, які враховують особливості кожного спортсмена та команди в цілому. Це може включати в себе розвиток стратегій ментальної підготовки, контроль за управлінням стресом та індивідуальний психологічний тренінг.

Психолог також відіграє важливу роль у виявленні та розвитку талановитих спортсменів. Він може допомагати в ідентифікації потенційних лідерів, сприяти їхньому психологічному зростанню та підготовці до викликів високорівневого спорту. Психологічна оцінка та підтримка можуть значно вплинути на кар'єрний розвиток молодих талантів та забезпечити їхню стійкість до психологічних труднощів.

У сфері спорту психолог також впроваджує нові підходи та інновації. Застосування новітніх методик може покращити результативність спортсменів та допомогти у вирішенні психологічних проблем.

Отже, психолог у сфері спорту є не лише консультантом, але і стратегічним партнером для спортсменів, тренерів та всієї спортивної спільноти. Його внесок у розвиток психологічних аспектів у спорті визнається як критичний для досягнення високих результатів та забезпечення повного розвитку спортсменів не лише на полі, а й у їхньому особистому та психологічному рості.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Психолог у галузі спорту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.annadomina.com/studentam/psixologichna-sluzhba/psixolog-u-sportu-2>. 2. Психолог в спорті [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.annadomina.com/studentam/psixologichna-sluzhba/psixolog-http://medbib.in.ua/psiholog-sporte.html>. 3. Психологія спортивної діяльності [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.annadomina.com/studentam/psixologichna-sluzhba/psixolog-http://4ua.co.ua/psychology/ra3ac69a5c53b89521306d37\\_0.html](https://www.annadomina.com/studentam/psixologichna-sluzhba/psixolog-http://4ua.co.ua/psychology/ra3ac69a5c53b89521306d37_0.html)

**А. В. Посікера,**  
*магістрант*

**Науковий керівник: О. С. Ковтун,**  
*кандидат соціологічних наук*  
*(м. Хмельницький)*

## **ВПЛИВ ХРИСТИЯНСТВА НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ**

У сучасному суспільстві, не зважаючи на досить суттєві тенденції секуляризації, релігія та релігійна етика продовжують відігравати одну з ключових ролей. Це особливо стосується кризових суспільств, де релігія виконує роль своєрідного компенсаторного механізму колективної психіки. Але крім цього релігія, як продемонстрував ще М. Вебер, здатна відігравати роль потужного стимулятора соціальної та господарської активності не лише окремої особистості, але й суспільства в цілому. У цьому ключі східне християнство досліджене мало, хоча сама релігійна філософія виробила досить оригінальні і цікаві для науки концепції. Таким чином, виникає потреба в науковому осмисленні впливу християнства

на становлення соціальної роботи в Україні та його гуманістичного потенціалу в сучасному суспільстві.

Християнство відіграє надзвичайно важливу роль в історії української соціальної роботи [8]. Ключові ціннісні та моральні орієнтири в культурі підтримки людини в Україні починають закладатися в кінці IX ст. разом із прийняттям християнства, яке справило значний вплив на суспільне життя давньої Русі. Це знайшло відображення і в зміні характеру і допомоги та підтримки людини.

В основі християнської філософії допомоги лежить принцип любові до ближнього. Таким чином, традиційно соціально виключені люди, такі як сироти, вдови, жебраки, хворі стають об'єктами допомоги. Деякі люди, що мали порушення психічного здоров'я («блаженні») отримали високий статус та широку підтримку в умовах християнської культури. Становлення християнської філософії соціальної допомоги в Україні знайшло вираження і формуванні правової бази: з'являються перші законодавчі акти, покликані регулювати підтримку та допомогу різним категоріям людей, що потребували такої підтримки та допомоги. До таких актів в першу чергу дослідники відносять

«Слово про Закон і благодать» Іларіона, різні документи Володимира Великого та Ярослава Мудрого. Нова релігійна ситуація створила умови для виникнення нових соціальних суб'єктів, а також суб'єктів соціальної допомоги. У першу чергу це церкви та монастирі, які формують і нові види допомоги: благодійність, церковно-монастирська допомога, милостиня тощо.

Важливою зміною в суспільній культурі допомоги стала поява традиції благодійної діяльності можновладців. Започатковується вона першими князями християнської доби. Відомим фактом є офіційне зобов'язання здійснювати благодійну діяльність, покладеним на духовенство князем Володимиром. Підтримка діяльності церков, богаділень, монастирів, лікарень, надання допомоги сиротам, потерпілим від пожеж, бідним, старим і немічним, здійснювались через фінансування з княжої казни: так звана «десятина». Варто відзначити, що традиція благодійництва можновладцями згодом трансформувалась у відповідну діяльність загалом багатих та успішних. Очевидно, що українське меценатство постає під впливом цієї традиції.

Головним недоліком допомоги нужденним в перші періоди становлення системи соціальної допомоги в Україні під впливом

християнства була її нерегулярність та не системність, а також обмеженість міськими поселеннями.

Важливою віхою у становлення соціальної допомоги в Україні є легендарний кодекс Ярослава Мудрого «Руська Правда», який вперше містив ранній вид соціальної програми.

Важливість допомоги нужденним, суспільно корисно діяльність як життєвий і державний принцип була також означена в «Повчанні дітям» Володимира Мономаха, який закликав турбуватися про убогих, вдів, старших людей, хворих тощо.

Сучасна активність християнських організацій та церков в сфері соціальної роботи в Україні бере свій початок в діяльності монастирів, які були ключовими суб'єктами соціальної допомоги на Русі. До ключових їх функцій відносились наступні: допомога бідним, лікування, освіта та контроль.

Після монгольської окупації Русі система соціальної допомоги стає ближчою до громад в малих поселеннях, які виникали із будівництва церкви і виникнення парафії. Така система отримала і відповідну назву: парафіяльна.

Отже, досвід соціальної допомоги в Україні почав формуватися в епоху Русі, ставши згодом засадою розвитку соціальної роботи в українському суспільстві [6].

Система цінностей, що впливають на суспільно-корисну діяльність християнських організацій, нерозривно пов'язані із господарською етикою християнства. Адже уявлення про мету і зміст багатства та індивідуального успіху в різних християнських концепціях визначає й активність індивіда та групи відносно інших.

Найвідомішим, класичним дослідженням господарської етики християнства є «Протестантська етика та дух капіталізму» М. Вебера [3]. У своєму дослідженні Вебер продемонстрував індивідуалізований характер протестантизму. Індивідуальний успіх, на його думку, для протестантизму відігравав роль індикатора богообраності. Тобто, запорукою спасіння стає не діяльність, спрямована на потреби інших, а піклування про власний успіх. Це спонукало протестантів, які переважали в США бути підприємливими та економічно активними.

Зовсім інша філософія господарської та суспільної активності закладена у східному християнстві. На сьогодні чи не єдина відносно вдала спроба осмислити східне християнство крізь призму його господарського і суспільного потенціалу є робота російського релігійного філософа і православного священника Сєргія Булгакова «Православ'я та господарське життя» [1].

І хоча праця Булгакова є релігійно-філософською, вона досить легка для наукового прочитання, що пов'язане, зокрема, із марксистським минулим Булгакова, яке дало йому досить ясне соціологічне бачення економічних процесів. Таким чином, цей твір не є строго науковим дослідженням. Але він все-таки є досить вдалою спробою осмислення етичної основи східного християнства, з одного боку. З іншого, сама робота С. Булгакова є об'єктом наукової та філософської рефлексії [5].

Так, одним із базових економічних понять, яке розглядає Булгаков є поняття «економічної людини», яке він трактує більше у релігійному контексті, вказуючи на його духовну складову. Тому у Булгакова «економічна людина» конкретної епохи – це духовний тип «із усією складністю психологічної мотивації» [1]. «Економічна людина» християнської епохи як психологічний тип господарського суб'єкта характеризується у першу чергу своїм відношенням до природного світу. Але поряд із виділенням Вебером «протестантським типом» економічної людини С. Булгаков робить спробу обґрунтувати «православний тип», для якого характерні особливості загальнохристиянські та специфічно православні. Православний тип економічної людини входить у сукупність інших християнських типів: католицького та протестантського, який у свою чергу поділяється на типи пуританський, лютеранський, реформаторський, квакерський та ін..

Сучасна Булгакову європейська економічна система, на його думку, багато у чому суперечила самому духові християнства, хоча була його породженням. Для специфічно християнського світорозуміння характерне певне протиставлення себе природі, відчуття її підпорядкованості людині, як вищому створінню. Але природа як творіння Боже залишається не просто цінністю, а святинею, що передбачає і відповідне ставлення до неї. Таке світорозуміння протиставляється Булгаковим природно-язичницькому, для якого характерна залежність від природи: людина «не може звільнитися від п'яної одурі та природного оргізму (оргізм – святкування оргій, пов'язаних із культом Діоніса (богом рослинності, виноробства, сил природи, релігійного екстазу). У перен. значенні – *буйність, розгнuzданість, розбещеність*), від поработіння природі через поклоніння їй [...]» [1].

Важливим аспектом християнської філософії у якій імпліцитно присутні елементи господарської ідеології є освячення речей, що покликані задовольняти потреби людини. Ці речі у християнстві мають не однаковий статус, але релігійна суть освячення залишається

однією. Так до найбільш цінних освячуваних речей належать ритуальні предмети та продукти, що застосовуються у церковних таїнствах, наприклад, євхаристії (причасті): вино, хліб або у миропомазанні (єлей). Суть освячення речей Булгаков визначає як «благословення природної стихії, що розповсюджується на усю область господарського виробництва та споживання. Це освячення містить у собі початково силу перетворення, тобто тут встановлюється возз'єднання перетворюваної діяльності людини в природі або його господарської праці та перетворювальної сили Божої [...]» [1].

Поряд з цим Булгаков зауважує і значну антиномічність християнства, яке, з одного боку, веде до звільнення від «миру» (мир – світське, протилежне монастирському життю), від любові до нього, від господарських турбот, але у той же час воно дає людині право і обов'язок праці не лише для потреб власного існування, але згідно християнської етики – для допомоги ближньому. Ця антиномія втілилась у господарській ідеології, поєднавши у собі і аскетичність, відстороненість від миру разом із вільним господарським духом. Це амбівалентне культурне явище Булгаков називає «господарським аскетизмом». Антиномічність християнства відносно господарської діяльності в етичному аспекті попереджає переважання суто егоїстичних мотивів та користолюбства. У цьому сенсі, праця християнина набуває духовного змісту, господарська діяльність постає як послух (церк.сл. *послушаніє*).

Булгаков стверджує, що на відміну від інших релігій, вільна особистість як суб'єкт господарської діяльності з'являється лише завдяки християнству, яке звільняє господарську енергію «розсіюючи жахи язичництва», разом з тим спрямовуючи її за допомогою етичних норм. Етична основа і визначає православне ставлення до промислового капіталізму, індустріалізму та урбанізації. З одного боку, індустріальний капіталістичний розвиток видається Булгакову історично необхідним та закономірним, що, втім, не звільняє господарського суб'єкта від морально-етичних норм. Суб'єкт господарства, на думку Булгакова, не здатен змінити такий тип економіки, але перед ним постає інше завдання – етичного самовизначення, намагання «облагородити» індустріальний капіталізм, християнськи осмислити, поставити його на службу вищим цілям, а не користолюбству. У цьому і виявляється і одне з основних завдань, зокрема, православ'я у сфері економіки – проповідкування «соціального християнства». Дійсно, православна господарська етика забороняє сприймати накопичення капіталу як самоціль, що виразило

себе у таких алегоріях як «Мамона» та «Золоте теля». Загалом, такі етичні обмеження характерні для більшості християнських традиційних культур, особливо тих, що засновані на християнстві «апостольської традиції»: православ'ї та католицизмі. Але таке розуміння даних культурних особливостей як обмежень господарської активності – стереотип, який базується на помилкових засновках.

Релігійно-ціннісна обмеженість господарської енергії насправді не є обмеженістю у сенсі зниження її продуктивного потенціалу. Православні господарські цінності є тією культурною силою, яка спрямовує економічну поведінку на суспільство, на спільні потреби. У цьому сенсі, економічна енергія є усупільненою, адже вона не слугує індивідуальним інтересам. Тому можна сказати, що «православна економіка» є соціалістичною. Саме ці її особливості дозволяють Булгакову, добре знайомому із основними економіко-соціальними положеннями марксизму, говорити про таку специфічну ідеологічну систему як «християнський соціалізм».

Булгаков розвиває цю ідею. Головною відмінністю від соціалізму світського є категорія любові і, відповідно, Бога. Про догматичні основи «християнського соціалізму» Булгаков зауважує наступне: «Він (християнський соціалізм – *О. В.*) постає із загальної ідеї Церкви, яка, подібно заквасці, діє у всьому світі, а ця ідея є ніщо інше, як ідея боговтілення» [1]. Преображення як мета людського життя і фундаментальна цінність християнства мають відношення не тільки до індивідуального буття, але і соціального, по якому, згідно християнському ученню, «судиться людина на Страшному суді». Таким чином, релігійна ідея про рівність людей перед Богом, а також про торжество божественної справедливості у потойбічному світі у православ'ї може набувати цілком «земного» соціального змісту. Можна сказати, що Бог і перспектива майбутньої справедливості можуть більше не бути виправданням соціальної нерівності, економічної та соціальної експлуатації. І хоча православ'я не переслідує утвердження безкласового і абсолютно справедливого суспільства, все ж соціальна справедливість і альтруїзм для нього є «земними» і поцейбічними. Загалом основні християнські цінності або «основні завіти боговтілення» у різні епохи розкриваються своїм специфічним способом, в тому числі в області соціальній.

Варто сказати, що такий соціальний характер православної економічної етики у Булгакова цілком коректно можемо протиставити протестантській етиці у Вебера, як етиці індивідуального збагачення.

Загалом, релігійна етика різних християнських конфесій є досить яскравим виразником культури суспільства в цілому.

Східне і західне християнство можна цілком виправдано протиставити в якості колективізму та індивідуалізму. Цьому аспекту внутрішньогрупових відносин східних і західних концепцій приділяє увагу інший класик дослідження релігії Еміль Дюркгайм, який вказав, що колективістське католицьке і ще більш колективістське східне християнство більш ефективні в контексті превенції самогубств [4].

Варто також відзначити, що в етиці господарської діяльності виявляється, як показує аналіз, ціннісна і світоглядна основа суспільнокорисної діяльності.

Іншим фактором, що вплинув на становлення соціальної роботи в Україні, є традиції християнського виховання, що ґрунтуються на базових для християнства цінностях: любові до інших, піклуванні про слабких, поважного ставлення до сім'ї, як соціального інституту, що має сакральне значення в християнстві [9; 2, с. 23-26]. Саме ці цінності, що засвоюються в процесі виховання (в тому числі, сімейного) визначають не лише характер суспільної діяльності християнських організацій, але й визначають індивідуально життєві і професійні орієнтири.

Християнська педагогіка, як показує аналіз, в Україні формується разом із становленням християнства, що починається з кінця IX століття. На початкових етапах основними суб'єктами педагогічної діяльності стали церкви та монастирі. Згодом сформувалась і система недільних шкіл, а також система викладання теологічних дисциплін в університетах. Секуляризація, звичайно, призвела до кризи християнської педагогіки, але все таки можна з упевненістю говорити, що християнська педагогіка відіграла свою роль у становленні ціннісних основ української соціальної роботи.

На сьогодні християнство продовжує впливати на розвиток соціальної роботи в Україні. Але в умовах світської держави християнські організації, як суб'єкти соціальної роботи виступають в якості представників громадянського суспільства. Таким чином, сьогодні християнство в його інституціоналізованих формах є партнером держави у здійсненні соціальної політики. Сьогодні, наприклад, православна церква в Україні здійснює соціальне служіння (соціальну роботу) в таких напрямках: серед основних напрямів соціальної роботи православної церкви можна виділити: 1) благодійність, участь у соціальних програмах; 2) моральне, духовне і

патріотичне виховання; 3) допомога вразливим верствам населення [7, с. 74-76].

*Висновки.* Отже, як свідчить дослідження, релігія залишається суспільно значущим соціальним інститутом, а церква користується високою суспільною довірою в українському суспільстві, що підтверджує їх значний вплив на колективну свідомість. Натомість, недостатню увагу приділено таким аспектам східного християнства як його вплив на становлення соціальної роботи в Україні.

Культура соціальної допомоги, етичні стандарти соціальної роботи в Україні формуються під впливом християнства, починаючи з кінця IX століття. Християнство, як світоглядна та філософська система виразила себе не лише у практиці допомоги людям, що потребували підтримки, але й у виховній функції, зокрема, християнській педагогіці, що формували українську національну культуру гуманного ставлення до ближнього.

Важливим аспектом також є вивчення господарської ідеології східного християнства, як ключового фактору суспільно-корисної діяльності християнських інституцій та прихильників цієї релігії.

Східне християнство в соціально-економічному аспекті є потужним фактором стимулювання суспільної та господарської активності індивідів та суспільства. Базовою цінністю у цьому сенсі є турбота про ближнього як засіб виправдання перед Богом, морального і духовного вдосконалення (преображення).

Сьогодні вплив християнства на соціальну роботу виражається через соціальне служіння християнських організацій, що виступають в якості складових громадянського суспільства та партнерами держави у реалізації соціальної політики.

Таким чином, соціальний характер східного християнства особливо актуальний для сучасного українського суспільства та може стати важливим фактором у процесі подолання системної соціальної, культурної та економічної кризи у нашій країні.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Булгаков С. Православие и хозяйственная жизнь. *Библиотека Гумер*: веб-сайт. URL : [https://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/ortodox/Article/Bulg\\_PravHoz.php](https://www.gumer.info/bogoslov_Buks/ortodox/Article/Bulg_PravHoz.php) (Дата звернення: 10.09.2021).
2. Вачевський М. Християнська педагогіка у вихованні учнівської молоді. *Слово*. № 3 (43) 2010. С.23-26.
3. Вебер М. Протестантська етика та дух капіталізму. Київ: Наш формат. 2018. 216 с.
4. Дюркгайм Е. Самогубство: соціологічний етюд. Київ: Фенікс. 2006. 340 с.
5. Ковтун О. Православна етика і господарство: соціологічний погляд. *День соборності України: історико-політологічні дискусії: зб.наук.праць*. 2017.

Вип. 4. Вид-во Хмельницького інституту МАУП. 6. Немченко А. Благодійність в Київській Русі, як соціально-культурна засада розвитку благодійної діяльності в Україні. *Вісник КПІ. Політологія. Соціологія. Право.* №4, 2010. 7. Попович В. Соціальне служіння (соціальна робота) як складник соціального вчення православної церкви: актуальні напрями взаємодії церкви і держави. *Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал.* 2017. Вип. 19. С. 74-76. 8. Сільвестрова О., Ситник О. Історія та теорія соціальної роботи: електронний посібник з дисципліни. Луцьк: Луцький національний технічний університет. URL : [https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib\\_upload/%D0%95%D0%9D%D0%9F%D0%86%D0%A2%D0%A1%D0%A0%202/page10.html](https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%95%D0%9D%D0%9F%D0%86%D0%A2%D0%A1%D0%A0%202/page10.html) (Дата звернення: 10.10.2021). 9. Стефанюк С., Голянчук Р. Християнська педагогіка: навчально-методичний посібник. Харків: Кроссроуд, 2010. 68 с.

**Д. Прохорчук,**  
*здобувачка вищої освіти*  
**Науковий керівник: М. А. Лукашук,**  
*кандидат філософських наук*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ СІМ'Ї НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДИТИНИ**

Сім'я як соціальний інститут є давнім утворенням. Процес соціалізації розпочинається з дитинства і основним агентом соціалізації для дитини є сім'я. Роль батька, матері, братів, сестер і міжособистісні стосунки між ними формують «психобіологічну матрицю» взаємин, яка впливає на інтелектуальний, емоційний, мовленнєвий, етичний розвиток дитини раннього віку, визначаючи її смаки та уподобання. Тому вивчення природи порушення соціалізації дітей в первинному інституті соціалізації – сім'ї – особливо актуально на цьому етапі розвитку суспільства

У науковій літературі можна натрапити на обсяжну феноменологію батьківських стосунків (позицій), стилів виховання, а також їх вплив на соціалізацію дитини в рамках нормальної або відхиленої поведінки. Різні аспекти життєдіяльності сім'ї та виховання в ній дітей вивчали А. Личко, С. Соловейчик (моделі хибного сімейного виховання), Е. Ейдеміллер (проблеми внутрішньосімейного спілкування), І. Дубровіна, О. Карбиков, О. Насонова (характеристика типів спотворень у сімейному вихованні).

Будь-яка деформація сім'ї призводить до негативних наслідків у розвитку особистості дитини. Дослідники А. Захаров, А. Співаковська,

Е. Ейдемільлер стверджують, що однією з головних причин порушення соціалізації дитини в сім'ї є дисгармонійні стосунки в сім'ї. Так, сучасні дослідження науковців (О. Безпалька, О. Данченка, Л. Ковалю, А. Капської, І. Трубавіної, А. Цюся та ін.) доводять, що сімейні проблеми, які полягають у дисфункціональності сімейних зв'язків, у патологізації стосунків між чоловіком і дружиною, між батьками і дітьми, за загальним правилом, не залежать від соціального статусу сім'ї: вони можуть спостерігатися і в інтелігентній, забезпеченій сім'ї, і у малоосвіченій або малозабезпеченій. Ці теоретичні аспекти вивчення окресленої проблеми обумовили мету наукового пошуку – вивчення психологічних аспектів деструктивного впливу сім'ї на особливості соціалізацію дитини.

Особливої уваги нині потребує дослідження відхилень у соціалізації дітей під впливом різноманітних чинників, зокрема у деструктивній сім'ї. Тому метою охарактеризуємо типології деструктивних сімей та чинників, що впливають на порушення соціалізації дитини. Загальновідомо, що деструктивні сім'ї – це такі, які через об'єктивні або суб'єктивні причини втратили свої виховні можливості, унаслідок чого у них панує недоброзичлива ситуація для виховання дитини.

До деструктивних належать сім'ї: де батьки алкоголіки, наркомани, ведуть аморальний спосіб життя, вступають у конфлікт із морально-правовими нормами суспільства; зі стійкими конфліктами між батьками, батьками і дітьми; неповні; зовні благополучні, котрі систематично припускаються серйозних помилок, прорахунків у вихованні через низьку педагогічну культуру та неосвіченість (взаємостосунки з дітьми формального характеру, відсутня єдність вимог до дитини, простежуються бездоглядність, надмірна батьківська любов, надмірна суворість у вихованні, застосування фізичних покарань тощо).

Вчені вирізняють такі причини неадекватного ставлення до дитини: психолого-педагогічна некомпетентність батьків, некритично засвоєні ригідні стереотипи виховання дитини, що призводять до стихійності виховання, неузгодженість установок і дій батьків; особистісні особливості батьків; особливості взаємин подружжя чи інших членів сім'ї, що проєктуються на дитині [1].

Порушення в особистісному розвитку дитини і появи відхилень в його поведінці переважно залежить від батьків. Саме батьки, будучи першими вихователями дитяти, допускають серйозні педагогічні помилки або особистим прикладом задають спотворені норми

соціальної поведінки, які діти запозичують і використовують не лише у сфері внутрішньосімейних стосунків, але і в інших умовах ділового і міжособистісного спілкування.

Негативно впливають на процес соціалізації дитини особистісні особливості батьків: тривожність у стосунках із дітьми через власні внутрішні конфлікти; крик, сварки, погрози на адресу дитини; домінантність та владність, категоричність і директивність думок, прагнення підпорядкувати собі дітей і досягти беззаперечної слухняності; батьківське марносластво, що призводить до завищеного рівня вимог стосовно можливостей дітей; дотримання застарілих правил поведінки і шкідливих звичок.

А. Адлер описав тип тривожної матері, що надміру опікується дитиною, тим же паралізуючи її активність і самостійність [3]. О. Захаров серед таких особистісних рис характеру виділяє: егоцентризм батьків, внутрішню конфліктність, неприйняття себе, тривожну недовірливість. Батьки, що не цінують себе, не можуть сприяти формуванню почуття власної гідності й самоповаги в дитини. Постійна тривога батьків за дитину викликає в неї почуття невпевненості в собі, паралізує її активність і самостійність [3].

В. Юстицькис та Г. Ейдемільер вирізняють 4 типи сімей, які негативно впливають на соціалізацію дитини:

1) сім'я з орієнтацією на соціальну недовіру: недовіра до тих, хто поруч; намагання в усьому бачити прихований зиск, загрозу; неконтактність; сприймання тих, хто поруч, як аморальних людей («ми завжди маємо рацію, всі інші – винні»);

2) сім'ю з орієнтацією на отримання задоволення від життя: потяг до земних радощів, безтурботне ставлення до майбутнього, відсутність життєвих планів, небажання долати труднощі, брати на себе відповідальність за життєдіяльність сім'ї;

3) сім'ю з орієнтацією на «авантюризм» у досягненні мети: високе поцінування підприємливості, досягнення успіху правдами і неправдами, за мінімальних затрат праці й часу; переступання меж дозволеного, невизнання моральних норм, нехтування ними за особистої потреби; сумніви діяльності; намагання використовувати прихильність інших собі на користь; схильність до «вигідних» знайомств; скептичне ставлення до таких якостей, як працелюбність, терпіння, наполегливість;

4) сім'ю з орієнтацією на застосування сили: культ фізичної сили; вживання грубих слів, конфлікти; агресивна поведінка [2]. К. Ігошев і Г. Мінковський, класифікуючи сім'ї за різним виховним

потенціалом, виокремлюють 2 типи сімей, які негативно впливають на процес соціалізації: виховально нестійкі, для яких характерна неправильна виховна позиція батьків (наприклад, надмірна опіка) за достатньо високого виховного потенціалу сім'ї; виховально слабкі з втратою контакту з дітьми і контролю над ними, коли батьки з різних причин (через поганий стан здоров'я, перевантаженість роботою, низький рівень освіти та психолого-педагогічної компетентності) не здатні правильно виховувати дітей, поступившись у своєму впливі групі однолітків [3].

На порушення процесу соціалізації дитини впливає такий чинник, як деформація сім'ї. Можна вирізнити два типи деформації сім'ї:

1) структурна – порушення її структурної цілісності (відсутність у сім'ї одного із батьків;

2) психологічна – пов'язана із порушенням міжособистісних взаємин, а також із системою негативних цінностей, асоціативних установок та інше.

Сьогодні увагу науковців дедалі частіше привертає саме психологічна деформація сім'ї. Передумовою цього є те, що її зміст і наслідки впливають на негативний розвиток особистості дитини, породжуючи різні особистісні деформації, – від соціального інфантилізму до асоціальної і делінквентної поведінки [2].

Є такі стилі родинних стосунків, які призводять до порушення соціалізації дитини:

1) дисгармонійний стиль виховних і внутрішньосімейних стосунків (гіперопіка, конфліктні ситуації, подвійна – «для інших» і «для себе» – мораль і т. д.);

2) нестабільний стиль виховних впливів у неповній сім'ї (ситуація розлучення, роздільне мешкання дітей і батьків);

3) асоціальний стиль стосунків у дезорганізованій сім'ї (систематичне вживання алкоголю, наркотиків, аморальний спосіб життя, кримінальна поведінка батьків, родинна жорстокість, насильство) [1].

Є сім'ї, в яких діти не тільки позбавлені догляду, а й перебувають в антисоціальному, кримінальному середовищі, яке негативно впливає на соціалізацію дитини. Через відсутність позитивного батьківського прикладу діти, які виховуються в такій сім'ї, не в змозі обрати для себе адекватний спосіб соціальної поведінки, соціальних відносин.

Важливим чинником відхилень у психосоціальному розвитку дитини є неблагополучна сім'я, яка не виконує такі найважливіші функції, як формування у дітей відчуття психологічного комфорту, захищеності. Негативний мікроклімат у багатьох сім'ях обумовлює виникнення відчуження, грубості, неприязні, соціального дистанціювання, прагнення робити все на зло, всупереч волі інших, що створює об'єктивні передумови для появи асоціальної поведінки.

Деколи навіть зовні благополучні сім'ї (матеріально забезпечені, з хорошими житловими умовами, з високим соціальним статусом, рівнем освіти і культури батьків), якщо в них спостерігаються порушення в міжособистісних і внутрішньосімейних стосунках, неблагополучні, бо ці порушення, як правило, призводять до деформації особистості в процесі соціалізації дітей.

Показником дисгармонійної сім'ї є послаблення або розрив сімейного зв'язку між батьками і дітьми, які виникають унаслідок: надмірної зайнятості батьків, конфліктної ситуації в сім'ї, асоціальної поведінки батьків, випадків насильства або жорстокого поводження, відсутності у сім'ї благополучної емоційної атмосфери, помилки у вихованні, дисгармонійних стосунків у сім'ї та інше.

Чимало дослідників (А. Захаров, А. Співаковська, Е. Ейдемільер і ін.) підтверджують, що однією з причин порушення соціалізації дитини в сім'ї є дисгармонійні стосунки, що виявляються у холодності між батьком і матір'ю, батьками і дітьми, розриві теплих емоційних зв'язків між ними [3].

Учені А. Венгер і В. Сухомлинський вважають, що причиною дисгармонії в батьківсько-дитячих стосунках може бути недостатність спілкування між батьками [2]. А. Вангер ідентифікує чотири види сім'ї з порушенням спілкування батьків і дітей.

До першого входять сім'ї «із травматизацією дітей». Люди, що зазнали насильства в дитячому віці, можуть потім ідентифікувати себе або з агресором, або з жертвою. У тому й іншому випадку почуття болі, сорому, жаху, безпорадності після насильства, особливо з боку батьків, можуть стати причинами негативних проявів у підлітковому й дорослому віці.

Другий різновид сім'ї – «нав'язлива». У ній батьки нав'язують себе дитині, постійно контролюють її поведінку, що викликає у дитини сором і злість. У батьків у такій сім'ї часто виникають грандіозні, нереалістичні очікування. У подібних умовах можуть виникнути маски фальшивої ідентичності, лицемірні ролі, які діти використовують для захисту.

Третій різновид сім'ї – «брехлива». У результаті постійної неправди, що культивується у такій сім'ї, домінуючою емоцією в дитини стає сором, відбувається деперсоналізація, втрачається почуття реальності.

Четвертий різновид сім'ї – «непослідовна, ненадійна». У ній те, що сьогодні схвалюється, завтра засуджується, що вихваляє батько, те критикує мати. У результаті порушується стабільність супер-его дитини, що може стати однією із причин порушення її соціалізації [2].

Отже, під «дисгармонійним вихованням» розуміють невідповідність вимог батьків і виховання в цілому психофізіологічним можливостям дітей, особливостям формування характеру та особистості. Типи дисгармонійного виховання різноманітні, але їм властиві: недостатній рівень емоційного прийняття дитяти, можливість емоційного відкидання і амбівалентного ставлення, відсутність взаємності; низький рівень згуртованості батьків і розбіжності в сім'ї щодо процесу виховання дітей; високий рівень суперечності, непослідовність у ставленні батьків із дітьми; обмеженість у різних сферах життєдіяльності дітей; підвищення вимог до дитини або недостатня вимогливість, уседозволеність; неконструктивний характер контролю, низький рівень батьківського моніторингу, непомірність санкцій або їх повна відсутність; у різних сферах життєдіяльності дітей; підвищена конфліктність у повсякденному спілкуванні з дитям; недостатність або непомірність задоволення потреб дитини тощо.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
2. Деніжна С. О. Етика і психологія сімейного життя: навчальний посібник. Київ: Вид. центр НУБіП України, 2010. 212 с.
3. Капська А. Й. Соціальна робота: технологічний аспект. Київ: Центр навч. літ-ри, 2004. 352 с.
4. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. Посібник. Суми: Університетська книга, 2006. 384 с.

**Т. О. Рассадіна,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ**

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України є масовим процесом, який включає в себе різноманітні аспекти соціальної та психологічної інтеграції особистості в армійську спільноту та їх адаптацію до військових умов.

Нижче представлені ключові аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ:

1. Військовий культурний контекст.

2. Теорії травматичної адаптації: з огляду на можливість травматичної ситуації, з якою можуть стикатися військовослужбовці, важливо вивчати та надавати підтримку з позицій теорії травматичної адаптації. Розуміння впливу стресових ситуацій та механізмів їх подолання є ключовим для соціально-психологічної адаптації.

Служба в Збройних Силах України – це не лише виклик для фізичної готовності, але й тест для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Військова служба вимагає не лише фахової підготовки, а й здатності ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем, зберігати психологічну стійкість та адаптуватися до різноманітних умов [1].

Однією з ключових складових соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є їхня спроможність взаємодіяти в колективі. Військовослужбовці навчаються ефективно спілкуватися, взаємодіяти з різними людьми та вирішувати конфлікти, що є критичним у військовому середовищі.

Згідно з науковою концепцією А. Фурмана рівні функціонування соціально-психологічної адаптації можуть бути типологізовані для кращого розуміння процесу. Він визначає два ключові рівні: рівень суб'єкта та рівень особистості.

Рівень суб'єкта: на цьому рівні адаптацію розглядають як процес, що відбувається в особистості. Суб'єкт, тобто конкретна людина, активно взаємодіє з оточуючим середовищем, реагуючи на виклики і можливості. Цей рівень адаптації охоплює поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти, які формуються внаслідок взаємодії із соціальним середовищем.

Рівень особистості: на рівні особистості адаптація розглядається як результат. Особистісні зміни, що відбулися на рівні суб'єкта, визначають, наскільки успішно особистість інтегрується в соціальне середовище. Результативність адаптації може вимірюватися різними показниками, такими як задоволеність життям, ефективність взаємодії з іншими, соціальна інтеграція та інші.

Отже, концепція А. Фурмана відділяє процес адаптації на рівні суб'єкта, де відбувається взаємодія особистості з навколишнім середовищем, та результативний аспект на рівні особистості, який відображає кінцевий стан адаптації. Це дозволяє більш повно і комплексно розглядати явище соціально-психологічної адаптації [2, с. 85].

Психологічна стійкість відіграє важливу роль у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців. Вони навчаються не тільки пристосовуватися до стресових ситуацій, але й керувати своїм емоційним станом для забезпечення ефективності виконання завдань.

Адаптація до нових умов служби та навколишнього середовища є невід'ємною частиною соціально-психологічного процесу. Зміна місць служби, взаємодія з різними культурами та умовами ставлять високі вимоги до здатності військовослужбовців адаптуватися та сприймати нові реалії.

У контексті соціальної адаптації важливо також враховувати взаємодію військовослужбовців зі своєю сім'єю та оточуючими. Довгі періоди віддаленості від дому, ризик втрати близьких та інші чинники можуть впливати на сімейні відносини та вимагати додаткової підтримки.

Важливим аспектом є також підтримка військовослужбовців після повернення з місій або участі в бойових діях. Травми, які можуть бути як фізичними, так і психологічними, вимагають відповідної та ефективної психологічної підтримки. Важливо розуміти, що військовослужбовці, які стикаються із стресовими ситуаціями або травмами, можуть потребувати спеціалізованої допомоги для відновлення психічного здоров'я.

Крім того, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців включає в себе розвиток навичок постійного самовдосконалення. Вони навчаються визначати свої цілі та працювати над покращенням своїх навичок як в межах військової служби, так і у цивільному житті.

Успішна соціально-психологічна адаптація також передбачає взаємодію з громадськістю. Військовослужбовці вчаться виявляти та розвивати громадянську відповідальність, що є важливим для їхньої ролі в об'єднанні та захисту національних інтересів.

Не менш важливим аспектом є формування військовослужбовцями адекватного ставлення до авторитетів та підлеглих. Вони вчаться ефективно співпрацювати в ієрархічній системі та взаємодіяти з різними рівнями командування.

Отже, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України – це багаторічний процес, що включає в себе розвиток різноманітних навичок, формування стійкості до стресу та збереження внутрішнього балансу в умовах військового життя. Цей процес має велике значення, оскільки від нього залежить не лише ефективність служби в армії, а й якість повернення військовослужбовця до цивільного життя після завершення служби.

Розкриємо соціальні особливості адаптації військовослужбовців ЗСУ. Підкреслимо, що військова служба – це не тільки професійна діяльність, але й великий життєвий вибір, який вимагає від військовослужбовців не лише фізичної готовності та військових навичок, але і високої соціальної адаптації до різноманітних умов служби та життя у військовому колективі.

Однією з ключових складових соціальної адаптації є формування військового соціального статусу. Військовослужбовці входять у специфічне соціальне середовище, де вони приймають певний соціальний статус та роль. Це включає в себе розуміння і внутрішню адаптацію до військової ієрархії, дисципліни та колективного дусу.

Другий аспект соціальної адаптації – це взаємодія військовослужбовців в колективі. Військовий колектив – це особливий мікрокосмос, де кожен член команди має свою роль та функцію. Від взаємодії, комунікації та взаємопідтримки залежить успішне виконання завдань та взаєморозуміння між військовослужбовцями [3].

Психологічна стійкість та стресостійкість важливі для ефективної соціальної адаптації в умовах військового служіння. Військовослужбовці часто стикаються зі стресовими ситуаціями, і вміння зберігати психологічну стійкість та реагувати на стрес – ключові для подолання труднощів та збереження емоційного балансу.

Одним із складових аспектів соціальної адаптації військовослужбовців є їхня готовність до цивільного життя після служби. Перехід від військового колективу до цивільного суспільства може вимагати від військовослужбовців нових навичок, адаптації до змін у різних аспектах життя.

Особливу увагу слід приділяти аспекту взаємодії з сім'єю та оточуючими. Відокремленість від родини та близьких може впливати на соціальну адаптацію, тож важливо враховувати підтримку та забезпечити можливості для збереження зв'язку з сім'єю.

Можна сказати, що соціальна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України – це складний та багатоплановий процес, який

вимагає не лише фізичної готовності, але і високого рівня емоційного та соціального інтелекту. Успішна адаптація визначає не лише їхню ефективність у військовому середовищі, але і їхню готовність до життя в цивільному суспільстві після завершення військової служби.

Ще однією важливою складовою соціальної адаптації є розвиток громадянської відповідальності та ціннісного сприйняття. Військовослужбовці не лише представляють силу для захисту країни, але і є часткою громадського життя. Розвиток громадянськості та усвідомлення власного місця у суспільстві є ключовим для їхньої успішної інтеграції після закінчення служби.

Навички комунікації та взаємодії з громадськістю стають важливими в аспекті соціальної адаптації військовослужбовців. Вони навчаються ефективно спілкуватися з цивільним населенням, розуміти його потреби та проблеми, а також будувати позитивні відносини [4].

Значущим елементом є також підтримка військовослужбовців після завершення служби. Після відходу з армії вони можуть стикатися з різними труднощами у поверненні до цивільного життя. Важливо надавати психологічну та соціальну підтримку для полегшення цього процесу та забезпечення їхньої успішної реінтеграції.

Формування навичок самоменеджменту та кар'єрного розвитку є не менш важливим компонентом. Військовослужбовці навчаються ставити та досягати цілей, планувати своє особисте та професійне майбутнє, що сприяє їхній успішній адаптації в різних сферах життя.

Необхідно також враховувати аспект адаптації жінок в Збройних Силах, які стають важливою складовою соціального середовища. Жінки, що служать в армії, мають свої унікальні виклики та можливості, і їхня адаптація вимагає уваги до гендерних аспектів та різних потреб.

Адаптація – це процес трансформації власних установок, рис характеру, стереотипів поведінки та інших аспектів особистості для відповіді на нові вимоги діяльності, соціальних умов і зміненого оточення. Вона передбачає введення себе в нову соціальну позицію і встановлення нової системи взаємин. Іншими словами, адаптація – це природна реакція організму на необхідність пристосування до нових умов життя [5].

Складові адаптації ветеранів до цивільного життя охоплюють різні сфери, включаючи психологічну, правову та професійну. Розглянемо кожну з них більш детально.

Психологічна складова: перехід від військового до цивільного середовища вимагає оволодіння системою цінностей, нормами, установками та зразками поведінки, які є характерними для цивільного життя. Ця складова включає в себе адаптацію особистості до вимог і очікувань цивільного суспільства, що може включати в себе взаємодію з різними групами людей, встановлення стосунків та відповідь на соціокультурні норми.

Правова складова: освоєння юридичних норм стає ключовим елементом адаптації ветеранів до цивільного життя. Це включає в себе розуміння їхніх прав та обов'язків, а також юридичних рамок, що регулюють їхні статуси. Знання правових аспектів сприяє не тільки відповідальному громадянству, але й може визначати можливості ветерана в цивільному суспільстві.

Професійна складова: залежно від військової професії, ветерани повинні адаптувати свої професійні навички до вимог цивільного ринку праці. Ця складова передбачає або вдосконалення існуючих професійних знань, вмінь та навичок, або опанування нових аспектів, необхідних для успішної працевлаштування в цивільній сфері.

Ці складові взаємодіють і взаємопідтримуються, допомагаючи ветеранам успішно інтегруватися в цивільне життя після закінчення військової служби.

Таким чином, соціальна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України – це багатопрошаровий і багатовимірний процес, що включає в себе взаємодію у військовому колективі, взаємодію з сім'єю та громадськістю, розвиток громадянських якостей та навичок для подальшого виходу у цивільне життя. Спроможність військовослужбовців ефективно впоратися з усіма цими аспектами визначає їхню успішність як в армії, так і в цивільному суспільстві.

Не менш важливою є психологічна адаптація військовослужбовців. Вступити на військовий шлях – це вибір, що вимагає великої фізичної підготовки, але також і психологічної стійкості. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України – це невід'ємна частина їхнього професійного розвитку, яка впливає на їхню здатність ефективно функціонувати в умовах військового середовища.

Однією з ключових аспектів психологічної адаптації є розвиток стресостійкості та емоційної стабільності. Військовослужбовці стикаються із стресовими ситуаціями, де швидкі та виважені рішення можуть врятувати життя. Тренування на відповідь до стресових

ситуацій, розуміння та контроль власних емоцій стають ключовими навичками.

Другий аспект – це підготовка до психологічних труднощів, які можуть виникнути внаслідок службових обов'язків. Це включає в себе навчання впоратися з втратами товаришів, адаптацію до невизначеності, а також розвиток механізмів психологічної самозахисту [6].

Командний дух та взаємодія в групі відіграють важливу роль в адаптації. Військовослужбовці навчаються довіряти одне одному, спільно працювати та взаємопідтримувати в умовах стресу. Колективне середовище стає сильною опорою у важких моментах.

Ще однією важливою складовою психологічної адаптації є розвиток рефлексії та адаптивного навчання. Військовослужбовці вчаться аналізувати свої дії, реакції та прийняті рішення, щоб вдосконалювати свою професійну майстерність та адаптуватися до різних ситуацій.

Успішна психологічна адаптація також передбачає навчання ефективним засобам саморегуляції. Військовослужбовці вчаться впоратися з власними стресовими реакціями, використовуючи техніки релаксації, медитації та інші методи.

Значущим елементом є підготовка до психологічної реінтеграції після завершення служби. Важливо допомагати військовослужбовцям переходити в цивільне життя, забезпечуючи їхню психологічну підтримку та надаючи засоби для успішної адаптації у цивільному середовищі. Це може включати професійну перепідготовку, психологічну консультацію, а також створення сприятливого соціального середовища для їхнього повернення.

Важливим етапом психологічної адаптації військовослужбовців є розробка професійної ідентичності. Це означає розуміння та прийняття свого професійного покликання, розпізнання власних сильних сторін та розвиток навичок, що сприяють успішній службі та забезпечують особистий розвиток.

Важливою частиною психологічної адаптації є також розвиток копінг-стратегій. Військовослужбовці навчаються ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, шляхом використання різних методів, таких як психологічний розтяг, концентрація на диханні та інші техніки, які допомагають зберегти емоційну стабільність [29].

У психологічній адаптації важливо враховувати гендерні аспекти. Жінки в армії можуть стикатися з особливими викликами, і

їхня психологічна адаптація може вимагати уваги до гендерно-специфічних питань та підтримки.

Вхід жінок у лави військових структур є суттєвою та перспективною зміною в армійському житті, адже вони стають не лише свідками, але і активними учасниками військового колективу. Специфіка соціально-психологічної адаптації жінок в армії визначається рядом чинників, які варто розглядати.

Специфіка ролі в армійському колективі: в умовах традиційно чоловічого військового середовища адаптація жінок нерідко пов'язана зі зміною стереотипів та уявлень про роль в армії. Це передбачає не лише отримання відповідної військової підготовки, але і формування нових уявлень про жіночу роль у військовій сфері.

Проблеми гендерного сприйняття: адаптація жінок в армії може бути ускладненою через існуючі гендерні стереотипи і попередні уявлення про роль жінок у військовому житті. Сприйняття серед чоловіків та жінок важливо враховувати для створення позитивного армійського клімату.

Сімейні та соціальні аспекти: жінки, що служать в армії, можуть стикатися зі складнощами в збереженні сімейних зв'язків через тривалі періоди відсутності. Психологічна підтримка та створення умов для збереження сімейного затишку є важливою частиною адаптації.

Створення підтримуючого середовища: ефективна адаптація включає в себе створення армійського середовища, яке підтримує жіночі та чоловічі військові ролі. Програми навчання, спеціальні тренінги з гендерної чутливості та психологічної підтримки можуть сприяти позитивній адаптації.

Сприяння лідерському розвитку: підтримка лідерського розвитку серед жінок у військовому колективі сприяє створенню рівноправних умов та сприяє позитивній динаміці в армійському середовищі.

Психологічна саморегуляція: оскільки жінки можуть стикатися із високим рівнем стресу в армії, розвиток навичок психологічної саморегуляції та стресоустойчивості стає необхідною частиною адаптації [7].

Завдяки цілеспрямованості й підтримці жінок в армії, можна досягти успішної соціально-психологічної адаптації та створити сприятливі умови для їхньої успішної служби. Застосування інноваційних методів та програм, спрямованих на розбудову рівноправних та інклюзивних армійських колективів, є ключовим

елементом для подолання викликів та забезпечення ефективної адаптації жінок у військовому середовищі.

Успішна соціально-психологічна адаптація жінок в армії вирішує багато завдань, починаючи від забезпечення рівних можливостей до підтримки їхнього лідерського потенціалу та формування позитивного гендерного клімату. Важливо пам'ятати, що армійський колектив – це команда, де кожен член повинен мати можливість розвиватися та внести свій внесок незалежно від гендерної приналежності.

Вважаємо, що роль жінок у військовому сегменті стає все більше різноманітною, виходячи за межі традиційних військових обов'язків. Однією з найважливіших та плідних ролей є служба в якості медиків та психологів. Це не лише розширює можливості жінок у військовому середовищі, але й призводить до важливих та значущих результатів.

Жінки в армійській медицині виявляють високий рівень професіоналізму та емпатії. Здатність до ретельності, особливої уваги до деталей та доброзичливого ставлення робить їх винятковою категорією медичного персоналу. Вони діють не лише як фахівці в області медицини, але і як соціальні підтримувачі, здатні встановлювати довіру та підтримувати важливий психологічний контакт з військовослужбовцями.

Уміння пристосовуватися до різних ситуацій та працювати в стресових умовах робить жінок-медиків невід'ємною частиною армійської медичної служби. Вони готові до викликів, пов'язаних з наданням термінової медичної допомоги, лікуванням поранених та участю у відновленні здоров'я військовослужбовців [8].

Психологічна підтримка. Участь жінок в ролі психологів у військовому середовищі має свої особливості. Вони допомагають військовослужбовцям подолати стрес, травми та інші емоційні виклики. Жіноча емпатія та здатність до слухання роблять їх ефективними службовцями у цій області.

Важливою частиною психологічної підтримки є спроможність створювати сприятливі умови для військовослужбовців у важких життєвих ситуаціях. Здатність розуміти особливості психології кожного військовослужбовця та надавати індивідуальну допомогу важлива для ефективної психологічної підтримки.

Сприяючи жінкам у виборі таких професій, армія не тільки розширює свої резерви фахівців, але й отримує плюс у вигляді різноманітності підходів та перспектив. Медики та психологи,

незалежно від гендеру, є невід'ємною частиною успішного функціонування армії.

Усі ці аспекти демонструють, що жінки в армії можуть не тільки бути військовослужбовцями, але й відмінними медиками та психологами, роблячи важливий внесок у підтримку та підготовку військового персоналу.

Участь жінок у медичній та психологічній сферах армії зміцнює бойовий дух та загальний моральний стан військового колективу. Їхні професійні навички та вміння сприяють швидкому відновленню військовослужбовців, а також підвищують рівень психологічної стійкості всього військового контингенту.

Жінки-медики та психологи, які працюють в армії, можуть стати прикладом справжніх лідерських якостей. Вони демонструють спроможність приймати важливі рішення в стресових ситуаціях, розуміти потреби військового персоналу та координувати ефективну допомогу.

Жінки природжено обладнані здатністю до міжособистісної взаємодії та емпатії, що робить їх відмінними комунікаторами та підтримуючими фігурами. У ролі медиків та психологів вони створюють атмосферу довіри, сприяючи відкритому спілкуванню та ефективному розв'язанню конфліктів.

Участь жінок в армійських медичних та психологічних службах також сприяє розвитку гендерної рівності в армійському середовищі. Це допомагає подолати гендерні стереотипи та розширює можливості для жінок у військовому секторі [9].

Управлінням великим обсягом інформації, прийняттям швидких рішень та реагуванням на непередбачені ситуації жінки-медики та психологи сприяють інноваційному розвитку армійської служби. Їхні навички є ключовими у забезпеченні високого рівня готовності та ефективності.

Підкреслимо, що жінки в армії, особливо в ролі медиків та психологів, виявляються не тільки необхідними, але й надзвичайно цінними учасниками військового колективу. Їхні професійні та емоційні якості роблять вагомий внесок у забезпечення функціонування та підтримку військової служби.

Отже, психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України – це комплексний процес, який враховує різні аспекти їхнього професійного та особистого життя. Вона визначає їхню здатність ефективно функціонувати в умовах військового служіння, забезпечуючи не тільки їхнє професійне вдосконалення, але й

психологічний благополуччя та успішну інтеграцію в цивільне життя після служби.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Кононенко О. І. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців / Кононенко О. І. // *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С.85-98.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості динаміки рівня військово-професійної адаптивності військовослужбовців залежно від терміну виконання завдань в районі АТО. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 22-23 листопада 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 90–94.
4. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
5. Мушкевич М. І. Практична психологія в роботі із учасниками АТО. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 136–142.
6. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
7. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / [П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін.]. Харків : Інститут неврології, психіатрії та наркології АМН України, 2002. 48 с.
8. Кондрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. 9. Кондрюкова, І.М. Слюсар. К. : Гнозис, 2013. 116 с.
- Ліпатов І. І. Особливості соціально-психологічної адаптації командирів підрозділів внутрішніх військ до самостійної професійної діяльності / І. І. Ліпатов // *Честь і закон*. № 4 (43). 2012. С. 52-55.

**А. В. Руденко,**  
*магістрантка*  
*(м. Хмельницький)*

### **ВПЛИВ НЕФОРМАЛЬНИХ ЛІДЕРІВ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У КОЛЕКТИВІ**

Неформальні лідери відіграють важливу роль у формуванні соціально-психологічного клімату в колективі. Їхні дії та вплив взаємодіють з офіційно призначеними лідерами та формують атмосферу, яка визначає робочі відносини та продуктивність у колективі. Розглянемо, як неформальні лідери впливають на соціально-психологічний клімат у робочих групах.

1. Роль медіатора та посередника. Неформальні лідери часто виступають у ролі медіаторів та посередників у конфліктних ситуаціях. Вони можуть вирішувати розбіжності, згладжувати конфлікти та забезпечувати гармонію в колективі. Їхня здатність до сприяння взаєморозумінню та врегулюванню конфліктів може суттєво впливати на атмосферу в команді.

2. Визначення культури колективу. Неформальні лідери впливають на створення та утримання корпоративної культури в колективі. Їхня власна відданість цінностям та нормам організації може бути важливою, особливо коли ці принципи визнаються та приймаються іншими членами групи. Такі лідери формують та утримують невимушену атмосферу та культуру співпраці.

3. Взаємодія та колективна працездатність. Неформальні лідери можуть впливати на рівень взаємодії та колективної працездатності. Їхня здатність мобілізувати та координувати зусилля команди може визначати загальний успіх у досягненні поставлених цілей. Вони часто стають основою для об'єднання групи та вирішення спільних завдань.

4. Відданість та мотивація. Неформальні лідери можуть стати справжніми кривдниками духу в колективі. Їхня відданість та позитивний настрій можуть поширитися на інших членів групи, стимулюючи їх до більш високої працездатності та творчості. Це може впливати на загальну енергетику та ефективність робочого процесу.

5. Взаємодія з офіційними лідерами. Важливим аспектом є взаємодія неформальних лідерів із офіційно призначеними лідерами. У випадках, коли ця взаємодія є сприятливою, це може допомагати в створенні сприятливого та підтримуючого клімату в команді. Однак якщо виникає конфлікт або непорозуміння, це може створити напругу та негативно вплинути на робочий процес.

Отже, неформальні лідери володіють значним впливом на соціально-психологічний клімат в колективі. Їхня роль у медіації конфліктів, визначенні корпоративної культури, мотивації та взаємодії може суттєво формувати атмосферу в групі та впливати на результативність робочих процесів. Розуміння цього впливу дозволяє ефективніше управляти та сприяти розвитку позитивної соціально-психологічної атмосфери в колективі. Зрілі неформальні лідери визначають тон та напрямок роботи групи, сприяючи формуванню сприятливого середовища для співпраці та досягнення колективних цілей.

6. Сприяння розвитку та кар'єрному зростанню. Неформальні лідери часто допомагають своїм колегам у розвитку та кар'єрному зростанні. Вони можуть надавати поради, ділитися досвідом і стати наставниками для тих, хто шукає підтримку у професійному рості. Це може позитивно впливати на моральний дух та відчуття приналежності до колективу.

7. Відповідальність та лідерська інтеграція. Неформальні лідери можуть брати на себе відповідальність за вирішення конкретних завдань або напрямків роботи. Це дозволяє офіційним лідерам зосередитися на стратегічному управлінні, забезпечуючи, що кожна складова робочого процесу має відповідального та ефективного лідера.

8. Взаємодія в сфері інновацій. Неформальні лідери часто стають ініціаторами та підтримують інноваційні ідеї та підходи. Їхня відкритість до новаторських концепцій може збагатити робочий процес та сприяти творчій атмосфері в колективі [1].

Варто підкреслити, що організації повинні визнавати важливість неформальних лідерів та створювати умови для їхнього ефективного функціонування в колективі. Важливо розвивати в них лідерські навички, стимулювати активність та надавати можливості для самовираження та ініціативи.

Отже, неформальні лідери відіграють вагомую роль у формуванні соціально-психологічного клімату в колективі. Їхні впливові дії визначають ефективність роботи групи, створюючи особливий характер спілкування, мотивації та співпраці. Управління та підтримка цих лідерів стає ключовим чинником для розвитку позитивного та продуктивного клімату в організації.

Неформальні лідери можуть відіграти важливу роль у сприянні різноманітності та залученості в колективі. Їхня здатність об'єднувати різні групи та надавати підтримку всім членам команди стає важливим чинником для створення здорового та динамічного робочого середовища.

Такі лідери відіграють важливу роль у передачі інформації в колективі. Їхня здатність ефективно комунікувати дозволяє забезпечити прозорість та взаєморозуміння між членами групи, що, в свою чергу, може позитивно вплинути на робочі процеси [2].

Неформальні лідери можуть стати ключовими гравцями у процесі управління змінами. Вони, володіючи впливом та авторитетом, можуть сприяти позитивному прийняттю та впровадженню нових ініціатив та стратегій у колективі.

Часто вони визначають ефективність та продуктивність роботи групи. Можуть впливати на участь у процесах прийняття рішень, спрямовуючи енергію колективу на досягнення конкретних цілей та завдань.

Організації повинні розпізнавати та підтримувати розвиток лідерських якостей серед неформальних лідерів. Це може включати в себе тренінги, наставництво та інші ініціативи, які допоможуть цим особистостям вдосконалити свої навички та максимізувати їхній вплив на колектив.

Отже, неформальні лідери відіграють визначальну роль у формуванні соціально-психологічного клімату та успішності колективу. Розуміння їхнього впливу та впровадження стратегій для підтримки їхньої ролі може сприяти створенню динамічного та успішного робочого середовища.

Неформальні лідери можуть активно сприяти створенню атмосфери взаємодії та довіри в колективі. Їхня здатність створювати особисті стосунки та розуміти потреби інших членів групи сприяє зміцненню командної динаміки.

Вони часто виявляються ініціаторами новаторських ідей та ініціатив. Можуть стимулювати творчість та просування вперед, що важливо для адаптації колективу до змін у робочому середовищі. Також можуть бути ключовими учасниками у забезпеченні комфортного робочого середовища. Вони розуміють потреби колективу та можуть ініціювати заходи для поліпшення робочих умов, що позитивно впливає на загальний клімат в групі.

У деяких випадках неформальні лідери можуть взаємодіяти з клієнтами та зовнішніми сторонами, що дозволяє розширити вплив колективу на зовнішній світ. Це може бути корисно при вирішенні великих завдань та представленні групи в позитивному світлі. Вони беруть на себе відповідальність за конкретні аспекти роботи групи та можуть взаємодіяти з іншими для досягнення спільних цілей. Це сприяє самоврядуванню та забезпечує стабільність у групі [3].

Організації повинні визнавати неформальних лідерів та створювати механізми для їхньої підтримки та розвитку. Це включає в себе надання можливостей для розвитку лідерських навичок, участь у тренінгах та підтримку їхніх ініціатив.

Отже, неформальні лідери в колективі є невід'ємною частиною робочого середовища, впливаючи на його ефективність та соціально-психологічний клімат. Їхній вплив розкриває багато аспектів роботи групи, від внутрішнього спілкування до взаємодії з зовнішніми

стейхолдерами. Підтримка та розвиток цих лідерів стає важливим завданням для організацій.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Гродецька М. Неформальне лідерство як фактор управлінської діяльності [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28425/2/SNT\\_2019\\_Hrodetcka\\_M-Informal\\_leadership\\_as\\_a\\_221.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28425/2/SNT_2019_Hrodetcka_M-<u>Informal_leadership_as_a_221.pdf</u>).
2. Соціально-психологічний клімат в колективі та фактори, що впливають на його формування [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5437249/page:8>.
3. Формальне і неформальне лідерство: суть і значення [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://kursoviks.com.ua/bd\\_ekonomika/article\\_post/5093-referat-formalne-i-neformalne-liderstvo-sut-i-znachennya](https://kursoviks.com.ua/bd_ekonomika/article_post/5093-referat-formalne-i-neformalne-liderstvo-sut-i-znachennya).
4. Холодницька А. В. Оптимізація соціально-психологічного клімату в колективі в сучасних умовах [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/16453/ilovepdf\\_com-94-105.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/16453/ilovepdf_com-94-105.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

**П. К. Самойлович,**  
*магістрант*  
*(м. Хмельницький)*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ДО УПРАВЛІННЯ**

Управління – це складний процес, який вимагає від особистості, що його здійснює, не лише знань та навичок, але й особливої психологічної готовності. Керівники, які здатні ефективно управляти, повинні мати розвинену внутрішню психологічну готовність до вирішення проблем, прийняття рішень та лідерської діяльності. Розглянемо основні аспекти цієї психологічної готовності.

По-перше, ключовою характеристикою є емоційна стійкість. Керівники часто стикаються зі стресовими ситуаціями, конфліктами та несподіваними труднощами. Психологічно готовий керівник має вміти керувати власними емоціями, не допускаючи їхнього негативного впливу на прийняття рішень та комунікацію з підлеглими.

По-друге, схильність до самоаналізу і рефлексії є важливою складовою психологічної готовності. Керівники повинні постійно оцінювати свою діяльність, виявляти помилки та розвивати свої професійні навички. Здатність аналізувати власні дії допомагає вдосконалювати методи управління та забезпечує стале покращення робочого процесу.

По-третє, важливою є спроможність до побудови довірливих відносин з колективом. Психологічно готовий керівник вміє підтримувати комунікацію, враховувати потреби та інтереси підлеглих. Такий лідер здатен впливати на атмосферу в колективі, створюючи сприятливий клімат для творчості та спільної роботи.

По-четверте, психологічна готовність до управління передбачає високий рівень мотивації та відданості своїй діяльності. Керівники, які відчувають особистий інтерес та мають чітко сформульовані цілі, здатні мобілізувати команду та досягати великих результатів [1].

Отже, психологічна готовність до управління – це ключовий елемент успішної лідерської діяльності. Вона включає в себе емоційну стійкість, схильність до самоаналізу, здатність до побудови довірливих відносин та високий рівень мотивації. Керівники, які розвивають ці аспекти своєї особистості, стають справжніми лідерами, здатними досягати високих результатів в умовах сучасного бізнес-середовища.

Психологічна готовність до управління також передбачає вміння адаптуватися до змін. У світі, який постійно змінюється, керівники повинні бути готові до нових викликів та непередбачуваних обставин. Гнучкість у мисленні та здатність швидко реагувати на зміни у середовищі дозволяють лідерам ефективно адаптуватися і управляти командою в умовах невизначеності.

Крім того, важливою є здатність до міжособистісної взаємодії та вирішення конфліктів. Керівники часто стикаються з різними особистісними та професійними перепитями в колективі. Психологічно готовий лідер вміє конструктивно вирішувати конфлікти, розвивати навички співпраці та створювати сприятливий мікроклімат в команді.

Не менш важливою є інноваційність та креативність у прийнятті рішень. Психологічно готовий керівник не боїться новаторства та готовий ризикувати в інтересах досягнення стратегічних цілей. Він чутливий до нових ідей та готовий впроваджувати їх у практику, що сприяє постійному розвитку організації.

Слід зазначити, що психологічна готовність до управління – це складний та багатогранний аспект лідерської особистості. Вона включає в себе не лише емоційну стійкість та мотивацію, але й низку інших важливих якостей, які сприяють успішному виконанню управлінських обов'язків. Розвиток цих аспектів допомагає керівникам не лише управляти ефективно, а й створювати стійке та

інноваційне співтовариство, готове до змін і досягнення високих результатів [2].

Важливою характеристикою психологічної готовності керівників є високий рівень самоосвіти та постійне самовдосконалення. Швидкі темпи розвитку технологій та бізнес-середовища вимагають від лідерів постійного оновлення знань та вмінь. Керівники, які віддані навчанню і розвитку, здатні оперативно адаптувати свою стратегію до нових реалій.

Ще однією важливою складовою є високий рівень етичності та відповідальності. Керівники повинні не лише приймати важливі рішення для свого підприємства, але й робити це з урахуванням етичних принципів та відповідальністю перед співробітниками, клієнтами та суспільством.

Не менш значеннєвою є здатність до співпраці та командного лідерства. Сучасний бізнес вимагає від керівників здатності об'єднувати та мотивувати команду для досягнення спільних цілей. Психологічно готовий керівник вміє визначати таланти в колективі, створювати умови для їхнього розвитку та ефективно координувати зусилля всієї команди.

Актуальною є висока ступінь адаптивності та уміння працювати у мультикультурному середовищі. Глобалізація сучасного світу вимагає від лідерів розуміння та поваги до різноманітності, здатність ефективно співпрацювати з колегами різного культурного та професійного простору.

Отже, психологічна готовність до управління – це не тільки сукупність особистісних якостей, а й постійний процес розвитку, в якому керівник розширює свої компетенції та адаптується до змін. Це комплексна інтеграція емоційної стійкості, соціальних навичок, технічної грамотності та готовності до навчання, що робить керівника не лише ефективним управлінцем, але й справжнім лідером, здатним впливати на успіх своєї команди та організації в цілому.

Вагомим аспектом психологічної готовності до управління є здатність керівника до побудови стратегічного бачення. Керівники повинні мати високий рівень стратегічного мислення, спроможність бачити велику картину, передбачати та планувати на довгострокову перспективу. Вони повинні мати чітку візію майбутнього розвитку організації та здатність мобілізувати команду для досягнення спільних цілей.

Також слід відзначити важливість комунікаційних навичок. Керівники, які вміють ефективно спілкуватися, здатні досягати

більшого рівня злагоди в колективі та викликати розуміння серед підлеглих. Здатність чітко висловлювати свої думки, слухати інших та розвивати високий рівень емпатії сприяє побудові позитивних взаємин та підвищує ефективність командної роботи.

У світлі сучасних викликів, таких як кризи та невизначеність, важливою стає здатність до взяття на себе лідерської відповідальності. Керівники повинні бути готові приймати трудні рішення та вести команду через складні періоди. Їхня впевненість, визначеність та відповідальність формують позитивний настрій у колективі та стимулюють підлеглих долати труднощі [3].

Здатність до інтеграції та сприйняття змін. Керівники повинні бути відкритими до новаторських ідей, готовими адаптуватися до змін в середовищі та бізнес-процесах. Здатність до впровадження інновацій та управління змінами є ключовою для успішної адаптації організації до сучасних реалій.

Отже, психологічна готовність до управління є комплексним і динамічним процесом, що охоплює широкий спектр якостей та навичок. Вона вимагає поєднання стратегічного мислення, комунікаційної ефективності, лідерської відповідальності та готовності до навчання. Розвинута психологічна готовність є визначальним чинником успішного управління в сучасному, постійно змінному бізнес-середовищі.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Лавриненко В.Я. Психологія управління [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://istoriya.soippo.edu.ua/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D1%83%D0%B%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%9B%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%92.%D0%AF>. 2. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/1lesko\\_psiholog\\_upravlin\\_organizaciyi/index.html](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/1lesko_psiholog_upravlin_organizaciyi/index.html). 3. Тополенко О.О. Психологічна готовність керівників до прийняття управлінських рішень [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/11011/1/22.pdf>.

**Н. О. Серпун,**  
*магістрантка*  
(*м. Хмельницький*)

## **ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ ПРИ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ТА**

## ЗАСОБИ АДАПТАЦІЇ

Емоційна напруженість, що відбувається при діяльності в екстремальних умовах, є природним явищем, яке виникає від зіткнення особистості з несподіваними, надзвичайними ситуаціями. Ці умови можуть включати кризові ситуації, небезпеку для життя, невизначеність та інші стресові фактори, які вимагають від особистості нестандартних рішень та стратегій адаптації.

Емоційна напруженість може виникати внаслідок сприйняття ситуації як виклику. Особистість в екстремальних умовах може відчувати підвищену тривогу та напруженість, оскільки вимагається негайна реакція на складні обставини. Але ця напруженість може бути стимулом для вдосконалення реакцій та прийняття рішень під час стресових ситуацій.

Екстремальні умови значно впливають на емоційний стан особистості. Від перепадів емоцій, таких як страх, тривога, важливо вміти контролювати свої реакції. Здатність до емоційної саморегуляції стає важливим аспектом адаптації до екстремальних умов та подолання негативних наслідків для психічного здоров'я [1].

Стрес, що виникає в екстремальних ситуаціях, може викликати реакції організму, такі як підвищений рівень адреналіну та інших стресових гормонів. Ці фізіологічні зміни можуть впливати на роботу нервово-ендокринної системи, адаптуючи організм до нових умов.

Емоційна напруженість може впливати на когнітивні функції та здатність формувати рішення. У деяких випадках вона може стати стимулом для кращого фокусу та підвищеної концентрації у важливих моментах. Однак при тривалому впливі стресових факторів може відбуватися втома та зниження продуктивності.

Одним із ключових аспектів вправного управління емоційною напруженістю є розвиток стратегій адаптації та подолання. Це може включати в себе техніки релаксації, практику медитації, психологічні методи або специфічні підходи, які допомагають особистості зберігати стабільність у стресових ситуаціях [2].

Отже, емоційна напруженість при діяльності в екстремальних умовах є складною та багатогранною проблемою, що вимагає від особистості високого рівня адаптивності. Розвиток емоційної стійкості та ефективних стратегій адаптації стає ключовим для забезпечення психічного здоров'я та успішної діяльності в умовах великого стресу.

Важливим є роль підготовки та тренувань: ефективна підготовка та тренування можуть відігравати важливу роль у покращенні реакції на екстремальні ситуації. Особистість, яка періодично піддавалася сценаріям стресових ситуацій під час тренувань, може розвивати більш ефективні стратегії управління емоціями та прийняття рішень під час кризових моментів.

Зміна сприйняття екстремальних умов як виклику може сприяти позитивнішій реакції на стрес. Розвивання психологічної гнучкості та уміння бачити можливості в навіть найскладніших ситуаціях може допомогти знизити рівень емоційного напруження.

Особистість, яка розвиває внутрішній локус контролю, тобто вірить у свою здатність впливати на події в своєму житті, може краще справлятися з емоційною напруженістю в екстремальних ситуаціях. Сприйняття власного впливу на ситуацію може зберігати певний рівень емоційного контролю.

Отримання підтримки від інших членів групи або команди, а також від рідних та друзів, може стати дуже важливим елементом управління емоційною напруженістю. Здатність поділитися своїми враженнями та отримати підтримку важлива для підтримання психічного здоров'я.

Сучасні підходи до управління емоційною напруженістю часто включають техніки релаксації та медитації. Вони можуть допомагати знижувати рівень стресу, підвищувати концентрацію та розслабляти м'язи, що сприяє психофізіологічному відновленню.

Отже, емоційна напруженість в екстремальних умовах є природним явищем, але вона може бути скерована за допомогою відповідних стратегій та підходів. Розвиток емоційної стійкості, зосередження на позитивних аспектах ситуації та використання технік саморегуляції можуть допомогти особистості не лише вижити в екстремальних умовах, але й ефективно функціонувати та розвиватися в цих умовах.

Постійний розвиток та навчання є ключовими елементами управління емоційною напруженістю в екстремальних умовах. Особистість, яка стежить за новими знаннями та розвиває свої навички, має більше можливостей адаптуватися до змін, що може зменшити рівень стресу та створити відчуття впевненості [3].

Важливо приділяти час для відновлення та відпочинку. Особистість, яка дозволяє собі регулярні періоди відпочинку, може забезпечити відновлення ресурсів та запобігти перевантаженню, що сприяє збереженню емоційної стійкості.

Особистість, що може ефективно адаптуватися до нових умов, демонструє гнучкість та вміння змінювати свою стратегію відповіді відповідно до обставин. Це може зменшити вплив емоційної напруженості, адже вона стає менш передбачуваною та легше сприймається як виклик для саморозвитку.

Однією з ключових аспектів управління емоційною напруженістю є підтримка ментального здоров'я. Практика позитивного мислення, звернення за психотерапевтичною допомогою або використання психологічних методів може допомогти зберегти стабільність в екстремальних умовах.

Слід зазначити, що організації та команди можуть сприяти управлінню емоційною напруженістю шляхом створення сприятливого робочого середовища. Це включає в себе розробку методик, що підтримують психічне здоров'я, а також створення культури, де працівники можуть відкрито обговорювати свої емоції та отримувати підтримку.

Отже, емоційна напруженість в екстремальних умовах може бути викликом, але вона також відкриває можливості для особистісного розвитку та самовдосконалення. Ефективне управління цією напруженістю вимагає розвитку комплексу стратегій, що охоплюють фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Регулярна практика цих стратегій може допомогти стати емоційно стійкішим та успішним у роботі в екстремальних умовах.

Важливим елементом управління емоційною напруженістю є регулярна рефлексія та самоаналіз. Особистість, яка вміє визначати власні емоції та реакції на стрес, може швидше виявляти можливі джерела напруженості та ефективніше працювати над їхнім подоланням.

Оптимізм та позитивне сприйняття можуть стати сильними союзниками в управлінні емоційною напруженістю. Зосередження на можливостях для особистісного та професійного зростання може допомогти перетворити виклики на шанси для саморозвитку.

Розвиток психологічної спротивності включає в себе вміння стійко реагувати на стрес та відновлюватися після нього. Це може вимагати зміни у внутрішніх уявленнях про стресові ситуації та розвитку психологічних механізмів самовладування.

Соціальні навички, такі як емпатія та ефективна комунікація, можуть виявитися корисними в управлінні емоційною напруженістю. Можливість виражати свої емоції та розуміти почуття інших може полегшити процес взаємодії та підтримки. Свідоме планування та

організація робочого та особистого життя можуть допомогти знизити рівень стресу. Розробка реалістичних планів, управління часом та установлення пріоритетів може забезпечити більше стабільності в екстремальних умовах [4].

Фізичне здоров'я і психічна стійкість часто взаємопов'язані. Регулярна фізична активність, збалансована дієта та здоровий сон можуть покращити фізичне здоров'я, що в свою чергу позитивно впливає на емоційний стан.

Отже, управління емоційною напруженістю в екстремальних умовах є багатогранним завданням, яке вимагає комплексного підходу. Особистість, що вміє рефлексувати, розвивати оптимізм, володіє психологічною спротивністю та соціальними навичками, буде більш ефективною в управлінні своєю емоційною стійкістю. Розвиток цих аспектів взаємодії визначатиме успіх особистості у подоланні викликів та досягненні стабільності під час екстремальних умов.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Особистість в екстремальних умовах : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с. 2. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський держ. пед. ун-т імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с. 3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с. 4. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали VII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (14-16 січ. 2021 р.) = Materials of VII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (January 14-16, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. 188 с.

**Д. В. Солтус,**  
*магістрант*  
(м. Хмельницький)

## **ГУМОР ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ**

У сучасному світі, де люди стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями та труднощами, гумор стає важливим інструментом психологічного подолання. Глибоко вкорінений у

культури та психології, гумор допомагає людям знаходити сміх у складних обставинах та перетворювати негативні емоції в позитивні.

По-перше, гумор є ефективним способом зняття стресу. Сміх викликає вивільнення ендорфінів, які допомагають знижувати рівень стресу та покращують настрій. Вміння знайти гумор у труднощах дозволяє людям зберігати емоційну стійкість та краще справлятися з негативними подіями.

По-друге, гумор виконує функцію відволікання. Він допомагає змінити фокус уваги з проблеми на щось більш світле та комічне. Такий підхід може допомагати людям переосмислити ситуацію та знайти таємний позитив у будь-якому виклику.

По-третє, гумор розбудовує соціальні зв'язки та сприяє створенню позитивного колективного середовища. Спільний сміх об'єднує людей, знижує напругу та створює сприятливий клімат для взаємодії. Колектив, який здатний разом сміятися, має більш високий рівень спілкування та взаємопідтримки.

По-четверте, гумор може слугувати інструментом самоіронії та самопробудження. Люди, які здатні на гумористичний підхід до своїх власних недоліків або неприємностей, розвивають внутрішню силу та гнучкість. Гумор допомагає дивитися на себе з відкритішими очима та приймати себе такими, які є насправді [1].

Отже, гумор є не лише розважальним елементом в житті, але і потужним ресурсом психологічного подолання. Знаходження гумору в труднощах допомагає людям знижувати стрес, розслаблятися та перетворювати виклики на можливості для саморозвитку. Глибоко укорінений у нашої культури, гумор є ключем до психологічної стійкості та позитивного ставлення до життя.

Крім того, гумор може виступати як ефективний механізм релаксації та відновлення емоційного балансу. У моменти напруженості та втоми гумор може допомагати зняти фізичне та психологічне напруження. Сміх визначається своєрідною «гімнастикою для душі», яка допомагає розслабити м'язи та поліпшити кровообіг, що в свою чергу призводить до відчуття злагоди та збалансованості.

Гумор також може відігравати важливу роль у підвищенні рівня оптимізму та резиліентності. Люди, які здатні підходити до життя з гумором, частіше мають позитивний вигляд на події та можуть легше адаптуватися до змін. Гумор допомагає переглядати ситуації з іншого ракурсу та знаходити кращі шляхи розв'язання проблем.

Крім того, гумор може бути ефективним механізмом вираження соціальних проблем та критики. За допомогою гумору можна висловлювати свою позицію або навіть спрямовувати увагу на соціальні негаразди, викликаючи рефлексію та обговорення.

У світі, що заповнений стресами та труднощами, гумор визнають як важливий ресурс для зміцнення психічного здоров'я та підтримання емоційної стійкості. Знаходження гумору у житті допомагає не лише подолати труднощі, а й створює позитивне емоційне середовище, що підвищує якість життя та забезпечує глибший рівень самовираження та соціальної взаємодії [2].

Гумор також має потужний соціальний аспект, сприяючи формуванню позитивної атмосфери в колективі та полегшуючи міжособистісні взаємодії. Спільний сміх може об'єднати групу, створюючи спільну «мову» та сприяючи командному духу. Це особливо важливо в робочих умовах, де командна співпраця є ключовою складовою успіху.

Деякі дослідження психології підкреслюють, що гумор може сприяти покращенню творчого мислення та інноваційного підходу до розв'язання проблем. Люди, які вміють бачити гумор у складних ситуаціях, можуть розвивати гнучкість мислення та знаходити нетрадиційні вирішення завдань.

Зрештою, гумор може слугувати ефективним засобом вираження ідентичності та самовираження. Вміння сміятися над власними слабкостями та недоліками дозволяє виражати свою особистість, забезпечуючи аутентичність та взаєморозуміння в спілкуванні з іншими.

Отже, гумор виступає не лише як засіб психологічного подолання труднощів, а й як важливий елемент психічного здоров'я та соціальної взаємодії. Вміння використовувати сміх у житті допомагає знижувати стрес, покращує емоційний стан та сприяє позитивному розвитку як індивіда, так і колективу. Заповнюючи наше життя сміхом, ми не лише робимо його більш яскравим, а й розкриваємо шляхи до щасливого та емоційно насиченого існування.

Гумор як ресурс психологічного подолання може також виявитися корисним у важких життєвих ситуаціях, таких як втрата близької людини чи серйозна хвороба. Здатність дивитися на своє життя з гумором може допомагати витримати емоційні та психологічні труднощі [3].

З іншого боку, гумор може стати ефективним інструментом для зняття напруги під час міжнаціональних або міжкультурних взаємодій.

Вміння сприймати гумор у відносинах з людьми різних культур часто виявляється ключем до побудови позитивних та взаємопідтримуючих зв'язків.

Важливим є також використання гумору в освіті та бізнесі. Гумор може полегшувати процес навчання, зробити матеріал цікавішим та доступнішим. У бізнесі гумор може сприяти покращенню робочого середовища, зниженню рівня стресу та підвищенню продуктивності.

Сміх над комічними ситуаціями може сприяти покращенню відносин у сім'ї, дружбі та спільноті загалом. Гумор дозволяє людям поєднувати зусилля, спільно переживати радості та труднощі, зміцнюючи взаємодію.

Отже, гумор виступає не лише як розважливий елемент, але і як важливий ресурс для психологічного подолання різних труднощів та викликів. Його роль у полегшенні стресу, підтримці емоційного балансу та покращенні соціальних відносин робить його цінним інструментом для того, щоб зробити життя більш смішним і значущим.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Воронкіна М. Ю. Почуття гумору як психологічний феномен [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a3a59fc8-5b2c-4d11-958c-d56a6cb3e3b2/content>.
2. Паршина А. О. Гумор як психологічний ресурс у життєвих кризах особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/14113;jsessionid=1BBAD2088E0AC0B2BFADBC40AF832B9C>.
3. Смішко К. О. Гумор як засіб подолання стресу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/17706/%D0%A1%D0%BC%D1%94%D1%88%D0%BA%D0%BE%20%D0%9A.%D0%9E..pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

**В. Ю. Стаднік,**

*здобувачка вищої освіти*

**В. Є. Міштал,**

*здобувачка вищої освіти*

**Науковий керівник: Л. М. Джигун,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ**

В Україні інформаційні технології розвиваються досить повільними темпами в порівнянні з економічно розвиненими країнами.

Проте вже зараз масштаби інтернет-залежності настільки суттєві, що її виділяють у низку нових залежностей, котрі суттєво впливають на становлення української молоді і суспільство в цілому. З появою нових технологій з'являються й нові види залежностей. Так, американська вчена Кімберлі Янг на цей момент виділяє п'ять основних видів інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність (computer addiction): обсесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);

2. Компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3. Перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4. Кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5. Кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі – 27% загалом серед молоді. Вищий показник у дівчат – 29,8%, менший у хлопців – 23,9% [1].

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього [3].

Це порушення роботи мозку, у разі якого дитина або дорослий стає залежним від телефона.

Телефон став невід'ємною частиною життя сучасної людини. У ньому все: фотографії, книжки, робочі документи, фільми, музика, соціальні мережі, навчання. Зберігати великі обсяги різної інформації в одному, невеликому пристрої зручно і практично. Але іноді замість того, щоб спрощувати наше життя, гаджет непомітно для нас самих його ускладнює [4].

Екран гаджета, що світиться, стимулює вироблення і підвищення рівня гормону задоволення дофаміну. Вчені називають надмірний вплив таких екранів на мозок «електронним кокаїном» або

«цифровим наркотиком». Звідси – бажання пірнути в телефон, коли поганий настрій.

Є думка, що людина може фільтрувати інформацію, яку споживає. Це правда, але тільки частково. Коли ми, наприклад, перегортаємо стрічку Instagram, нашу увагу утримує яскрава, постійно змінювальна картинка. Нам здається, що ми контролюємо ситуацію, а потім виявляється, що минуло дві години від моменту входу в соціальну мережу.

В Інтернеті є багато корисної інформації, яку можна дізнатися в два кліка. Це круто, але є проблема – ми споживаємо багато легкодоступної інформації, але гірше її запам'ятовуємо. І найчастіше – уривками, що веде до нерозуміння загального сенсу.

У дітей, які проводять в гаджетах 1-3 години щодня, спостерігається затримка мовного розвитку, проблеми з вираженням своїх емоцій, концентрацією уваги, запам'ятовуванням і сприйняттям усного мовлення, розумінням прочитаного.

У дорослих виникають проблеми зі сном і контролем емоцій. Знижується працездатність. Підвищується рівень тривожності. Згасає цікавість до реального життя і читання.

Доречно говорити саме про цифрову залежність, коли людина: засинає з телефоном в руках; після пробудження насамперед бере в руки смартфон, а потім чистить зуби і вмивається; пірнає в телефон за кожної зручної і незручної можливості – на перерві, в обідню перерву, в транспорті, в туалеті, під час прогулянки; постійно збільшує час перебування в онлайні; відчуває ейфорію під час перебування в мережі; не здатна зменшити екранний час; використовує соціальні мережі та Інтернет не для навчання або роботи, а винятково для пошуку розваг; замінює реальне життя віртуальним; під час «падіння» соціальної мережі або відключення від Інтернету відчуває страх, тривожність, паніку, розгубленість, впадає в депресивний стан (синдром скасування).

Цифрова залежність загрожує розвитком цифрової недоумкувасті. Це стан, у разі якого людина не здатна вирішити відносно легку, життєву задачу без допомоги гаджета. Водночас порушуються пізнавальні здібності і розумова функція.

Дорослим і дітям, які «живуть» в Мережі, складно дається читання книжок. Оскільки книжка не здатна утримувати нашу увагу так чітко, як телефон. Нам доводиться самотійно розвивати і підтримувати інтерес – читати нудні діалоги, стежити за розвитком сюжетних ліній, розшифровувати закладену автором ідею, малювати в

мозку картинки того, що відбувається, аналізувати ситуації, згадувати. Тобто постійно напружувати свою звивину – пізнавати і мислити. Картинка або відео не мають на увазі процес складання пазлу. Пазл підноситься складеним [5].

Безумовно, комп'ютерна адикція значно впливає на особистість та її розвиток. Недотримання простих правил користування комп'ютером та сучасними пристроями призводить до певних негативних наслідків. Так, відповідно до порад фахівців, 7–10-річні діти мають перебувати за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11–13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Адже внаслідок відсутності необхідної фізичної активності у підлітків розвивається гіподинамія (з грецької *huro* – «під», *dynamis* – «сила») – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення). Такі порушення дуже часто призводять до неправильного обміну речовин та ожиріння; порушується постава хребта, грудної клітини, зменшується амплітуда дихання; відбувається захворювання очей (особливо – короткозорість). Також особа, яка тривалий час проводить за комп'ютером, не отримує достатньої кількості кисню, оскільки проводить дуже багато часу в приміщенні, що негативно впливає на пам'ять, уважність, зменшується здатність концентруватись. До того ж, слід пам'ятати про те, що працюючий дисплей комп'ютера або інших сучасних пристроїв є джерелом випромінювань. Комплексно це може призводити до погіршення працездатності людини та зниження імунітету. До того ж, сучасні психологи дедалі частіше говорять про негативний вплив віртуального спілкування на вміння молодих людей та дівчат спілкуватися з реальними співрозмовниками. Перевага віртуального спілкування полягає в тому, що воно дає можливість завести знайомства у різних частинах світу. Проте, це може мати негативні прояви. Багато з тих людей, хто спілкується в Інтернет, стверджують, що легше спілкуватися з людиною, яку ти не бачиш. Це дає почуття свободи, можливість презентувати себе у найкращому світлі, без оцінки сторонніми людьми, що створює комфорт у спілкуванні. Проте, такий стан справ може призвести до втрати певних навичок спілкування в реальному житті, при якому необхідно дивитися на співрозмовника та встановити персональний контакт. Варто зазначити, що Інтернет-залежність може сформуватися у будьякому віці, але найбільш вразливим є підлітковий вік. По-перше, для цього віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного (І.С. Кон), «почуття дорослості», яке виявляється у гіпертрофованій потребі

самостійності, самоствердження, відмови від дитячої «моралі успіху» (Н.Ю. Максимова), бажання копіювати звички і способи поведінки старших, острах відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним (М.Ю. Кондратьєв, В.С. Мухіна). По-друге, вікові особливості підлітків характеризуються негативізмом як крайнім проявом реакції емансипації (А.Є. Личко) [2].

Висновки. На основі проведеного аналізу, ми можемо зробити висновок, що проблема Цифрових залежностей є досить актуальною у наш час. Нам потрібно скористатися досвідом цивілізованих країн світу, задля того, щоб ми могли прогнозувати подальші тенденції розвитку Цифрової залежності. Адже ми зрозуміли, що деякі країни випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері.

Більшість як вітчизняних, так і закордонних досліджень проблеми інтернет-залежності засвідчують, що за віковими, статевими і професійними особливостями групу ризику складають передусім соціально незріла молодь, підлітки, учні молодших класів, неодружені або розлучені чоловіки (зазвичай без сім'ї і дітей), які мають проблеми дезадаптації в суспільстві, сексуальні проблеми, та які мали досвід зловживання алкоголем чи наркотиками, з низьким рівнем задоволеності життям, високим рівнем стресогенності в повсякденному житті.

Отже, Інтернет має як позитивні, так і негативні аспекти використання. Саме тому велике значення має профілактика інтернет-залежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних інформаційних, педагогічних, психологічних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку дітей та молоді. Також наголошується, що головне завдання дорослого - це необхідність власним прикладом демонструвати позитивну поведінку та формування у дітей та підлітків свідомого ставлення до власного життя та здоров'я.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Балакірєва, О., 2015. ESPAD-2015: куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».
2. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю.В. Вінтюк // *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 3.
3. ПОНЯТТЯ “ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ” У СОЦІОГУМАНІТАРНИХ НАУКАХ ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ В СОЦІОЛОГІЇ [Архівовано 30 грудня 2021 у Wayback Machine.] // *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. Вип. 6. С. 303–310.
4. <https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/cifrova-zalezhnist-yak-perestati-zhiti-v-telefoni-1894474.html>

**І. Й. Старовойт,**  
*кандидат психологічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ФЕНОМЕН**

Що рухає людським розвитком взагалі? Що змушує дітей рости? Протягом останніх десятиліть цим питанням приділяється особлива увага сучасних психологів і всіх, хто досліджує проблеми виховання та формування особистості.

У вітчизняних дослідженнях прихильність вивчається як самостійна тема дослідження, так і як критерій, за яким оцінюються інші дослідження. Ми знаходимо найновіші роботи наступних авторів: Як самостійну тему дослідження прихильність досліджується в наступних напрямках: О. Смирнова, Н. Адєєва – критичний розгляд творів зарубіжних авторів, Р. Мухамедрахімов – прихильність дітей раннього віку. до матері ; Н. Авдєєва, Н. Хаймовська – Різні вікові етапи прихильності; М. Яремчук, Д. Каширський – Прихильність є причиною чи фактором формування певних якостей у психології дітей та успішності їх соціалізації Дослідження з прихильність дорослих Г. Грибанова, М. Бардишевська, Б. Микиртумов, Т. Анісімова – розлади прихильності Л. Глозман, О. Баєнська, Р. Мухамедрахімов – прихильність входить до кола досліджень емоційного розвитку дітей [1; 4].

Шістдесят чотири роки тому Дж. Боулбі вперше відійшов від класичного психоаналізу і змістив перспективу дослідника від інтроспекції до зовнішніх соціальних факторів. У той же час інтерес до досвіду стосунків з батьками в ранньому дитинстві зростає з кожним роком (М. Ейнсворт, І. Бреттертон), було проведено серію експериментів на основі вузького опитувальника надійності прихильності (М. Мейн, Е. Уоттерс); Триває Проведення мовно-

орієнтованого дослідження для заглиблення у внутрішній світ дітей (Р. Емде, В. Іжзедорн) [1]. Все це свідчить про великий інтерес психологів, психотерапевтів і психіатрів до теми прихильності. Для батьків це має більше сенсу.

Частішають також випадки серйозних дисфункціональних стосунків між батьками та дітьми (Г. Ньюфельд і Г. Мете) [2]. К. Бріш наводить приклад значного збільшення кількості дітей з невпевненими типами прихильності (за даними дослідження 2016 р.) [2].

Однією з причин «вибуху» розладів прихильності є вплив великої кількості стресових факторів на особистість дитини. Якщо аналізувати останні роки «неозброєними очима», то можна спостерігати значне посилення дії стресових факторів. Ця дія поширюється на всю екологію розвитку дитини.

Однак, як раніше продемонстрував Фрейд, посттравматичний розлад найчастіше зустрічається у дітей, чиї батьки самі перебували у важкому психологічному стресі. Водночас робота М. Ейнсворта показує, що хороше фізичне середовище не може компенсувати брак любові та емоційного контакту з боку значущих дорослих [3]. Ось чому ключовим моментом у вивченні стосунків між дітьми та батьками (крізь призму прихильності) є тісна взаємодія таких ключових факторів: стосунки між батьком і матір'ю; ставлення батьків до своїх батьків; ширша соціальна сфера, культурний вплив на дітей; Соціальне походження є стресовим. Усі ці фактори разом визначають контури людської прихильності.

Теорія прихильності набирає поширення як у теоретичній, так і в прикладній сучасній психології, враховуючи вплив ранніх емоційних стосунків на розвиток особистості дітей. Її засновником є Джон Боулбі, який ввів у психологію поняття «прихильність». Він вважає це поняття підтипом емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язане зі стосунками. Через прихильність він розуміє інстинктивну поведінку дитини та будь-яку форму поведінки, яка веде до отримання або підтримки близьких стосунків із «фігурою прихильності» (зазвичай помічником).

Дослідження прихильності як психологічного феномену є одним із провідних напрямів зарубіжної експериментальної психології останніх десятиліть. Attachment – це переклад англійського слова «attachment», яке є іменником дієслова «attach», тобто «з'єднання» і «з'єднання». Українською мовою слово «прикріплення» має інший варіант перекладу – прикріплення, що звучить як

«прикріплення», але, на думку багатьох експертів і перекладачів, слово «прикріплення» є недоречним.

У науковій літературі існують визначення поняття прихильності, дещо відмінні від запропонованого Дж. Боулбі, але однакові по суті. Тому, на думку М. Кашапова та Л. Ніколаєвої, психологічна прихильність до матері – це емоційний зв'язок між дитиною та матір'ю (як найближчою людиною) внаслідок тривалих стосунків, який характеризується задоволенням співпереживання, стабільні, емоційно заряджені стосунки, в яких потреби розуміються та визнаються. Прихильність до матері розвивається протягом трьох років дитини і пов'язана із загальним емоційним розвитком в умовах сім'ї.

У медичних словниках прихильність пояснюється як розвиток перших близьких стосунків у житті дитини, як правило, з матір'ю. Ці відносини допомагають зменшити її тривожність у різних ситуаціях і є основою для подальшого розвитку відносин з іншими.

У Психологічному словнику під редакцією Б. Мещерякова, В. Зінченка прихильність описується як термін, що використовується в дитячій психології для визначення формування вибіркової прихильності дитини до одного або кількох людей (зазвичай на другому році життя) (по-перше, до батьки або хтось, хто їх замінює). Ця прихильність проявляється як любов і довіра до об'єкта прихильності, а також негативні емоційні реакції на розлуку з об'єктом.

Таким чином, незважаючи на відмінності в окремих визначеннях, існує згода щодо основних характеристик прихильності, ключовими з яких є: вибірковий тісний зв'язок із фігурою прихильності (однією або кількома особами); переважно матір'ю (або особою, яка її замінює); емоційне реагування на нього, наявність почуття безпеки, яке визначається об'єктом прихильності, зазвичай розвивається в перші роки життя дитини.

Крім того, дослідники цього феномену стверджують, що без формування прихильності неможливий нормальний психологічний розвиток. Дані лонгітюдних досліджень показують, що сила прихильності помірно позитивно пов'язана з соціальною адаптацією та когнітивною активністю навіть у літньому віці.

На думку Дж. Боулбі, М. Ейнсворта, М. Лісіної, А. Реана, якість емоційного зв'язку з матір'ю є однією з детермінант розвитку у дитини безпеки, довіри та здатності до сепарації, підтримуючи всі аспекти психологічного розвитку дитини. навіть розвиток Між

дитиною та матір'ю (або кимось, хто займає її місце) може сформуватися прихильність, якщо друга половина неуважна та реактивна під час соціальних взаємодій. Діти не мають жодних шансів залишити непередбачувані або холодні стосунки і повинні адаптуватися до такого ставлення. Дж. Боулбі встановив, що встановлення надійного емоційного зв'язку з матір'ю може допомогти дітям: подолати страхи та тривоги, подолати стрес, зрозуміти її сприйняття, логічно мислити, покладатися на себе, досягти свого найвищого інтелектуального потенціалу та налагодити гармонійні стосунки пізніше в житті.

Тому збереження цього зв'язку протягом усього дорослого життя є джерелом безпеки, щастя та впевненості. Це відчуття, що люди навколо нас продовжують бути поруч з нами.

Автори теорії прихильності стверджують, що на наш психологічний розвиток і функціонування впливає наша прихильність до людей, які піклувалися про нас у дитинстві. Як правило, існує одна первинна фігура прихильності (мати) і багато вторинних фігур (батько, брати, сестри тощо), які дитина розподіляє ієрархічно. Дослідники стверджують, що неадекватна або патологічна прихильність до них у дитинстві зумовлює розвиток адаптивних/дезадаптивних форм прихильності у дорослому житті. Ці положення підтверджуються прикладними дослідженнями, проведеними в дитячих будинках і притулках.

Поняття прихильності сильно відрізняється від поняття залежності. Так, залежність не стосується підтримки інтимних стосунків, не стосується конкретної людини, не сильного емоційного зв'язку, не сильних почуттів. Якщо ставлення до людини, яка виявляє залежність, завжди має відтінок сорому, то ставлення до людини, яка до когось прив'язана, виражає схвалення.

Аналіз даних дослідження та методів дослідження прихильності може показати, що прихильність – це процес, який може призвести до того, що діти виростуть впевненими в собі, матимуть стабільно високу самооцінку та покладаються на власні сили та здібності. Також демонструє довіру у стосунках з іншими. Вони вміють допомагати собі і гідно сприймати допомогу інших, коли це необхідно. Потреба в близькості, безпеці, комфорті та турботі – це потреби дорослої прихильності, а не регресивна інфантильна поведінка. Залишатися прив'язаним протягом усього життя та відкрито виражати потребу спілкуватися з іншою людиною є ознакою психічного здоров'я, а не симптомом патологічної залежності.

Тому стратегічним завданням науковців, які вивчають питання прихильності, має бути вивчення впливу досвіду батьків у сфері прихильності (стосунки дорослих з власними батьками) на подальші стосунки з дітьми. Це, у свою чергу, дозволить проаналізувати чинники формування різних батьківських стратегій, стилів виховання та стилів прихильності до дітей у сучасній українській дійсності.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. Львів: 2012. С. 12. 2. Бріш К. Г. Теорія прив'язаності від витоків до сучасності. Найновіші відкриття. Доповідь на теоретико-практичному семінарі. 6-8 червня 2016 р. Львів. 3. Максименко С.Д. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

**С. І. Тафінцева,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Л. М. Мотозюк,**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*(м. Хмельницький)*

## **ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ЗАГАЛЬНОМУ ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

В умовах соціальної нестабільності проблема криз, в які занурюється людина протягом усього життя, все частіше стає предметом пильної уваги представників різних галузей наукового знання – соціальної, психологічної, педагогічної, економічної, політичної, юридичної та ін. Систематичне вивчення проблеми криз та кризових періодів почалося з формування психології як самостійної науки. До розгляду кризи як ситуації, що залучає особистість до процесу радикальної зміни, зверталися як дослідники різних періодів та психологічних шкіл (Л. Божович, Л. Виготський, Ю. Лановенко, В. Поліщук, А. Шамне та ін.). Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблема криз та кризових періодів залишається достатньо невивченою та неоднозначно трактованою. Розуміння та пояснення ускладнюється тим, що їх симптоматика є слабо вираженою, не має однозначного прояву

Термін «криза» прийшов до психології з медицини і визначався як гостре переживання хворобливого стану [1]. Однак, оскільки

методологія вивчення критичних періодів в різних напрямках психологічних досліджень змінювалась, змінювалося і ставлення науковців до цих «хворобливих» станів. Зокрема, укладання «психологічної теорії криз» відбулося з акцентом на те, що «криза» є природнім, не унікальним, хоча і специфічним етапом людського життя.

Вікова криза – це переломний момент, через який дитина може пройти благополучно та підвестися на новий ступінь розвитку, проте велика ймовірність деформації у цей період, оскільки відбувається одночасний рух декількох функціональних систем [6]. Проте варто відзначити, що саме цей період є найбільш сприятливим для здійснення корекційних заходів.

Кризи розвитку можуть трактуватися, у широкому сенсі, як кризи, що пов'язані з природнім розвитком людини. Тоді в цю категорію потрапляють і кризи професійного розвитку, частково сімейні кризи. У наукових дослідженнях, присвячених розвитку людини, зустрічається вузьке трактування кризи розвитку як вікової кризи. Важливим є те, що у розвитку людини спостерігаються періоди відносно плавного протікання процесів змін та різких «розривів», «стрибків». Це відповідає закону переходу кількісних змін у якісні. Саме такий «стрибок» народжує нову якість діяльності або особистості [8].

Криза – це ланцюг внутрішніх змін при відносно незначних зовнішніх змінах [9]. Л. Божович вважає, що причиною виникнення вікових криз є поява нових потреб, а способів задовольнити їх ще не людиною не знайдено [3].

Ці періоди відносно нетривалі та супроводжуються не лише набуттям нових якостей та властивостей, але й яскравими емоційними переживаннями.

Перші уявлення про вікові кризи як науковий феномен виникають у дослідженнях П. Блонського. Дослідник один з перших досліджував феномен криз розвитку. Він пояснював кризи, виходячи з діалектичних законів розвитку. Згідно наукових розвідок П. Блонського, кризи – це періоди, коли кількісні зміни переходять в якісні. Автор виділяє дві основні ознаки криз розвитку:

- а) нервозність, емоційність, вразливість нервової системи,
  - б) неадекватне, імпульсивна поведінка, необґрунтовані вчинки
- [2, с. 52].

Психолог виділяє кризи новонародженості, двомісячного віку, 3, 5, 7 років та підліткового віку. У той же час при виділенні кризових

вікових груп П. Блонський опирається на різні критерії. Так, криза трьох років характеризується невротичним поведінкою [2, с. 52]. Криза 5 років виділяється на основі зростання рухливості дитини і досвіду спілкування, криза в двомісячному віці обумовлена тим, що різко змінюється загальний характер розвитку, в 11 років різко зростають сила і інтелектуальні функції [2, с. 53].

Академічне визначення терміну «криза» було здійснено радянським психологом Л. Виготським. Він увів поняття кризи до вікової періодизації як умовне найменування перехідних етапів розвитку. Вікова криза – це цілісна зміна особистості дитини, що регулярно виникає під час зміни стабільних періодів; вона зумовлена виникненням основних новоутворень, що призводять до руйнації однієї соціальної ситуації розвитку і виникненню іншої, адекватної до нового психологічного образу дитини [5].

Л. Виготський розглядає онтогенез, як процес, в якому стабільний, спокійний, еволюційний розвиток переривається революційними процесами, критичними періодами. Дослідник зазначав, що у цих періодах протягом відносно короткого часу (кілька місяців, рік або, найбільше – два) зосереджені різкі і капітальні зрушення і усунення, зміни і переломи в особистості дитини [5, с. 249]. Кризи розвитку, згідно досліджень Л. Виготського, обумовлені внутрішньою логікою розвитку, а зовнішні обставини визначають особливості перебігу кризи. При цьому внутрішнє – це не лише біологічні фактори. Внутрішній розвиток відбувається завжди так, що ми маємо тут єдність особистісних і середовищних факторів, тобто кожен новий крок у розвитку безпосередньо визначається попереднім кроком, всім тим, що вже склалося і виникло в розвитку на попередній стадії [5, с. 385].

Сутність кризи психолог вбачав у реконструкції потреб, мотивів, цінностей, інтересів, в зміні системи відносин дитини з середовищем, у формуванні нової діяльності [5, с. 385]. Одним словом, змінюється ситуація розвитку дитини, так як стара вже вичерпала себе і потребує перетворення. Через кризу, згідно Л. Виготського, проходять всі. Крім того, аналізуючи кризові періоди, психолог зазначає, що якщо криза в силу будь-яких причин протікає мляво й невиразно, то це призводить до глибокої затримки в розвитку афективної і вольової сфер особистості дитини у наступних вікових періодах [5, с. 253].

Л. Виготський вважає помилковим розглядати кризу лише з негативної сторони. У період кризи дитина втрачає колишні інтереси, стає нервовою, конфліктною, відбувається своєрідний регрес. Проте

було б великою помилкою вважати, що цим вичерпується значення критичних вікових груп. Розвиток ніколи не припиняє свою творчу роботу, і в критичні періоди ми спостерігаємо конструктивні процеси розвитку. Більш того, процеси інволюції, настільки яскраво виражені в ці періоди, самі підпорядковані процесам позитивної побудови особистості, знаходяться від них у прямій залежності і складають з ними єдине ціле. Руйнівна робота відбувається в зазначені періоди в міру того, в міру чого це викликається необхідністю розвитку властивостей і рис особистості. Фактичне дослідження показує, що негативний зміст розвитку в переломні періоди – лише зворотна, або тіньова сторона позитивних змін особистості, що становлять головний і основний сенс будь-якого критичного віку періоду [5, с. 253]. Психолог прагнув виявити позитивні сторони криз. Наприклад, в період кризи 7 років, згідно з автором, зростає самостійність дитини, в підлітковому віці, криза супроводжується інтелектуальним розвитком.

Як відомо, Л. Виготський розглядає розвиток як процес формування новоутворень. Він вважає, що своєрідні новоутворення формуються також і в критичні вікові періоди. З цього приводу автор зазначає, що суттєвий зміст розвитку в критичні періоди полягає у виникненні новоутворень, які надзвичайно своєрідні і специфічні. Їх головна відмінність від новоутворень стабільних вікових груп у тому, що вони носять перехідний характер. Це означає, що в подальшому вони не зберігаються у тому вигляді, в якому виникають в критичний період, і не входять в якості необхідного доданка в інтегральну структуру майбутньої особистості. Вони відмирають, як би поглинаючись новоутвореннями наступного, стабільного віку, включаючись в їх склад як підпорядкована інстанція, яка не має самостійного існування. Як такі, новоутворення криз відмирають разом з настанням наступного віку, але продовжують існувати в латентному вигляді всередині, не проживаючи самостійне життя, а лише беручи участь в тому прихованому розвитку, який в стабільному періоді призводить до стрибкоподібного виникнення новоутворень [5, с. 254]. Л. Виготський представляє деякі новоутворення критичних вікових груп. Так, на його думку, новоутворенням кризи одного року є автономна мова, яка зникає із завершенням кризи.

Психолог виділяє наступні кризи розвитку: криза новонародженості; криза 1 року; криза 3 років; криза 7 років; криза 13 років; криза 17 років [5, с. 256].

Згідно його досліджень, кризи проходять через три етапи – передкризовий, кризовий та посткризовий. Кульмінація кризи зазвичай припадає на середину визначеного вікового етапу.

Як зазначається у науковій літературі, в своїй теорії Л. Виготський вперше здійснює спробу систематизувати і пояснити кризи розвитку. Він усвідомлює фундаментальне значення проблеми вікових криз для розуміння загальних закономірностей психічного розвитку [6; 8], і таким чином перейшов від описового до теоретичного рівня дослідження означеної проблеми.

Необхідно відзначити, що свої дослідження Л. Виготський здійснив в період, коли в теоретичному і емпіричному плані кризи розвитку були майже не вивчені, а кризи дорослого періоду навіть не були виділені. У той же час, концепція Л. Виготського дала потужний поштовх для подальших теоретичних і емпіричних досліджень криз розвитку.

Більшість психологів радянського періоду (О. Леонтьєв, Д. Ельконін та ін.), у виникненні криз, важливу роль відводили екзогенним (зовнішнім) факторам, вважаючи, що кризи не обов'язкові у процесі розвитку, вони виникають в результаті несприятливих зовнішніх впливів, зокрема – виховання або такої соціальної ситуації, яка не сприяє повноцінному розвитку дитини.

О. Леонтьєв зазначав, що про існування криз розвитку відомо давно, і «класичне» їх розуміння полягає в тому, що вони проявляються за рахунок визрівання внутрішніх особливостей дитини і тих протиріч, які на цьому ґрунті виникають між дитиною і середовищем. В дійсності кризи аж ніяк не є неминучими супутниками психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідчення несвоєчасного в потрібному напрямку перелому, зсуву. Криз зовсім може не бути, тому що психічний розвиток дитини є не стихійним, а керованим процесом – керованим вихованням [7, с. 490].

Д. Ельконін в основному приймає позицію О. Леонтьєва. Аналізуючи кризу трьох років, він зазначав, що криза виникає лише тоді, коли дорослі, не помічаючи у дитини тенденцій до самостійного задоволення бажань, продовжують стримувати її самостійність, зберігають старий тип відносин спільної діяльності, обмежують активність дитини, її свободу. Якщо ж дорослі не противляться прояву самостійності дитини (звичайно, в певних межах), то труднощі або зовсім не виникають, або швидко долаються [13, с. 145]. Авторитарне виховання, згідно Д. Ельконіна, є найважливішою умовою

виникнення криз в дитячому віці, але в той же час, автор відзначав, що при жорсткій системі виховання симптоматика кризи проявляється різкіше, але це зовсім не означає, що при м'якій системі виховання не буде критичного періоду та його труднощів. Деякі факти свідчать, що при відносно м'якій системі відносин критичний період протікає приглушено. Але і в цих випадках діти самі іноді активно шукають можливості протиставити себе дорослому, їм таке протиставлення внутрішньо необхідно [13, с. 459]. Таким чином, Д. Ельконін визнає також і роль ендогенних факторів у виникненні криз, і, по суті, підтримує ідею Л. Виготського про те, що зовнішні обставини визначають особливості перебігу кризи, але не її виникнення.

Враховуючи закон періодичності у дитячому розвитку, Д. Ельконін поділяє кризи розвитку за змістом на: кризу світогляду – 1 рік; кризу 7 років, коли визначається орієнтованість людини у світі речей; кризу стосунків – 3 роки; кризу 13 років, що обумовлюють характер міжособистісних взаємин.

Цікаву концепцію криз розвитку запропонувала відомий російський психолог Л. Божович. Аналізуючи кризи дитячого віку, вона приходить до висновку, що особливості дітей, які переживають кризовий період, говорять про їх фрустрованість. Фрустрація ж, як відомо, виникає у відповідь на депривації якихось істотних для людини потреб. Тому, можна зробити висновок, що на стику двох віків таку реакцію дають діти, у яких не задовольняються або навіть активно придушуються ті нові потреби, які з'являються в кінці кожного етапу психічного розвитку разом з центральним, тобто особистісним, новоутворенням відповідного віку [3, с. 195].

Дослідження Л. Божович були спрямовані на виявлення новоутворень кризових періодів, сформованих на їх основі нових потреб і умов, які призводять до фрустрації цих потреб. Так, аналізуючи кризу трьох років, вона встановила, що центральним новоутворенням є «система Я» і породжена цим новоутворенням потреба діяти самому; як відомо, вона виражається в постійній і наполегливій вимозі дитини «Я сам, я сама». Сила цієї потреби настільки велика, що вона здатна підпорядкувати собі багато інших, також досить сильних, потреб дитини. Цілком очевидно, що виникнення такої могутньої потреби диктує необхідність істотно змінити спосіб життя дитини і педагогічний підхід до її виховання. Аналіз психологічного змісту кризи 3 років і характер її протікання свідчать, що депривація саме цієї потреби викликає основні труднощі в поведінці дітей на границі другого і третього року життя [3, с. 201].

Л. Божович вважає, що центральним новоутворенням в період кризи 7 років є усвідомлення власного соціального становища, власного Я, як суб'єкта міжособистісних відносин. На цій основі, формується потреба зайняти нове, більш доросле соціальне становище і здійснювати соціально значиму діяльність. Фрустрація саме цієї потреби, згідно теорії дослідниці, призводить до кризи [4, с. 39].

На сучасному етапі кризи вивчені у достатньому обсязі, проте як відзначає В. Василенко, існують наступні проблемні та суперечливі сфери: виділення таких понять, як вікова криза, критичний та сенситивний період; підходи до новоутворень у період кризи; умовність границь вікової кризи; розробка симптоматики вікової кризи (включно із конструктивною складовою) [6; 9; 12].

Зокрема, А. Шамне вивчає особливості криз підлітково-юнацького періоду та можливості їх корекції відповідними корекційно-розвивальними програмами. На думку дослідниці, зміст і структура кризи розвитку є маркером вікових й індивідуальних проблем у розв'язанні функціональних дихотомій розвитку. Індивідуальними ознаками кризи дослідником визначено екстернальний локус контролю, орієнтація на матеріальні цінності, низька гнучкість у спілкуванні, недовіра до людей і світу, негативне самоставлення, низьке психологічне благополуччя, проблеми саморозкриття. Серед вікових ознак у підлітковому віці переважають особистісні та соціальні чинники, у юнацькому віці зростає значення ціннісно-мотиваційних та суб'єктних чинників. Феноменологія кризи особистості та кризи суб'єкта є виявом індивідуальної варіативності психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці. Сутність кризи особистості, за А. Шамне, полягає у «відстоюванні» свого Я у зовнішньому конфлікті з оточенням та собою. Сутність кризи суб'єкта полягає в активному «відшукуванні» власної суб'єктності в умовах експериментування з різними видами діяльності, ролями, ідеалами та субкультурами. Кризова феноменологія у підлітковоюнацькому віці поступово трансформується від кризи особистісних компонентів розвитку в підлітковому до кризи суб'єктних компонентів розвитку у юнацькому віці [12, с. 31].

Ю. Лановенко досліджує специфіку кризового періоду юнацтва. Дослідниця вважає, що переживання суб'єктом юнацької кризи характеризується наступними особливостями (прояв екзистенціального змісту на рівні складових психічної організації суб'єкта): потребова сфера – потреби, які стають актуальними в

юнацькому віці, набувають для суб'єкта смисложиттєвої значущості, оскільки вони виступають основою для формування цілей життя та планів на майбутнє; емоційна сфера – процес задоволення цих значущих потреб, незалежно від результату, супроводжується сутнісними почуттями страху (негативне очікування), віри (впевненість необхідності цілі) і образи (розчарування); вольова сфера – спосіб задоволення смисложиттєвих потреб стає способом існування суб'єкта юнацького віку; поява будь-якої перешкоди на цьому шляху актуалізує неприйняття юнаком свого способу існування взагалі [6, с. 19-20]. Дослідниця стверджує, що виникнення нормативної кризи юнацького віку зумовлено не лише законами психічного розвитку та соціальними обставинами, але й глибинними процесами, переживання яких складає змістовну характеристику суб'єктного аспекту кризи. Актуалізація екзистенціальних переживань ініціює дорослішання в цілому, а сам юнацький вік набуває інтегративного сенсу у переживанні процесу самопізнання [6, с. 21].

Цінними є наукові розвідки В. Поліщука у сфері психології розвитку людини. Дослідник вивчає віковий період від кризи 7 років до кризи входження в дорослість. Стосовно унікальних психологічних особливостей переживань кризи 7 років психолог вважає, що вони продовжують залишатися узагальненими й малодиференційованими з переживаннями молодшого шкільного віку [8, с. 16].

В. Поліщук наголошує на необхідності експериментального вивчення встановлення меж кризи 13 років та з'ясування динаміки її особливостей. Інакше можливості створення ефективних способів стабілізації позитивної симптоматики та локалізації, усунення негативних симптомів кризи 13 років розглядаються на основі споглядальних схем, здогадок [9, с. 385].

Досліджуючи кризу 17 років, психолог вважає, що вона демонструє циклічність розвитку та наголошує на потребі зіставлення конкретних психологічних особливостей з конкретними (емпірично перевіреними) віковими інтервалами, що безпосередньо визначає потенційні результативні можливості соціального впливу на особистість будь-якого віку [10].

Щодо симптоматики переживань кризи 23 років, або входження у дорослість як нормативна, на думку В. Поліщука, має відносно стійку структуру, що уособлює поняття «вікова норма кризового розвитку», і відзначається статевою диференціацією. Психолог вважає, що закономірності її перебігу та попередніх нормативних криз (13 і 17 років) можна успішно екстраполювати на майбутній віковий розвиток

[11, с. 466]. Таким чином, В. Полішук більше увагу спрямовує на кризи 13 та 17 років через зіставлення змісту понять «підліткова криза», «підлітковий вік», «юнацька криза», «юнацький вік» на дослідницькому історичному матеріалі.

Аналіз та узагальнення наукових джерел дозволяють нам розмежувати поняття кризових станів та кризових періодів, кризи, кризи розвитку, кризи психічного розвитку, вікові кризи.

Кризовий стан людини можна вважати перехідним явищем, що дає імпульс до подальшого самовдосконалення, саморозвитку особистості. Кризовий період – це глобальні перебудови на рівні індивіда та особистості. Кризовий період є спокійним у своєму розвитку (лізіс) та переломним (криза).

Криза – стан блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини в певний момент розвитку її особистості. «Кризовою» називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Криза психічного розвитку – це явище загострення психічних суперечностей, що супроводжується різкою і кардинальною перебудовою самосвідомості індивіда та його взаємин з навколишніми людьми. Нормативні кризи ще називають кризами розвитку.

Відповідно усі існуючі підходи в дослідженнях криз можна умовно класифікувати на нормативні і ненормативні. Криза за Л. Виготським, як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи мають короточасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості. Але це не применшує їх негативного впливу на життя особистості і не зменшує необхідності їх вивчення та аналізу шляхів можливої допомоги.

Таким чином, кризи психічного розвитку мають обов'язковий і незворотний характер, їх поява є нормальною ознакою психічного розвитку дитини (саме тому їх називають ще нормативними кризами).

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук. М., 1994. 24 с. 2. Блонский П. П. Педология. М.: Гос. уч. пед. изд., 1934. 356 с. 3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Избр. психол. труды. Воронеж: КАП, 1995. 352 с.

4. Божович Л. И. Этапы формирования личности. Возрастная и педагогическая психология: тексты. М.: изд. МГУ, 1992. С. 38-45. 5. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. 432 с. 6. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2005. 25 с. 7. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. Т. 1. М.: Педагогика, 1983. 392 с. 8. Поліщук В. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2019. 142 с. 9. Поліщук В. М. Криза 13 років як феномен вікового розвитку. *Збірник наукових праць КПНУ ім.І.Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 11. С. 675-686. 10. Поліщук В. М. Криза 17 років і суміжні стабільні періоди. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1. № 5. 11. Поліщук В. М. Криза 23 років як феномен вікового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 458-468. 12. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. псих. наук. К., 2015. 44 с. 13. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1989. 560 с.

**В. Троян,**  
*магістрантка*

**Науковий керівник: С. О. Кутова,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ІМІДЖ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ»**

Важливим аспектом оцінювання будь-якого явища, предмета або суб'єкта, особливо в професійній сфері, є імідж. Імідж фахівця презентує оточуючим риси його характеру, професійні та особисті якості, стиль життя, зовнішність та рівень вихованості.

Головним завданням керівника закладу освіти є формування та розвиток позитивного іміджу закладу, який він очолює. Такий імідж великою мірою корелює з його власним професійним іміджем, оскільки саме керівник є прикладом та взірцем для своїх колег, так би мовити «обличчям» закладу освіти. Формування іміджу керівника – це тривалий складний процес, що передбачає постійну роботу над собою, над удосконаленням своїх професійних навичок та якостей, підходів у роботі з педагогічним колективом тощо. Передусім, керівникові необхідно усвідомлювати, що імідж є динамічним особистісним утворенням, тож потрібно постійно працювати та

оновлювати його зміст [3]. На жаль, на сьогоднішній день імідж керівників створюється стихійно, без чіткої структури та наявності глибоких теоретичних знань у даній галузі. Це впливає на успішність діяльності всього закладу освіти, на стосунки між колегами, загальне враження від особистості керівника та закладу освіти.

Огляд літератури показав, що проблема іміджу почала цікавити науковців із другої половини ХХ – початку ХХІ століття. У цей час почали з'являтися наукові праці з безпосереднім уживанням і тлумаченням поняття «імідж». Значущі здобутки в розробці поняття належать науковцям і дослідникам Європи та США (Б. Андерсон, К. Боулдінг, С. Вільямс, Дж. Груніг, Ф. Джефкінс, М. Моффіт та ін.), а також вітчизняним науковцям (Н. Барні, Л. Данильчук, Г. Дідух, О. Змановська, А. Калюжний, О. Панасюк, Г. Почепцов, В. Шепель, С. Яндарова та ін.). Різноманітні аспекти формування іміджу різних професійних груп займаються Н. Волкова, Т. Довга, В. Ісаченко, Р. Кравець, І. Лебідь, Л. Мітіна, О. Панасюк, Г. Почепцов, О. Резван, Д. Фельдштейн та ін.

Зовсім нещодавно від наукової іміджології відокремився новий напрям – педагогічна іміджологія, що займається впровадженням та застосуванням теоретичних та практичних основ формування позитивного іміджу педагогічних працівників та закладів освіти.

Імідж – це термін, що викликає сьогодні активне обговорення серед науковців у всьому світі. Вивчення питання побудови іміджу у сфері теорії і практики управління закладом освіти перебуває на стику менеджменту, педагогіки, психології й соціології. Водночас відзначимо, що дотепер відсутнє чітке визначення змісту й сутності поняття «імідж керівника закладу освіти», не обґрунтовані його характерні риси та педагогічні умови формування. Варто зауважити, що на формування позитивного іміджу впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори, тому дуже важливо окреслити науково-методичні основи створення та розвитку іміджу керівника закладу освіти.

Етимологія поняття «імідж» пов'язана з латинським словом «*imago*», що в перекладі означає «вигляд», «образ». Уважається, що вперше цей термін був застосований у 1955 р. американським дослідником Е. Бернейсом в книзі «Інженерія згоди». У 1978 р. Л. Браун припустила, що першим значенням терміна імідж було «копія або репліка». Науковець знайшла зв'язок сучасного бачення цього терміна з елементами ментальних структур у працях Арістотеля, Дж. Локка, Д. Юма і Дж. Мілля [2]. У 1995 р. Ф. Котлер і К. Фокс

визначили імідж як сукупність ідей, переконань і вражень, які людина має про представлений їй об'єкт [3].

Уважний розгляд праць мислителів минулого переконує в тому, що цей феномен має глибоке коріння. Зокрема у стародавньому Римі іміджем називали статуї богоподібних істот, яких наділяли лише позитивними характеристиками. Вони мали вагоме значення для життя як кожної людини, так і всього народу загалом. Уже з тих давніх часів імідж був певним елементом культури, у тому числі й невід'ємною складовою обрядів [1].

Поняття «імідж» вивчали й науковці та мислителі епохи Середньовіччя та Відродження. М. Цицерон став першим, хто заснував іміджологію як вчення про те, як людині легше здаватися такою, якою вона є насправді. Він вважав, що задля впливу на людей необхідно вивчати їх поведінку, психологію, уподобання та інтереси і уособлювати це бачення в певному репрезентативному образі [1].

Н. Макіавеллі є одним з перших теоретиків іміджу в контексті політичної філософії та політології, де образ людини має вирішальне значення в тому, як її сприймають оточуючі [4]. Науковець Г. Лебон у праці «Психологія мас» (1895) наголошував на важливості формування власного образу для досягнення успіхів у політичній кар'єрі [2].

До початку введення в науковий обіг власне поняття «імідж» досить часто застосовувався близький за значенням до нього термін «образ». Англо-американський психолог-експериментатор Е. Тітченер (1867–1927) виокремлював важливі ознаки образу як закріплену в символах і нормах програму соціальної поведінки особи, серед них: інтенсивність, тривалість, якість і виразність [2].

Згодом фундатор теорії психоаналізу З. Фрейд наголошував, що саме образи, які перебувають між свідомим та несвідомим, пов'язують людину з її внутрішнім світом та формують уявлення про неї [4]. Його послідовник К. Юнг вважав, що людина живе у світі образів, що виконують активну творчу функцію [2].

Разом із процесом розвитку наукових уявлень про імідж варто наголосити на його давньому корінні. За оцінками фахівців, людей віддавна цікавило, як їх сприймають інші люди. Некладаючи в термін «імідж» глибокого сенсу, людина замислювалася, як краще презентувати себе на загальних зборах чи урочистих подіях. Так, стародавні люди розфарбовували собі обличчя, носили масивні прикраси, обирали одяг залежно від статусу. У той час поняття «іміджу» формувалося несвідомо та стихійно. Ніхто не замислювався

над тим, яким чином можна формати власний імідж. Етимологія поняття «імідж» розвивалася протягом багатьох століть. Представники різних верств населення: вожді, громадські діячі, релігійні особи створювали для себе образ, за допомогою якого могли впливати на думки людей з допомогою форми одягу, прикрас, міміки, жестів, технік розмовного впливу.

Наприклад, В. Чабаненко вважає, що основи іміджу були закладені в народній педагогіці – у піснях, билинах, казках, міфах, легендах, прислів'ях, приказках тощо. Досліджуючи стародавній фольклор, можна дізнатися про тих, хто завжди був носієм позитивного іміджу – авторитетом, провідником народу, хто захищав народ та дбав про збереження народних традицій [1].

Науковці по-різному трактують етимологію поняття «імідж». Найбільш розповсюджені підходи подано в табл. 1.

З табл. 1 пересвідчуємося, що поняття іміджу в різних наукових напрямках майже не відрізняється та пов'язується з поняттями «образ», «зображення», «репутація», «престиж», «уявлення (оцінка)», «символ». Отже, імідж особистості – це результат її сприйняття різними соціальними групами окремої людини, що складається під впливом ряду факторів і взаємовпливових дій. Імідж взаємопов'язаний з такими соціальними категоріями, як «людина», «група людей», «організація» і результатами їх діяльності. Водночас у соціальній свідомості все сильніше зміцнюється уявлення про імідж як про цінність, що впливає на успішність будь-якої діяльності. Із цієї точки зору розглянемо зміст поняття «імідж керівника закладу освіти».

*Таблиця 1*

### **Трактування поняття «імідж»**

| Учені/науковий напрям                | Трактування поняття                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М. Кондратьєв, В. Ільїн (соціологія) | Емоційно забарвлений схематизований образ соціального об'єкта, представлений у свідомості його оточення. Імідж формується з урахуванням особистісних характеристик кожної людини, а також переконань, що визначають провідні вчинки носія іміджу |
| В. Маценко (психологія)              | Це людина очима інших, або те, якими її бачать інші                                                                                                                                                                                              |
| П. Берд (менеджмент)                 | Це повне зображення людини, якими її бачать інші люди. Поняття «імідж» охоплює те, як людина розмовляє, як виглядає, яку зачіску                                                                                                                 |

|                                       |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | робить, як поводить себе серед інших людей тощо                                                                                                         |
| Г. Андреева (педагогіка)              | Це специфічний «образ» предмета, що сприймається, коли ракурс сприймання навмисне зміщений і акцентує лише на певних сторонах об'єкта                   |
| А. Панасюк (психологія)               | Думка про об'єкт (людину, предмет), що виникла в психіці групи людей на основі образу, який був сформований цілеспрямовано                              |
| С. Наумова (політичні науки)          | Результат складної боротьби визначень та оцінок, що виникають у аудиторії іміджу                                                                        |
| О. Лисікова, Н. Лисікова (соціологія) | Образ, який особистість презентує перед іншими та в якому підкреслюються сильні сторони особистості й приховуються вади                                 |
| А. Калюжний (педагогічна психологія)  | Емоційно забарвлений образ, що формується суб'єктами спільної практики для досягнення політичних, економічних, соціальних та інших результатів пізнання |
| А. Панфілова (менеджмент)             | Засіб емоційно-психологічного впливу на оточення з метою формування репутації                                                                           |
| В. Шепель (соціологія)                | Різновид образу, прообразом якого може бути не будь-яке явище, а суб'єкт – носій іміджу                                                                 |
| І. Ладанов (менеджмент)               | Образ авторитетної людини, яка має високий соціальний статус                                                                                            |

Виходимо з того, що формування іміджу керівника закладу освіти є процесом, в ході якого на основі наявних ресурсів створюється певний спланований образ. Імідж значно впливає на попит освітніх послуг конкретного закладу освіти.

Цільові аудиторії можуть по-різному сприймати одну й ту ж людину та створювати на цій основі її образ. Розглянемо суб'єктів взаємодії, які формують імідж керівника закладу освіти на основі власних очікувань у професійному середовищі (див. табл. 2).

*Таблиця 2*

**Суб'єкти взаємодії професійного середовища та їх очікування від керівника закладу освіти**

| Суб'єкти взаємодії | Очікування                                                                                                                                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Державні органи    | Дотримання норм законодавства у сфері освіти, забезпечення функціонування закладу відповідно до встановлених норм, формування спектру освітніх пропозицій, вчасне подання |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | звітної документації, участь у розробці змісту освіти                                                                                                                                                                                            |
| Батьки учнівської молоді, які відвідують заклад освіти            | Отримання якісних освітніх послуг для своїх дітей, створення належного виховного середовища                                                                                                                                                      |
| Педагоги, вихователі, викладачі та інші працівники закладу освіти | Забезпечення зайнятості, створення комфортного середовища для здійснення педагогічної діяльності, належне управління персоналом та розвитком педагогічного колективу, виплата зарплати, підвищення кваліфікації, кар'єрна робота, кадрова робота |
| Здобувачі освіти                                                  | Отримання якості освітніх послуг, комфортного середовища перебування, створення позитивного мікроклімату в закладі, соціальний захист                                                                                                            |

У табл. 2 зауважено про те, що кожна з вищеописаних груп вимагає від керівника закладу освіти високого рівня активності. Тож керівникові закладу освіти притаманний складний професійний імідж, він по-різному виявляється для батьків і здобувачів освіти, для підлеглих і колег, а також для державних органів. Отже, цілком слушною є думка М. Колоскової, яка визначає імідж керівника закладу освіти як цілісний образ керівника у свідомості підлеглих, який відповідає високим цінностям, нормам, цілям закладу освіти, а також очікуванням, що пред'являються до керівника з боку всіх суб'єктів взаємодії в професійному середовищі [4].

Проаналізувавши різні підходи сучасних науковців до визначення поняття «імідж» а також «імідж керівника закладу освіти» робимо висновок про те, що більшість експертів розглядають імідж керівника як інструмент управління задля досягнення стратегічних цілей і завдань закладу освіти.

Під іміджем керівника закладу освіти маємо на увазі якісну динамічну характеристику його особистості, що сприяє вияву внутрішніх установок, особистісних якостей, життєвих позицій, педагогічної та управлінської майстерності й професіоналізму за допомогою зовнішніх і внутрішніх показників, серед них: зовнішній вигляд, поведінка, особливості спілкування й організації педагогічної взаємодії у професійній сфері, рівень професійної культури.

Формування іміджу є процесом реалізації програми саморозвитку [1]. Імідж керівника закладу освіти формується та розвивається лише за допомогою наполегливої праці над собою, над підвищенням рівня власних професійних та особистісних

компетентностей. Вважаємо, що тема іміджу керівника закладу освіти є надзвичайно важливою та потребує подальших досліджень, оскільки правильно сформований імідж керівника та його професійні якості є засобом досягнення стратегічних цілей закладу освіти, впливає на престижність закладу, формує позитивну думку та довіру до всього педагогічного колективу, забезпечує якість освітніх послуг.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Андреева О.М. Формування професійного іміджу педагога в процесі підготовки студентів педколеджу. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2013. Вип. 1 (272), Ч. I. С. 220–226. 2. Котлер Ф., Фокс К. Стратегічний маркетинг для начальних закладів: пер. з англ.: Київ: Українська асоціація маркетингу, Хімджест, 2011. 580 с. 3. Маценко В.Ф. Технологія іміджу: психологічний інструментарій. Київ: Главник, 2005. 91 с. 4. Николаеску І.О. Імідж як презентаційна складова особистісних проявів соціального педагога. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2007. № 3. С. 88–92.

**Г. Я. Федух,**

*старший викладач  
(м. Хмельницький)*

**Л. О. Малькут,**

*вчителька початкових класів  
(Хмельницький район)*

### **ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЕКОЛОГІЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

Школа сьогодні є однією з основних інституцій соціалізації підростаючого покоління і саме вона, як наголошується в Концепції загальної середньої школи, – «простір життя дитини, тут вона не готується до життя, а повноцінно живе, і тому вся діяльність навчального закладу вибудовується так, щоб сприяти становленню особистості як творця і проєктувальника власного життя, гармонізації й гуманізації взаємин між учнями і педагогами, школою і родиною, ґрунтуючись на ідеї самоцінності дитинства, діалогу, усвідомленого вибору особистого життєвого шляху» [2].

Сучасні дослідники довели, що науково обґрунтовані та якісно розроблені освітні технології допомагають педагогу досягти запланованого результату професійної діяльності з максимальним ступенем наближеності. Але у сфері освіти (на відміну від виробничої) багато залежить і від фахівця, що використовує ту чи іншу технологію.

Тому особистість класного керівника, учителя, його культура, професіоналізм, інтуїція – усе це умови успішності застосування будь-якої навчальної чи виховної технології.

Сьогодні в центрі освітнього процесу має бути учень. Від його творчої активності на уроках та в позаурочний час, вміння доказово міркувати, обґрунтовувати свої думки, спілкуватися з учителем і однокласниками залежить успіх у навчанні та вихованні. Досягненню такої мети значною мірою сприяє впровадження в освітній процес інноваційних технологій.

Досвід роботи показує, що використання інноваційних технологій у початковій школі, починаючи з першого класу, підвищує інтерес учнів до навчання, участі у громадській діяльності, сприяє розвитку їх особистісних якостей, сприяє формуванню характеру, наукового світогляду, розвитку логічного мислення, зв'язного мовлення учнів, виявленню та удосконаленню їхніх індивідуальних можливостей.

Однією з інноваційних педагогічних технологій є технологія проєктів. За своєю сутністю робота над проєктом має інноваційний характер: вимагає від учнів застосувати нові знання, спираючись на засвоєний раніше матеріал; виробляє певні вміння і навички діяти і приймати рішення самостійно чи в складі команди та розв'язувати конфлікти; шукати, компонувати і застосовувати нову інформацію з різноманітних джерел, використовуючи сучасні технології для виконання конкретних завдань; розвиває критичне мислення і прагнення до творчості та саморозвитку; формує бажання і здатність самостійно вчитися.

Проєктування орієнтоване перш за все на самостійну діяльність учнів – індивідуальну, парну або групову, яку учні виконують впродовж визначеного відрізка часу.

Надзвичайно поширеними в освітній діяльності сучасної початкової школи є екологічні проєкти.

Технологія проєктів дає можливість учням спробувати свої сили, використати знання в реальних справах, учить бути самостійним, уміти приймати рішення, уміти творити.

Суть проєктних технологій – стимулювати інтерес учнів до певних проблем, що передбачають володіння визначеною сумою знань, та через проєктну діяльність, яка передбачає розв'язання однієї або цілої низки проблем, показати практичне застосування надбаних знань [4].

Відповідно до Державного стандарту початкової освіти, навчання та виховання молодших школярів має здійснюватися на засадах компетентнісного підходу. Серед 10-ти ключових компетентностей нової української школи – екологічна грамотність і здорове життя, яка передбачає уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [3].

Загальноосвітньому навчальному закладу відведено провідну та найважливішу роль у вихованні екологічної культури учнівської молоді. Ефективним засобом формування екологічної культури є екологізація шкільної освіти, яка передбачає залучення екологічних аспектів, пов'язаних із основним матеріалом, до складу практично всіх навчальних дисциплін. Предмети природничого циклу відкривають перед дітьми світ рослин, тварин, усього довкілля [4].

Екологічні проекти зазвичай потребують залучення дослідницьких, наукових методів, інтегрованих знань із різних галузей науки. За підсумками проектів підбиваються підсумки не тільки вивчення екологічних проблем за літературними джерелами і спостереженнями в природі, але й оцінюється поточна робота над проектом, суспільно корисна діяльність. Учні готують повідомлення від імені спеціалістів тієї чи іншої галузі – економіста, агронома, еколога, соціолога, лікаря-гігієніста. Виступи дітей доповнюються і конкретизуються за допомогою ілюстрацій, плакатів, таблиць, схем, слайдів, відеофільмів тощо. Тематику екологічних проектів можуть бути «Глобальні екологічні проблеми сьогодення», «Шумове забруднення населених пунктів», «Способи утилізації сміття», «Способи очищення питної води», «Екологічні проблеми малих річок України» тощо. Найчастіше такі проекти практично орієнтовані за призначенням. Серед них: «Збережи джерело», «Чисті водойми», «Первоцвіт» тощо.

Так, у своїй діяльності з формування екологічної компетентності в учнів педагоги Кіровоградщини практикують розробку творчих та ігрових проектів. Серед них улюбленим для вихованців став довготривалий проект «Флора і фауна Кіровоградщини». До роботи над цим проектом охоче долучилися батьки. У процесі колективної пошуково-дослідної діяльності було зібрано величезну кількість інформації про рослинний і тваринний світ краю, зміст якої оформлено у вигляді фотобюлетенів і відеопрезентацій, тематичних папок, альманахів типу «Птахи мого

краю», «Лікарські рослини регіону», «Червона книга Кіровоградської області», «Обереігаємо природу» тощо.

Водночас діти охоче смакували осінніми дарунками природи, виготовляли саморобки з природних матеріалів, спостерігали за поведінкою місцевих птахів; складали та реалізовували ігрові програми, грались в екологічні ігри, відгадували загадки, малювали, писали вірші тощо.

Окрему увагу в процесі роботи над проектом приділено здійсненню учнями посиленої природоохоронної діяльності. Серед їх різновидів можна виділити створення книги рецептів «Зимове меню для пташок», виготовлення та поповнення годівничок для зимуючих птахів; розробку та розміщення природоохоронних знаків у мікрорайоні; участь в акції з озеленення території мікрорайону «Одне дерево посадив – не дарма прожив» тощо[5].

Екологічні проекти – одна з найулюбленіших форм роботи учителів початкових класів Шепетівської ЗОШ №6 Хмельницької області. Творчий проект «Буду я природі вірним другом» сприяє формуванню мотивації учнів щодо вивчення особливостей тваринного та рослинного світу Хмельниччини, розширює кругозір, спонукає школярів займати активну життєву позицію під час розв'язання проблем бережливого ставлення до навколишнього середовища., виховує в дітей любов до природи.

Реалізуючи проект, діти з допомогою учителя та батьків організовують «Свято зимуючих птахів», ігрову програму «Екологічна клумба», гру-конкурс веселих та кмітливих «Буду я природі вірним другом»; члени творчої групи «Краєзнавці» проводять походи, екскурсійні поїздки з метою вивчення природи рідного краю: до річки Косецької (підгодовля лебедів), у Мальованське лісництво (ознайомлення з життям диких свиней, результатами діяльності бобрів, відвідання дослідної ділянки з вирощування розсади ялинок) тощо.

Творчі групи «Чарівні пальчики» та «Художники» беруть участь у гри-конкурсі «Ялинкові іграшки – своїми руками» (мета: прикрасити ялинку на вулиці і зберегти її живою), організовують виставки малюнків, ранки гри та іграшки «Бережіть природу – наше багатство!» та інші виховні справи.

Вчителі переконані, що така планомірна, систематична діяльність сприяє поглибленню екологічних знань, вихованню любові, бережливого ставлення до природи. Важливим є і те, що виконання завдань спонукає дітей до співпраці, сприяє згуртуванню учнівського та батьківського колективів, вихованню поваги один до одного [6].

Змістовним, цікавим, на нашу думку, є проєкт «Зелені мандрівники», який розробили вчителі Черкащини. Мета проєкту: з'ясувати різноманітність кактусів за середовищем існування; спонукати дітей до дослідницької діяльності; виховувати працелюбність, дбайливе ставлення до рослин. Для реалізації проєкту було створено чотири групи зі школярів 4-го класу.

Група «Дослідники» досліджувала різні види кактусів: листяні, листоподібні, подовжені, кулясті, їжакоподібні, сосочкові, кораловидні, долоньові.

Група «Шукачі знань» шукала цікаву інформацію про кактуси, добирала малюнки та фотографії.

Члени групи «Практики» поділилися досвідом із догляду за кактусами, виготовили «зелених їжачків» із паперу та картону.

Четверта творча група розробила цікаві розвивальні ігри, підбрала загадки, казки, твори-мініатюри; створила виставку малюнків «Кактус на вікні»; підготувала слайд-шоу «Галерея кактусів».

Закінчується презентація проєкту переглядом виставки малюнків «Кактус на вікні» та оцінкою роботи учасників проєкту. Кожному учаснику виховного заходу організатори вручають «Пам'ятку з догляду за кактусами», яку розробили члени творчої групи «Практики» [1].

Отже, працюючи над проєктом учні не тільки опановують інноваційні технології навчання та виховання, комунікативні уміння та навички, уміння самостійно знаходити, систематизувати, накопичувати і зберігати потрібну інформацію з даної проблеми, критично мислити, прогнозувати наслідки власних дій, а й вчать планувати свою подальшу життєдіяльність щодо збереження природи, здійснювати еколого-просвітницьку роботу серед однолітків та членів сім'ї.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Екологічний тиждень початкової школи. З досвіду роботи // *Розкажіть онуку*. 2019. № 3. С.43-50. 2. Національна програма, виховання дітей та учнівської молоді в Україні // *Світ виховання*. 2004. № 4. 3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. К. 2016. 34 с. 4. Освітні технології. Навч.-метод. посіб. За заг. ред. О.М.Пехоти. К. «А.С.К.». 2001. 253 с. 5. Стецюк Л.В., Матієк Т.Р. Тиждень екології в системі виховання екологічної культури учнів // *Виховна робота в школі*. 2018. №10. С.8-12. 6. Філіпінко Любов. Використання методу проєктів з метою формування екологічної компетентності у молодших школярів // *Початкова школа*. 2019. №5. С.52.

**Ю. С. Химич,**  
*здобувачка вищої освіти*  
**Науковий керівник: Л. М. Джигун,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*(м. Хмельницький)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

У зв'язку з надзвичайною актуальністю та важливістю теми, яка стосується впливу військових конфліктів на психологічний розвиток дітей, виникає необхідність провести глибокий науковий аналіз психологічних аспектів даного питання. Задача цього аналізу полягає в систематизації та обґрунтуванні наукових даних, зокрема теорій та практичних підходів, що розкривають вплив військових конфліктів на психологічний стан дітей. Слід відзначити, що війна, як складний соціокультурний феномен, відбивається на всіх сферах життя суспільства, від політики і економіки до культури і освіти. Проте, діти, зокрема ті, що опиняються в зоні конфлікту, стають найбільш вразливою і постраждалою групою. Вони стикаються з численними викликами, які можуть мати серйозний психологічний та психосоціальний вплив. В цьому контексті стаття спрямована на більш глибоке дослідження психологічних аспектів розвитку дітей під час військових конфліктів. Зрозуміло, що дослідження цієї проблеми вимагає врахування різноманітних аспектів. Це включає вивчення психологічних реакцій дітей на військовий конфлікт, аналіз їхніх потреб у психологічній підтримці та розробку психологічних і психосоціальних інтервенцій, спрямованих на підтримку та поліпшення їхнього психологічного благополуччя та подальшого розвитку. Також важливо дослідити питання відновлення дітей після війни та розробити науково обґрунтовані рекомендації для практичних заходів з підтримки дитячої психіки у воєнних умовах.

Наслідки збройних конфліктів на дітей є як прямими, так і непрямими. Прямі ефекти мають форму фізичної травми, затримки

розвитку, інвалідності, психічних та поведінкових наслідків для здоров'я та смерті. Воєнні дії, насильство, пов'язане з наркотиками торгівля людьми, авіаудари, та інші форми збройних конфліктів можуть мати і не мати намір вбивства та каліцтва дітей.

Непрямі ефекти стосуються руйнування психічної структури необхідної дітям для оптимального виживання та розвитку, погіршення життєвих умов, негативний вплив на пристосування до соціуму та спокійного середовища.

Завдяки цьому дослідженню можна сподіватися зробити важливий внесок у розуміння впливу війни на психологічний розвиток дітей та підготувати обґрунтовані рекомендації, спрямовані на поліпшення якості життя дітей, які опинилися в умовах військових конфліктів [5; 3].

Аналіз впливу стресу, насильства та надмірного страху на психічний стан дітей під час війни. Вплив стресу, насильства і надмірного страху на психічний стан дітей під час війни є критично важливим аспектом дослідження та розуміння наслідків воєнного конфлікту на молодше покоління. Ця тема вимагає ретельного аналізу, оскільки вона має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей, їхній розвиток і майбутнє. Стрес: діти, які переживають воєнний конфлікт, зазвичай стикаються з великими рівнями стресу. Військовий конфлікт супроводжується постійною загрозою та невизначеністю. Це може спричинити психологічний стрес, особливо у дітей, які не можуть розуміти та ефективно копіювати цю надзвичайну ситуацію. Стрес може призвести до симптомів, таких як апатія, роздратування, безсоння, головні болі, і супроводжується ризиком розвитку серйозних психічних розладів, включаючи Посттравматичний Стресовий Розлад (ПТСР).

Насильство: насильство у воєнних зонах може бути важливим фактором, що впливає на психічний стан дітей. Свідками або жертвами насильства діти можуть відчувати страх, тривожність і навіть відчуття власної небезпеки. Це може призвести до розвитку ПТСР, а також інших психічних проблем, які можуть вплинути на їхнє поведінку та відносини з іншими.

Надмірний страх: постійний страх перед можливими небезпечними подіями і загрозами може мати серйозний вплив на психічний стан дітей. Надмірний страх може спричинити психічні розлади, а також фізичні симптоми, такі як болячки, втрата апетиту, безсоння та погіршення здоров'я. Для покращення психічного стану

дітей, які пережили воєнний конфлікт, необхідні різні заходи та програми психологічної підтримки, включаючи:

**Терапія і консультування:** Проведення психологічних консультацій та терапії для дітей, які пережили війну, може допомогти їм впоратися зі стресом та тривожністю.

**Підтримка сім'ї:** Залучення сім'ї до процесу відновлення є важливим елементом, оскільки сімейна підтримка може сприяти покращенню психічного стану дітей.

**Психосоціальні програми:** Розробка та впровадження програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей, може допомогти знизити вплив стресу та насильства.

**Освіта та підтримка педагогічного персоналу:** Підготовка педагогів до роботи з дітьми, які пережили війну, і забезпечення їм інструментами для підтримки психологічного розвитку дітей.

Зрозуміння впливу стресу, насильства і страху на психічний стан дітей під час війни є важливим для розробки належних стратегій психологічної підтримки та реабілітації, а також для захисту прав дитини в умовах конфлікту.

Методи боротьби з проявами посттравматичного стресового синдрому в дітей. Боротьба з проявами посттравматичного стресового синдрому (ПТСС) в дітей є важливим завданням для забезпечення їхнього психічного відновлення та покращення якості їхнього життя після війни або інших травматичних подій. Нижче наведено деякі методи боротьби з проявами ПТСС у дітей:

**Психологічна підтримка і терапія:**

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Ця форма терапії допомагає дітям зрозуміти і змінити негативні думки та переконання, пов'язані з травмою. Діти вчаться справлятися зі стресом та тривогою більш ефективно.

**Експозиційна терапія:** цей метод включає поступову експозицію дітей до ситуацій або об'єктів, які викликають страхи або травматичні спогади. Мета - зменшити реакцію страху та паніки.

**Групова терапія:** участь у груповій терапії може бути корисною, оскільки діти можуть спілкуватися та спільно розв'язувати проблеми з іншими, які пережили схожі травматичні ситуації.

**Фармакотерапія:** у деяких випадках, особливо при серйозних проявах ПТСС, лікар може рекомендувати фармакотерапію. Деякі ліки можуть допомогти зменшити симптоми, такі як тривога та депресія.

**Забезпечення безпечного оточення:** дитина повинна бути в безпечному та підтримуючому оточенні. Це включає в себе створення

стабільної сімейної та соціальної атмосфери, де дитина може відчувати підтримку та розуміння.

Фізична активність і релаксація: фізична активність, така як спорт або йога, може допомогти знизити рівень стресу та тривожності. Також важливо вчити дітей методам релаксації, таким як глибоке дихання чи медитація, щоб допомогти їм заспокоїтися в моменти тривоги.

Освіта та інформація: надання інформації дітям про ПТСС і те, що вони переживають, може сприяти їхньому розумінню власних емоцій і реакцій.

Підтримка сім'ї: залучення батьків та інших членів сім'ї до психологічної підтримки та терапії може допомогти створити більш сприятливу атмосферу для дитини.

Моніторинг та оцінка: важливо систематично слідкувати за станом дитини та оцінювати ефективність обраних методів. Це допоможе адаптувати підходи до конкретних потреб дитини.

Вплив воєнних дій на посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) в дітей є особливо серйозною проблемою, оскільки вони виставлені на небезпеку, страждають від стресу і часто стають свідками жаклих подій. Воєнні дії можуть мати надзвичайно великий вплив на психічне здоров'я дітей, і боротьба з проявами ПТСС у них стає завданням найвищої важливості. Нижче розглянемо цю проблему в контексті впливу воєнних подій:

Епідеміологія і вплив воєнних подій: воєнні конфлікти створюють умови для травматизації дітей через експозицію насильству, втраті рідних та страху. Вплив війни на дітей може бути важкою та тривалою проблемою, і часто виражається в ПТСС та інших психологічних розладах.

Посттравматичний стресовий синдром у дітей: діти, які пережили війну, можуть розвивати ПТСС, який проявляється симптомами, такими як повторні спогади про травматичні події, нічні кошмари, тривожність, подразнюваність і ізолюваність. Важливо розпізнати ці симптоми та надати дітям належну підтримку та лікування [2].

Фактори ризику воєнних дій: Деякі діти можуть бути більш схильними до розвитку ПТСС через воєнні події, такі як безперервне насильство, втрати близьких родичів, довготривалі стреси та відокремлення від сім'ї. Розуміння цих факторів допомагає визначити дітей, які потребують особливої уваги та підтримки. Психологічна підтримка та інтервенції: Важливо надавати дітям доступ до

психологічної підтримки та терапії, спрямованих на лікування ПТСС. Інтервенції можуть включати терапію, яка сприяє обробці травматичних спогадів та розвитку копінг-стратегій для подолання стресу.

Сімейна підтримка: Залучення сім'ї у процес лікування та підтримка сімейних зв'язків можуть поліпшити результати лікування дітей з ПТСС. Освіта і підтримка педагогічного персоналу: Педагогічний персонал має бути освіченим і підготовленим до роботи з дітьми, які пережили воєнні травми. Такий підхід може допомогти створити навчальне середовище, сприятливе для їхнього психологічного відновлення.

Соціальна інтеграція: Важливо підтримувати соціальну інтеграцію дітей, що пережили війну, сприяючи їхньому участі у навчанні, спорті, мистецтві та інших діяльностях, які допомагають їм знову відчувати себе частиною спільноти. Боротьба з ПТСС в дітей, які пережили воєнні події, вимагає комплексного та багатокомпонентного підходу. Головною метою є полегшення страждань дітей та забезпечення їхнього нормального психічного розвитку після воєнного конфлікту.

Впродовж тривалого періоду психотерапевти, психіатри, психологи використовують казку як один із методів психодіагностики й психокорекції. Майже всі дослідники беруть за основу класичну казку, яку пам'ятають учасники сеансу з дитинства, або ж пропонують самостійно складену казку, як приклад для наслідування чи стимул для власних спогадів. Казкотерапія – це метод, «в якому казка використовується для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення оточуючим світом» «процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті, перенесення казкових змістів в реальність» Казкотерапія – це процес об'єктивізації проблемних ситуацій, активізації ресурсів, потенціалу особистості. Тому в психокорекції метод казкотерапії використовується як один із психокорекційних та психодіагностичних засобів. Сидіння у підвалах, евакуація під обстрілами, розлука з рідними, втрата будинку все це залишає у дитячій психіці глибокий слід. Він може боляче резонувати все подальше життя або, навпаки, стати ресурсом сили. Деякі діти бояться грому, хтось малює руїни, інші втрачають рівновагу чи бояться розлучитися з мамою навіть ненадовго. Варто зауважити, що людська психіка, особливо дитяча, має колосальний потенціал до відновлення. Необхідно лише створити для цього умови.

Підтримуюче оточення та екологічні методи роботи з травмою, до яких належить казкотерапія, є ефективними у роботі з дітьми. Коли дитина створює казку і промовляє її вголос, вона ідентифікує себе з головним героєм (навіть якщо це казкова тварина чи явище природи), набуває сили й інших позитивних якостей цього героя. Отже, діапазон психологічного ресурсу дитини розширюється – і він стає сильнішим за пережитий травматичний досвід. що діти перестають правильно реагувати на небезпеку, починають нехтувати нею, що негативно може вплинути на подальшу зустріч з реальною загрозою. Отже, через вирішення основних проблем казки дитина має можливості для особистісного розвитку, оскільки вона самостійно приймає рішення для їх подолання і таким чином набуває внутрішньої впевненості. Казки також відіграють цілющу роль, оскільки вселяють надію на майбутнє, впевненість у щасливому вирішенні проблеми. Ототожнюючи себе з героями казки, дитина розуміє, що таке любов і ненависть, страждання, смерть, неспокій. Тобто у казках, на відміну від байок, дитина має сама приймати рішення [1].

Існують інші цікаві методи в психології, схожі на казкотерапію, які також використовують створення історій і оповідань для підтримки психологічного відновлення та розвитку:

**Арт-терапія:** Цей метод використовує мистецтво, таке як живопис, скульптура, музика, для виразу емоцій та думок. Клієнти створюють художні роботи, які відображають їхні почуття та переживання. Творчий процес може допомогти клієнтам зосередитися, виразити себе і розробити нові ідеї.

**Пісочна терапія:** Цей метод включає в себе роботу з піском та фігурками. Клієнти створюють мініатюрні світи в піску, які відображають їхні думки, почуття та конфлікти. Пісочні образи можуть слугувати основою для обговорення та розуміння глибоких психологічних проблем.

**Метафорична терапія:** У цьому методі використовуються метафори та символи для розуміння та роботи з емоціями та внутрішніми конфліктами. Клієнти можуть створювати свої власні метафоричні історії або розглядати історії, які символізують їхні думки і почуття.

**Драма-терапія:** У цьому методі клієнти використовують драматичні елементи, такі як рольові ігри, імпровізація та театралізація, для виразу емоцій і вирішення проблем. Гра в ролі може допомогти клієнтам пережити та виразити свої почуття.

Фототерапія: У цьому методі використовуються фотографії як інструмент для виразу емоцій та розмірковувань. Клієнти можуть створювати колажі, альбоми або розглядати фотографії, щоб розкрити свої думки і спогади.

Психодрама: Цей метод включає в себе використання ролей і дій для виразу емоцій та розв'язання конфліктів. Група може створити сцену, в якій клієнти грають ролі, щоб вивчити та обговорити свої проблеми.

Ці методи в психології дозволяють клієнтам виразити свої почуття і розмірковування шляхом створення історій, символів або образів. Вони можуть бути особливо корисними для тих, хто має складнощі в словесному вираженні своїх емоцій і думок.

Приводом для відвідування психолога можуть бути такі зміни у поведінці дитини: відсутність бажання виходити з дому; надмірне читання книжок; нічні жахи; страх темряви; страх розлуки з батьками; часте миття рук (або надмірне тертя мочалкою тіла); страх гучних звуків тощо.

Батьки мають бути активними учасниками реабілітаційного процесу своїх дітей. Насамперед батьки відповідають за психологічну адаптацію та, за необхідності, психологічну реабілітацію їхніх дітей. Психологи, соціальні працівники, соціальні педагоги мають проводити психологічну просвіту батьків щодо можливих проявів та змін у поведінці та емоційно-почуттєвій сфері дітей, що потребують звернення до психотерапевта чи психіатра [4].

У нашій статті ми розглянули складну та актуальну проблему впливу воєнних дій на дітей та їх психологічний розвиток. Основним завданням нашого дослідження було визначити основні аспекти цього впливу, а також запропонувати можливі підходи до підтримки та реабілітації дітей, які стали жертвами війни. Наш аналіз показав, що воєнні події можуть мати серйозні наслідки для психологічного розвитку дітей. Це може включати посттравматичний стрес, анкіозні розлади, депресію та інші психологічні проблеми. Важливо розуміти, що діти дуже вразливі на такі стресові ситуації і потребують спеціальної уваги та підтримки.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів). Черкаси: Черкаський ін-т пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. 396 с. 2. ДІТИ І ВІЙНА В УКРАЇНІ: про становище дітей із сімейних форм виховання та інституційних закладів [Електронний ресурс] // ЮНІСЕФ, МБО "Партнерство "Кожний

дитині”, Міністерство соціальної політики України, Нацсоцслужба. 2022. Режим доступу до ресурсу: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/02-06-2022-CiAC-monitoring-report>. 3. Басенко О. М. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ [Електронний ресурс] / Басенко О. М. // UKRAINIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55561150-620b-46c5-9a97-7e8b0cc62b20/content>. 4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посіб. Т. 3. Київ, 2018. 236 с. 5. Sherry Shenoda, MD, FAAP, a Ayesha Kadir, MD, MSc, FAAP, b Shelly Pitterman, PhD, c Jeffrey Goldhagen. The Effects of Armed Conflict on Children [Електронний ресурс] / Sherry Shenoda, MD, FAAP, a Ayesha Kadir, MD, MSc, FAAP, b Shelly Pitterman, PhD, c Jeffrey Goldhagen // American Academy Of Pediatrics. 2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [https://www.researchgate.net/profile/Ayesha-Kadir/publication/328746766\\_The\\_Effects\\_of\\_Armed\\_Conflict\\_on\\_Children/links/5d5286a3299bf16f073410f3/The-Effects-of-Armed-Conflict-on-Children.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ayesha-Kadir/publication/328746766_The_Effects_of_Armed_Conflict_on_Children/links/5d5286a3299bf16f073410f3/The-Effects-of-Armed-Conflict-on-Children.pdf).

**Н. В. Чорна,**

*кандидат психологічних наук*

**І. В. Чорний,**

*здобувач вищої освіти*

*(м. Хмельницький)*

## **ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Кожна людина періодично потрапляє у ситуації, що викликають у неї негативну реакцію різної інтенсивності. Це відбувається через наявність у нашому мисленні ірраціональних установок, які змушують нас відчувати емоції, незрівнянні реальному масштабу проблем.

Насправді наші негативні реакції залежать не від самих ситуацій, у які ми потрапляємо, а від того, як ми сприймаємо всі події та явища у нашому житті. Незважаючи на той факт, що абсолютно раціональних людей не існує, кожна людина здатна усвідомити свої ірраціональні установки та позбутися їх, щоб підвищити свою усвідомленість та покращити якість свого життя.

Феномен ірраціональних переконань розглянутий у рамках ідей когнітивно-біхевіорального підходу, згідно з яким проблеми людини обумовлені спотвореннями в її сприйнятті реальності, а наші реакції

залежать не від самих подій навколишнього світу, а від того, як ми сприймаємо ці події: як ми інтерпретуємо та осмислюємо їх [4].

Ці спотворення формуються в процесі розвитку людини, переважно в ранньому дитинстві, і ґрунтуються на неправильних уявленнях про навколишній світ і про себе. Подібні переконання формуються з дитячих вражень або переймаються від батьків та однолітків.

Ірраціональні установки є жорсткими когнітивно-емоційними зв'язками. Вони мають характер розпорядження, вимоги, наказу і мають вигляд жорстких вимог до себе, інших людей або світу, які не мають винятків.

Вплив раціональних/ірраціональних установок на здоров'я людини вивчали такі вчені як: Платон, Сократ, Аристотель, Поль Дюбуа, А.Бек, А. Елліс та інші. У своїх працях вчені доводять, що думки людини, її ставлення та мислення прямо впливає на здоров'я та спосіб життя [2].

Сучасні дослідження дисфункціональних когнітивних утворень, вивчення різних форм конструктивного і дисфункціонального мислення представлені у працях Т. Гордєєвої, І. Джидар'ян, Н. Батуріна, М. Далгатова, О. Крилової, Н. Мельникова, Л. Рудіної, А. Стеценко, Д. Циринг, О. Яковлевої; діагностика цих процесів та їх вплив на спосіб життя людини (О. Яковлева, Д. Леонтьєв, О. Мандрикова, О. Крилова).

Ряд специфічних якостей, властивих ірраціональним установкам:

- абсолютистський характер (категоричні, їм притаманні слова-абсолюти: «завжди», «ніколи», «все», «ніхто», «ніщо», «повинен» і т.д.);

- потенціал навіювання (формуються з урахуванням ідей, яких людина приходить самостійно, а переймає з соціуму);

- нездійсненність (недосяжні, саме ця їх якість призводить до появи невротичних реакцій).

Наявність ірраціональних установок у мисленні змушує людину відчувати постійний стрес від невідповідності її очікувань до реальності з нею самою. Вони призводять до виникнення негативних емоцій, незрівнянних значущості подій, та дисфункціональних поведінкових реакцій, що знижує ефективність діяльності людини, призводить до дезадаптації особистості та погіршення якості життя індивіда [5].

Ірраціональні установки безпосередньо впливають на наші реакції (емоційні, тілесні та поведінкові) та «активізуються», коли

відбувається якась подія, яка їм суперечить. Процес реакції нашого організму на таку подію складається із трьох етапів:

Виникнення автоматичних думок. У відповідь будь-яку подію, що відбувається з нами, з'являються автоматичні думки. Вони «миготять» у свідомості, є неусвідомлюваною людиною і виникають, як результат наявності у людини тих чи інших проміжних переконань – «правил», згідно з якими він визначає, що «добре», а що «погано». Якщо ситуація, що виникла в нашому житті, відповідає цьому «правилу», ми відносимо цю подію до позитивних, а якщо порушує, то вважаємо її негативною і негайно реагуємо на неї.

Емоційний відгук. У відповідь на автоматичні думки настає емоційний відгук. Якщо переконання людини раціональні та позитивні, то автоматичні думки та емоції будуть здоровими та позитивними. Але у разі, якщо переконання людини ірраціональні та негативні, то автоматичні думки та емоції будуть негативними, невротичними та деструктивними [3].

Поведінкова та тілесна реакції. Емоційний відгук породжує у себе два виду реакцій – поведінкову і тілесну. Поведінкова реакція проявляється у вигляді трьох основних стратегій: відступ (спотворення реальності для підтвердження переконання), втеча (витіснення почуттів та думок зі своєї свідомості за допомогою відволікання уваги або уникнення ситуацій, у яких переконання може виникнути) та контратака (гіперкомпенсація шляхом суворо протилежних переконань). Тіло моментально реагує на будь-які невротичні емоції такими симптомами, як пітливість, прискорене серцебиття та дихання, напруження м'язів тощо.

Ірраціональні установки змушують людей потрапляти у пастки мислення та діяти нефункціонально, дезадаптивно і навіть деструктивно. Змінюючи свої установки та своє мислення, ви змінюєте своє ставлення до ситуації, тим самим коригуючи свою реакцію на події та явища навколишнього світу.

Відповідно до теорії раціонально-емоційної терапії, люди найбільш щасливі тоді, коли вони ставлять перед собою важливі життєві цілі і завдання і активно намагаються їх здійснити. Крім того, стверджується, що при постановці і досягненні цих цілей і завдань людина повинна мати на увазі той факт, що він живе в суспільстві: відстоюючи свої власні інтереси, необхідно враховувати і інтереси оточуючих людей. Ця позиція протиставляється філософії егоїзму, коли бажання інших не поважаються і не беруться до уваги [3].

Позбутися ірраціональних установок та замінити їх на більш адаптивні та позитивні можливо, проте це складний та тривалий процес, в ході якого необхідно:

- Виявити негативну емоцію, яку ви відчуваєте (сум, злість, гнів, ревності, пригніченість, сором, почуття провини і т.д.)
- Визначити, яка подія викликала цю емоцію.
- Зрозуміти, які думки у вас виникли у зв'язку з подією.
- Ідентифікувати, яке саме ірраціональне вірування призвело до цих думок.

- Усвідомити наявність у себе ірраціональних установок шляхом самоспостереження.

- Зрозуміти, що ці установки не лише ірраціональні, а й деструктивні за допомогою переосмислення та раціоналізації (когнітивний самоаналіз).

- Замінити ірраціональні настанови альтернативними раціональними установками[1].

Альберт Елліс, американський психолог і психотерапевт, ідентифікував кілька базових ірраціональних установок і виділив слова-маркери, якими їх можна розпізнати[6].

1. Повинність ґрунтується на ідеї обов'язку щодо себе (я повинен), інших (інші повинні) або навколишнього світу (світ винен людині).

Слова-маркери: повинен/не повинен, повинні/не повинні, повинно/не повинні, обов'язково, будуть, тощо.

Приклади: «я маю бути добрим у всьому», «всі люди повинні мене поважати», «чоловіки повинні забезпечувати жінок», «світ повинен забезпечувати мене всіма можливими благами».

Коли люди вважають, що самі чогось повинні (собі, іншим, світу), вони неминуче прирікають себе на страждання, оскільки постійно потрапляють в глухий кут. Коли людина вважає, що інші щось повинні, вона щоразу зіштовхується з тим, що оточуючі діють не так, як вона вважає за потрібне. Коли людина вважає що їй щось повинен світ (природа), вона також намагається вплинути на те, що від неї ніяк не залежить і над чим вона не владна.

Довести, що хтось комусь щось винен, неможливо. Поняття боргу виключає наявність будь-яких фізичних альтернатив. Наприклад, людина дійсно «повинна» їсти, бо інакше вона помре. У решті випадків така оцінка реальності – це ні що інше, як особиста вимога, щоб дійсність відповідала власним бажанням, тобто. задовольняла їх [2].

Щоб позбутися встановлення повинності, необхідно усвідомлено замінити абсолютну вимогу на побажання, використовувати у своєму мисленні поняття «мені хотілося б» замість «повинен». Так людина думатимете про те, як досягти бажаного, але не відчуватиме стрес, якщо її бажання не здійснюватимуться.

Наприклад, замінивши установку «я повинен завжди бути найкращим» на «мені б хотілося бути в числі кращих», людина створює собі мотивацію до досягнення, але не очікує того, що це обов'язково станеться, а значить, у разі невдачі вона відчуватиме набагато менший стрес.

2. Катастрофізація є гіперболізацією негативної складової ситуації або явища, будь-яка негативна подія сприймається людиною, як «кінець світу».

Слова-маркери: катастрофа, жах, жах, кінець світу, це кінець тощо.

Приклади: «жахливо, якщо я не подобаюсь їй», «жахливо, якщо я не зможу отримати цю роботу», «якщо мене покине моя дівчина, то це буде катастрофа».

Якщо логічно проаналізувати вплив «негативних» подій на життя, можна зрозуміти, що у світі немає нічого «жахливого», а кожна, навіть найнесприятливіша, на перший погляд, ситуація має дві сторони: не лише негативну, а й позитивну. Важливо навчитися бачити у перешкодах можливості та розумно оцінювати реальність[4].

Наприклад, якщо людину звільняють, у неї буде більше часу на самоосвіту та сім'ю, крім того, це чудовий шанс знайти роботу, яка їй підходитиме набагато більше: адже якщо її звільнили, значить, була якась невідповідність між людиною та цим трудовим місцем. .

Ірраціональну установку «це призведе до чогось жахливого» необхідно замінити на позитивну установку на кшталт «так, ця ситуація неприємна, але вихід є завжди, я маю достатньо сил, щоб подолати це і отримати для себе користь».

3. Пророцтво негативного майбутнього. Схильність думати у тому, що це буде погано, незалежно від наявності об'єктивних те що причин, тобто. вірити своїм надуманим негативним припущенням та очікуванням.

Слова-маркери: так і буде, це неодмінно станеться/відбудеться, інакше бути не може і т.п.

Приклади: «якщо я скажу їй що мені не подобається її поведінка, вона неодмінно перестане зі мною спілкуватися» або «якщо я з'їм шматочок торта, то я обов'язково видужаю».

Дотримуючись встановлення прогнозу негативного майбутнього, людина сама того не підозрюючи робить усе для того, щоб її побоювання втілилися в життя. Очікуючи негативу, ми відчуваємо стрес і втрачаємо здатність раціонально мислити.

Замість того, щоб передбачати результати ситуації на основі свого минулого негативного досвіду, варто подумати, які насправді є варіанти розвитку подій. Чи є тільки один можливий варіант, який коли-небудь стався? Варто згадати, чи траплялося у житті щось інше, абсолютно протилежне?

Варто замінити установку «все буде саме так» на думку «відбутися може будь-що, я не можу передбачати майбутнє: якщо станеться щось хороше, я буду радий, а якщо станеться щось погане, я зможу з цим впоратися».

4. Максималізм (крайня форма – перфекціонізм), проявляється у вигляді того, що людина оцінює себе, оточуючих, світ загалом відповідно до вищих стандартів із усіх гіпотетично можливих[4].

Слова-маркери: все чи нічого, щонайбільше, на всі 100%, тільки краще і т.п.

Приклад: «я робитиму все ідеально, або не робитиму нічого».

Вибір таких орієнтирів в оцінці реальності призводить до того, що людина втрачає здатність насолоджуватися проміжними результатами і цінувати їх. Якщо постійно чекати від себе, від інших людей і від світу «тільки кращого», ви постійно знаходитиметеся в стані фрустрації, що незмінно призведе до зниження задоволеності життям.

Важливо навчитися цінувати те, що є, об'єктивно оцінювати свої та чужі здібності та можливості та не ганятися за недосяжним цілями. Зрозуміло, прагнути ідеалу похвально, але це не означає, що людина повинна знецінювати те, чого вдалося досягти іншій людині.

Наприклад, установку «я хочу все робити ідеально» можна замінити на переконання «я зроблю все від мене можливе, щоб максимально реалізувати свої можливості у кожній справі».

5. Дихотомічне мислення. Поняття «дихотомія» означає «розтин на дві частини». Дихотомічне мислення є тенденцією відносити все до однієї з двох взаємовиключних категорій (таке мислення ще називають «чорно-білим» або «мисленням крайнощів»).

Слова-маркери: так чи так, третього не дано, так чи ні і т.п.

Приклади: «добрий чи поганий», «добрий чи злий», «красивий чи потворний», «святий чи грішник», «розумний чи дурний», «переможець чи програшій».

Все у світі відносно, і ніхто не може сказати, що насправді є «поганим», «хорошим», «красивим», «потворним» тощо. Сприймаючи все у світі в «чорно-білому варіанті», де немає жодних відтінків і напівтонів, людина втрачає можливість бачити різноманіття варіантів та насолоджуватися ним, що призводить до розчарування та спустошення.

Важливо навчитися бачити речі такими, якими вони є насправді, і помітите, що у всьому є свої переваги та недоліки.

6. Персоналізація - тенденція інтерпретувати події аспекти індивідуальних значень, тобто. пов'язувати все, що відбувається навколо зі своєю особистістю без жодних підстав[6].

Слова-маркери: займенники першої особи однини (я, мене, мною, мені).

Приклади: «якщо хтось сміється, то він сміється з мене», «це все через мене».

Постійне зосередження на собі та своїх недоліках формує деструктивну форму самоаналізу – самокопання, людина надумує те, чого насправді немає.

Більшості людей інші люди, вчинки, зовнішність тощо, абсолютно байдужі. Якщо людині здається, що кожен її крок постійно оцінюють, то це ознака невротичного розладу, з яким потрібно працювати, щоб змінити своє ставлення до себе.

Варто змінити установку «всі дивляться на мене і оцінюють» на установку «люди зайняті своїми справами, вони не мають часу і причин на те, щоб оцінювати мене і засуджувати».

7. Надузagalьнення характеризується виведенням категоричного судження за окремою ознакою щодо сукупності. Іншими словами, людина використовує виборчу інформацію (один або кілька критеріїв), на основі якої робить невиправданий загальний висновок щодо якоїсь ситуації чи об'єкта [1].

Слова-маркери: ніхто, все, ніде, завжди, завжди, постійно та ін.

Приклади: «якщо я не зміг досягти успіху, то я ніколи не зможу цього зробити» або «всі люди егоїсти».

Така установка формує принцип, яким усе зводиться до єдиного результату. Переносячи свій негативний досвід із минулого своє сьогодення, людина цим «блокує» можливість мати інше майбутнє наперед визначивши результат подій.

Якщо людина перестане зводити все до одного і узагальнювати, то можна помітити, що кожен випадок універсальний. Ви зможете виносити об'єктивну оцінку подіям та явищам, що дозволить вам

використати свої шанси на успіх та уникати марної витрати своїх зусиль.

Варто змінити установку «всі люди брешуть» на установку «одні люди брешуть, а інші люди говорять правду, мені потрібно навчитися розрізняти два ці типи людей».

8. Читання думок. Приписування людям думок, суджень та думок, які вони не висловлювали (виносили, озвучували)[4].

Слова-маркери: «він так думає», «вона такої думки», «вони так вважають» тощо.

Приклад: вони точно думають, що я хворий.

Коли людина приписує людям те, що їй здається, вона позбавляє себе можливості дізнатися про їхню реальну думку з того чи іншого питання. Це призводить до непорозуміння, конфліктів та нездатності вибудовувати продуктивні взаємини. Крім того, це змушує її відчувати стрес через неіснуючі оцінки.

Людина не має здатності читати думки інших людей. Якщо їй важливо знати, що думають люди, краще запитати їх про це. Тільки так можна об'єктивно оцінювати реальність та взаємодіяти з нею.

Замість того, щоб приписувати людям ті чи інші думки, міркування та думки, варто думати так: «я не знаю, що думає ця людина, тому що я не він, і він нічого не говорив із цього приводу».

9. Оціночне мислення являє собою оцінку особистості загалом, а чи не її конкретних проявів (якостей, властивостей, вчинків).

Слова-маркери: добрий, розумний, дурний, грубий, добрий, злий тощо.

Приклад: «Валя хороша людина, тому що вона любить кішок, а Іра погана, тому що вона не любить кішок».

Оцінюючи себе або інших людей, а також події та явища навколишнього світу на основі одного чи кількох критеріїв, людина виносить невірне судження.

Складні поняття та сутності не можна зводити до деяких узагальнюючих характеристик. Завжди є те, що людина знає і те, чого вона не знає. Потрібно оцінювати конкретні якості людей, але не їх сутність. Ніщо не може бути абсолютно поганим чи добрим, ніхто не може бути абсолютно злим чи добрим. Понад те, зробити висновок виходячи з однієї чи кількох характеристик не можна, це суперечить законам логіки [5].

Варто думати про конкретні прояви, наприклад, замість установки «я невдаха (бо я не заробляю певну суму грн на місяць)»

краще використати установку «я не заробляю певну суму грн. на місяць, зате у мене багато друзів і я чудово вмію жартувати».

Отже, працювати з ірраціональними переконаннями необхідно регулярно, причому робити це найкраще письмово, це дозволить не тільки виявити вже існуючі ірраціональні установки та позбутися їх, а й змінити свій хід мислення загалом, щоб у майбутньому такий тип установок не продовжував формуватися.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Гуменюк У.І. Особливості ірраціональних вірувань акмеперіоду людини залежно від домінуючої психологічної функції. Львів: Вісник Національної академії державної прикордонної служби України. 2011, No 2. С. 34-47. 2. Коширець В.В. Психологія навіювання: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 200 с. 3. Коширець В.В., Шкарлатюк К. І. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») No 8(13) Київ, 2022р., 455с. 4. Рудницький Р.І. Практикум з психотерапії. Чернівці: БДМА, 2001. 102 с. 5. Приданнікова К. Ірраціональні установки: як помилкові переконання впливають на наше життя. 2021р. URL: <https://4brain.ru/blog/irrationalnye-ustanovki/> 6. Ellis A. (1990) Is rational-emotive therapy (RET) «rationalist» or «constructivist»? NewYork: Springer, NY: Springer.

**І. М. Шепель,**

*викладач; соціальний педагог  
(м. Хмельницький)*

### **ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Вольовий розвиток є вагомою частиною загального розвитку людини. Воля є важливим чинником морального розвитку особистості, основою свідомого дотримання правил поведінки, забезпечує вибір способу поведінки відповідно до загальнолюдських норм моралі. Моральність особистості є наслідком таких вольових якостей, як самостійність, організованість, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість, сміливість.

Проблема формування вольових якостей стала предметом наукових розробок останніх десятиліть. Деякі аспекти дослідження даного питання ми знаходимо в працях С. Шацького, А. Гордона, Г. Щукіної, Б. Друзя, О. Киричука та ін. У вітчизняній спеціальній психології і корекційній педагогіці гостро постає проблема формування самоконтролю та самооцінки в структурі саморегуляції в

різних видах діяльності у дітей з нормальним психічним розвитком і з психофізичними порушеннями (Н. Жулідова, Ю. Максименко, Н. Росіна, У. Ульяновка, Ж. Шиф, Л. Ярова).

Питання формування вольових якостей дітей з особливими освітніми потребами є актуальним в роботі практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти, які повинні враховувати індивідуально-психологічні особливості кожної особистості, її здібності, сформовані вміння та навички. Особливо цінним для практичної роботи є знання про природу волі, її властивості і зовнішні прояви, адже в сучасних умовах вольова, рішуча людина дуже цінується.

Здійснюючи цілеспрямовані дії, людина зустрічається з різноманітними перешкодами. Одні з них пов'язані з умовами життя – це об'єктивні перешкоди (протидія інших людей, природні перешкоди), інші – з власними недоліками (небажання виконувати те, що потрібно, пасивність, лінь, звичка діяти необдуманно). Впродовж життя дітям з особливими потребами, щоб досягти поставленої мети, необхідно мобілізувати свої розумові і фізичні сили на подолання перешкод, тобто проявити вольові зусилля. Дитина без допомоги дорослого не навчиться керувати своєю поведінкою і бачити себе з боку. Усвідомити власну діяльність і себе у ній вона може лише у спілкуванні і спільній з дорослим діяльності. Розвиток волі відбувається у всіх видах діяльності, які потребують отримання своїх спонукань і досягнення мети. Наприклад, при освоєнні фізкультурних і танцювальних рухів потрібно неухильно дотримуватися заданих зразків, прикладів, уникати непотрібних рухів. Демонстрування допомагає діяти відповідно до певних вимог. В іграх дитина переборює бажання, внутрішні труднощі. Особливо важлива роль ігор у дошкільному віці, коли діти ще не можуть поставити перед собою мети і свідомо досягати її, погано засвоюють і виконують декларовані дорослими правила поведінки. На цьому етапі життя гра є найважливішим регулятором діяльності дитини. Крім того, дидактичні ігри, спрямовані на розвиток довільної поведінки, вміщують умови, які полегшують виконання правил.

Специфічність волі на відміну від інших форм психіки полягає в тій ролі, яку вона виконує в житті особистості, в процесі вивчення навчальних дисциплін, в здійсненні її взаємин з навколишнім середовищем [2, с. 208].

Воля являє собою набуту дитиною здатність свідомо ставити перед собою цілі, приймати рішення і підпорядковувати їм свої дії і

вчинки. Отже, воля – це психічна діяльність людини, що визначає її цілеспрямовані дії і вчинки, які пов'язані з подоланням перешкод і труднощів [3, с. 58].

Для цілеспрямованого формування вольових якостей у дітей з особливими освітніми потребами практичному психологу та соціальному педагогу важливо познайомити батьків з характерними особливостями волі. Науковці до них відносять наступні: воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини, її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності (тому батькам не варто обмежувати дітей цієї категорії у залученні до трудової діяльності); воля не є природженою здатністю і формується у процесі діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції (тому батькам важливо вчити дітей доводити свої справи до кінця, проявляти наполегливість, акуратність); вольова регуляція – це регуляція свідомо, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності і можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності особистості (батькам потрібно розвивати цілеспрямованість, вміння планувати, осмислювати та аналізувати свої дії, вчинки) [2, с. 200].

Особливо відповідальним для розвитку волі є період, під час якого формується самостійність дитини, яка намагається звільнитися з-під опіки дорослих, хоч і не володіє ще достатніми уміньми і навичками. Нав'язування волі дорослого у цей час може спричинити порушення поведінки дитини. При переході від раннього до власне дошкільного віку найхарактернішими є такі прояви негативної поведінки:

1. Прагнення робити все навпаки. Дитина ігнорує прохання дорослого лише тому, що її про це просили, навіть якщо вона й мала намір це робити. За такої ситуації дитина чинить наперекір не лише дорослому, а й собі.

2. Упертість. Часто її плутають з наполегливістю. Свідченням упертості є домагання дитиною свого лише тому, що вона так хоче і не бажає змінити свого рішення.

3. Непокірність. Проявляється як неслухняність, небажання підкорятися будь-кому. Дитина весь час обурюється тим, що пропонує і робить дорослий; категорично відмовляється виконувати те, що донедавна робила залюбки.

4. Самовілля (свавілля). Реалізується в домаганнях самостійності, прагненні робити все самому, відмовляючись від допомоги дорослого. Така налаштованість нерідко породжує

конфлікти, агресивну бунтівну поведінку, сварки, категоричне неприйняття, ображення старших, ламання іграшок.

5. Деспотизм. Свідченням його є крайня свавільність, ігнорування інтересів інших. Найчастіше проявляється у взаємодії з рідними, особливо в сім'ях, у яких виховується одна дитина.

Усі ці явища спричинені зламом попередніх і становленням нових якостей особистості дитини. У зв'язку з недостатньою розвиненістю вольової сфери дитині не просто адекватно виконувати вимогу, пораду дорослого, переборювати труднощі, досягати мети. Впертість, примхи свідчать не про сильну, а про слабку волю, порушення розвитку вольової сфери дитини.

Формуванню вольової поведінки дитини сприяють такі педагогічні умови: поступове посилення вимог до дитини, сприяння досягненню нею успіху в діяльності; заохочення прагнення і готовності дитини виявляти самостійність та ініціативу; поступовий перехід від завдань, пов'язаних із виконанням вимог дорослого за його прямими інструкціями, до творчих завдань за власним бажанням дитини.

Кожній дитині властиві індивідуальні особливості волі, їх називають вольовими якостями. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До них належать цілеспрямованість, наполегливість, витримка, принциповість, рішучість, самостійність, ініціативність тощо. Це позитивні вольові якості дитини, які характеризують її силу волі і виявляються в індивідуальних особливостях протікання вольового процесу [4].

Формуванню вольових якостей дітей з особливими освітніми потребами сприяє, передусім, навчання, яке вимагає усвідомлення й виконання обов'язкових завдань, підпорядкування собі власної активності, довільного регулювання поведінки, вміння активно керувати своєю увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами педагога. Входження в обов'язкову навчальну діяльність і пов'язаний з нею спосіб життя не обходиться без внутрішніх суперечностей. У процесі їх формування розвиваються, зміцнюються вольові якості дітей з особливими освітніми потребами.

Формування вольових якостей таких дітей залежить від того, як використовується в керівництві ними переконання, зауваження, заохочення, стимулювання та інші засоби впливу батьків.

Зловживання негативними оцінками, нотаціями, зауваженнями веде до погіршення їх ставлення до навчальних обов'язків, зниження активності, виникнення лінощів та інших негативних вольових проявів.

Співпраця практичного психолога та соціального педагога з батьками є однією з важливих умов формування вольових рис та виховання почуття відповідальності як стійкої особистісної якості. Ставши стійким, почуття відповідальності перетворюється у внутрішню якість, рису характеру особистості і суттєво визначає її поведінку. Воно попереджає виникнення розчарування, байдужості, пасивності, безпринципності, що надзвичайно важливо для дітей з особливими потребами [1, с. 84].

Отже, серед чинників, які впливають на формування вольових якостей такої категорії дітей, важливим є не лише вплив самої діяльності, її результатів, а й характер взаємин з ровесниками, старшими, батьками та педагогами, їх спілкування.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі/ О.В. Безпалько. К.: Центр учб. літ-ри, 2009. 208 с. 2. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб./ С.Д. Максименко. К.: центр учб. літ-ри, 2010. 288 с. 3. Романовська Л.І., Подкоритова Л.О. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. /Л.І. Романовська, Л.О. Подкоритова. Львів: «Новий світ», 2011. 452 с. 4. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин. К.: Академвидав. 2011 с.

**М. І. Яремчук,**  
викладач  
(м. Хмельницький)

### **КРИЗЬ ПРИЗМУ РОЖЕВИХ ОКУЛЯРІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

*Поставка проблеми в загальному вигляді.* Кризь призму рожевих окулярів. «Ми є те, що ми їмо», – сказав Гіппократ. Перефразувавши цей вислів в контексті теми: «Ми – це те, чим ми захоплюємось, живемо, духовно зростаємо і емоційно насичуємось». Нові ритми і життєві перипетії змушують щодень відчувати щось нове і незвідане. І неважливо, чи це позитивні чи негативні емоції. Вираз «кризь призму рожевих окулярів» має символічне значення і вказує на специфічний спосіб сприймання реальності, коли особа ставить позитивний фільтр

на своє сприйняття, акцентуючи головним чином на позитивних аспектах ігноруючи негативні [1].

*Мета:* розкрити психологічний аспект терміну «крізь призму рожевих окулярів».

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Термін «рожеві окуляри» почали використовуватися в англійській мові ще в часи середньовіччя, але його сучасне значення, пов'язане з оптимістичним чи спотвореним сприйняттям реальності, стало більш поширеним у XX столітті [2].

У 1920-1930-х роках, термін «рожеві окуляри» став більш поширеним і використовувався в американській культурі. Він став символізувати нахил до оптимізму, іноді недооцінюючи реальні труднощі чи проблеми. Такий підхід може призводити до ілюзорного сприйняття реальності, де негативні аспекти виглядають менш суттєвими або взагалі ігноруються.

Термін також знаходить відображення в літературі, кіно та інших мистецьких формах, де він може використовуватися для підкреслення наївності, ілюзій або надмірного оптимізму персонажів.

Спільно з тим, вираз «рожеві окуляри» став фразою, яка використовується в публічних та соціальних дискусіях для підкреслення тенденції бачити світ у сприятливому світлі, ігноруючи його темні сторони.

Також, варто зазначити, що використання терміну «рожеві окуляри» може бути іронічним. У контексті іронії, він вказує на те, що особа має нахил до надто оптимістичного погляду, який може бути відокремлений від реальності чи призвести до ілюзій.

З часом цей термін проник у різні сфери, такі як психологія, соціологія, політика та культурологія, і використовується для опису тенденції сприймати події та явища з позитивного боку, незалежно від реальності.

У сучасному світі вираз «рожеві окуляри» є загальноприйнятим і використовується для опису оптимістичного погляду на життя, який може бути вигідним для емоційного стану, але в той же час може призвести до ігнорування реальних проблем чи ризиків.

Термін «рожеві окуляри» широко використовується в різних контекстах, і його можна знайти в літературі, психології, соціології, медіа та інших галузях. Проте, конкретні вчені, які досліджували цей термін, можуть варіювати залежно від галузі науки та конкретного контексту.

Декілька відомих психологів і дослідників, які можуть бути пов'язані з дослідженнями аспектів, пов'язаних із терміном «рожевих окулярів» у різних аспектах:

Еріх Фромм досліджував різні аспекти психічного здоров'я та соціальної взаємодії. Його роботи можуть містити аспекти, пов'язані зі сприйняттям реальності та психологічним захистом.

Аарон Бек працював у галузі когнітивно-поведінкової терапії. Його дослідження стосувалися впливу психічних фільтрів та когнітивних спотворень на сприйняття реальності.

Деніел Канеман досліджував, як люди приймають рішення та як когнітивні спотворення можуть впливати на їхні вирішення, що може включати аспекти «рожевих окулярів» [5].

Ці вчені необов'язково досліджували саме вираз «рожеві окуляри», але їхні дослідження і теорії можуть бути пов'язані з аспектами оптимістичного чи спотвореного сприйняття реальності.

*Виклад основного матеріалу.* «Крізь призму рожевих окулярів» цей символ часто використовується для наголошення на тому, що індивід або група може бачити ситуації як приємні, оптимістичні чи безпечні, навіть якщо об'єктивно вони можуть бути складними чи проблемними. «Рожеві окуляри» можуть стати бар'єром для об'єктивного аналізу та прийняття реальних рішень.

Термін використовується в різних контекстах, таких як психологія, література, політика та інші сфери, щоб наголосити на важливості об'єктивності та реалізму в оцінці ситуацій та прийнятті рішень. Він також може вказувати на необхідність уникаючи ілюзій та розрізнення між тим, яким ми бачимо світ, і тим, яким він є насправді. Розглядаймо вираз з психологічного аспекту:

1. Позитивний вплив на емоційний стан: особа, яка дивиться «крізь рожеві окуляри», може відчувати більше позитивних емоцій, оскільки фокусується на гарних та приємних аспектах життя, мінімізуючи важкі чи неприємні ситуації.

2. Психологічний захист: використання «рожевих окулярів» може слугувати як засіб психологічного захисту. Особа може уникати негативних думок та відчуттів, що допомагає зберегти емоційний комфорт.

3. Взаємодія з навколишнім середовищем: такий позитивний підхід може полегшити взаємодію з навколишнім середовищем, оскільки люди, які мають оптимістичний погляд, часто вважаються приємними для спілкування.

4. Може впливати на прийняття рішень: люди, які дивляться на світ «крізь рожеві окуляри», можуть бути більш нахильні до прийняття рішень, спрямованих на досягнення позитивних результатів, ігноруючи можливі ризики.

5. Небезпека ілюзій: однак цей підхід може також призвести до створення ілюзій і віддалення від об'єктивної реальності. Надмірний оптимізм може приховати проблеми, що в подальшому може вплинути на психічне здоров'я.

6. Відносини та самопідтримка: особа, яка носить «рожеві окуляри», може створювати більш позитивні взаємини та зберігати віру в свої можливості, що може мати позитивний вплив на самопідтримку.

7. Може бути джерелом стресу: однак надмірний оптимізм також може бути джерелом стресу, коли реальність не відповідає очікуванням, що може призвести до розчарувань та важкостей в адаптації.

8. Може впливати на рівень мотивації: люди, які дивляться «крізь рожеві окуляри», можуть мати вищий рівень мотивації через упереджене сприйняття ситуацій. Оптимістичний погляд може допомагати зберегти енергію та налаштовуватися на досягнення цілей.

9. Вплив на самооцінку: позитивний спосіб сприйняття може також впливати на самооцінку. Особа може бачити себе в більш яскравому світлі, що може підтримувати психічне здоров'я та самоповагу.

10. Соціальна прийнятність: люди, які дивляться на світ позитивно, часто вважаються більш приємними для спілкування. Це може позитивно впливати на їх соціальну прийнятність та відносини з іншими людьми.

11. Може ускладнити переживання негативних подій: однак, коли стикаються з негативними подіями, особи з «рожевими окулярами» можуть відчувати великі труднощі у сприйнятті та обробці негативних емоцій.

12. Необхідність балансу: важливо зберігати баланс між оптимізмом і реалізмом. Занадто сильний оптимізм може призвести до недооцінювання ризиків та втрати об'єктивності [1; 2; 3].

*Висновки.* Поняття «крізь рожеві окуляри» може мати як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. Хоча позитивний погляд на світ може підтримувати емоційне благополуччя та мотивацію, важливо бути свідомим реальних викликів і уникати ілюзій, які можуть заважати конструктивній адаптації до життєвих

обставин. Крім того, символ «рожевих окулярів» може бути використаний для висвітлення соціокультурних аспектів, таких як масова культура, реклама або політика. В сучасному світі інформації і медіа можуть створювати ілюзії та маніпулювати сприйняттям суспільства, впливаючи на його уявлення про реальність [4].

Отже, використання терміну «рожеві окуляри» може бути значущим в різних контекстах, вказуючи на потребу у реалізмі, об'єктивності та обачливості у сприйнятті як індивідуального життя, так і суспільної дійсності.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Крізь призму рожевих окулярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://astravisus.rv.ua/article/kriz-prizmu-rozhevix-okulyariv-384.html> (дата зверн. 18.12.2023р.).
2. Рожеві окуляри – це і добре, і погано [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://jak.koshachek.com/articles/rozhevi-okuljari-ce-i-dobre-i-pogano.html> (дата зверн. 18.12.2023р.).
3. Принцип 1. Зніміть рожеві окуляри [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www olenalepeshyna.com.ua/pink-glasses.html> (дата зверн. 18.12.2023р.).
4. Що значить рожеві окуляри? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://kafedra.com.ua/shho-znachyt-rozhevi-okulyary/> (дата зверн. 18.12.2023р.).
5. Що таке рожеві окуляри? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://jak.koshachek.com/articles/shho-take-rozhevi-okuljari.html> (дата зверн. 18.12.2023р.).

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Білий Леонід Григорович** – кандидат педагогічних наук, доцент; директор Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Акатова А. С.** – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Берегова Наталія Петрівна** – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Білик Ельвіра Володимирівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Борсук Наталія Петрівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Герасименко Нікіта** – здобувач вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Гребенюк Олеся** – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Вакі Марина Михайлівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Вержиковська Тетяна Андріївна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Вовк Валентин Петрович** – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Геник Віталій** – здобувач вищої освіти 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).

**Гнатко Микола Митрофанович** – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (м. Львів).

**Грицькова Іванна Миколаївна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Гудзь Владислав Володимирович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Гуменюк В. С.** – здобувач вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Данилюк Ганна Анатоліївна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Дацюк Олександр Анатолійович** – протоієрей; кандидат богослов'я; завідувач кафедри українського православ'я і теології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Джигун Людмила Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Денисюк Ірина Михайлівна** – магістрантка Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Дика Любов Леонтіївна** – кандидат філологічних наук, доцент; доцент кафедри правових та інформаційних технологій Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»; вчитель української мови та літератури ліцею №5 Хмельницької міської ради (м. Хмельницький).

**Дмитренко Святослав Валентинович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Жданов Костянтин Анатолійович** – магістрант 2 курсу спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Журавльова М.Є.** – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Захарчук Вікторія Юрївна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Ішук Тетяна Василівна** – старший викладач кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії; магістр психології (м. Хмельницький).

**Кейлик Інна Вікторівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Ковальчук Марина Олександрівна** – магістрантка Національного фармацевтичного університету (м. Харків).

**Ковтун Олександр Сергійович** – кандидат соціологічних наук; доцент кафедри психології та соціальної роботи Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Козін Володимир Володимирович** – магістрант 2 курсу спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Козінчук Аліна Сергіївна** – магістрантка Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Компанович Маріанна Станіславівна** – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (м. Львів).

**Крентовська А. П.** – вчитель-дефектолог Хмельницької спеціалізованої загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 32 (м. Хмельницький).

**Купчик Леся Володимирівна** – магістрантка ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини Україна» Хмельницький інститут соціальних технологій (м. Хмельницький).

**Купчина Олена Анатоліївна** – кандидат психологічних наук; старший викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Кутова Світлана Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Лабога Андрій Валерійович** – магістрант 2 курсу спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Лукашук Марина Анатоліївна** – кандидат філософських наук; старший викладач кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Мазуренко Надія Іванівна** – старший викладач кафедри іноземних мов Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Матвєєва Вікторія Дмитрівна** – здобувачка вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Малькут Лариса Олександрівна** – вчителька початкових класів Черноострівського ліцею Хмельницького району (Хмельницька область).

**Мішталъ Вероніка Євгенівна** – здобувачка вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Мокан В.** – магістрантка Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Мопан О. С.** – магістрантка Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Мотозюк Людмила Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент; завідувач кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Назаров Ярослав Миколайович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (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).

**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).

**Петляк Анна** – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Петринич О.Г.** – старший викладач кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (м. Львів).

**Погребняк Олександр Глібович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Посікера Анатолій Васильович** – магістрант 2 курсу спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Прохорчук Дар'я** – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Рассадіна Тетяна Олександрівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Руденко Аліна Вікторівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Самойлович Петро Костянтинович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Серпун Ніка Олександрівна** – магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Скорих Любов Михайлівна** – вчитель української мови та літератури і зарубіжної літератури ліцею № 5 Хмельницької міської ради; вища категорія (м. Хмельницький).

**Скотинянський Тарас Юрійович** – магістрант 2 курсу спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

**Солтус Денис Валентинович** – магістрант спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Стаднік Владислава Юрївна** – здобувачка вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Старовойт Ілона Йосипівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Стецько Д. С.** – магістрант Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Табінцева Світлана Ігорівна** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Троян Вікторія** – магістрантка Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Федорчук Павло** – магістрант Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Федух Галина Яківна** – старший викладач кафедри педагогіки Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Франчук Катерина Віталіївна** – магістрантка Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Химич Ю. С.** – здобувачка вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Чорна Наталія Василівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

**Чорний Іван Віталійович** – здобувач вищої освіти Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Шепель Інна Миколаївна** – соціальний педагог Хмельницького палацу творчості дітей та юнацтва. Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

**Шермет Алла Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

**Яремчук Марія Іванівна** – викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ  
НДДКР УкрІНТЕІ: 0123U104488

# ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Збірник наукових праць

### Випуск 18

З 136 Психологія ХХІ століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2023. Вип. 18. 356 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.maup.km.ua

Здано в набір 23 жовтня 2023 р. Підписано до друку 11 грудня 2023 р.  
Формат 60х84 1/16. Гарн. Times. Ум. друк. арк. 2,4.  
Друк офсетний. Папір офсетний. Тираж 300 прим.



*Навчити любити, навчити впізнавати любов,  
навчити бути щасливим -  
це значить навчити поважати самого себе,  
навчити людській гідності.*

*А.Макаренко*

