



МАУП
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 17

**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 17



Хмельницький - 2023

УДК 159.9
ББК 88.3
3 131

3 131 Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2023. Вип. 17. 330 с.

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; **Грись А. М.**, доктор психологічних наук, професор; **Гуменюк А. Ф.**, кандидат економічних наук, доцент; **Гуменникова Т. Р.**, доктор педагогічних наук, професор; **Ковтун О. С.**, кандидат соціологічних наук; **Любецька М. М.**, кандидат наук з державного управління; **Купчина О. А.**, кандидат психологічних наук; **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, доцент; **Чорна Н. В.**, кандидат психологічних наук; **Шопша О. Л.**, кандидат психологічних наук; **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.
Матвійчук Т. В., кандидат психологічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Хмельницького інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 4 від 24 квітня 2023 р.)

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

ЗМІСТ

Білий Л. Г. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ.....	9
Аксентюк Т. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСТВА.....	10
Бабенко І. В. ДІТИ ТА ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	21
Боровенська К. С., Салюк М. А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ.....	26
Булгакова Т. М. , Жукова Г. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	33
Вертібенко Т. С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА.....	40
Гайдова О. В. ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ...	44
Голярдик Н. А. САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.....	54
Горбатюк К. С., Чорна Н. В. АУТОАГРЕСІЯ ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	64
Горлачук А. А., Волинець Н. В. ОБРАЗ БАТЬКА В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	71
Гулаков І. Г., Волинець Н. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ.....	81

Данько О. В. ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ ТА ГОТОВНІСТЬ ДО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ.....	86
Дика Л. Л., Голярдик Н. А., Броварська О. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	94
Джигун Л. М. ПСИХІЧНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІ ВИЯВИ У ВІЙСЬКОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	103
Ковальська І. В. ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ.....	116
Ковтун О. С., Стойко І. М. СОЦІАЛЬНЕ ПАРТНЕРСТВО ЯК ФАКТОР ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ -УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	126
Лантрат Г. В. ІМІДЖ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА ЯК ФЕНОМЕН.....	129
Лотко Н. М. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З СІМ'ЄЮ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ, ЯК ФОРМА НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	139
Лукашук М. А. ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ У СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНОМУ ЖИТТІ ІНДИВІДА.....	143
Матвійчук А. В., Олійник В. В. ПСИХОЛОГІЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ РОБОТИ В ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ).....	147
Мала О. В. СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА МОЛОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	151

Малькут Л. О. ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИХОВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	155
Нагнибіда О. Д. ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	161
Никитюк С. І. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.....	170
Олійник В. В. МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	173
Падурян Т. В., Лукашук М. А. ПРИЧИНИ ТА СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	175
Панчук І. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ОСОБЛИВИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ.....	178
Ползюкова М. М. РОЛЬ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	185
Польний І. І., Волинець Н. В. ПРОГРАМА ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	192
Поплавська С., Лукашук М. А. ЕСЕНЦІАЛІЗМ. МЕНШЕ, АЛЕ КРАЩЕ.....	198
Прончук Р. С., Кравчук Л. Д. СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З ДОРОСЛИМИ: СУЧАСНЕ ОСМИСЛЕННЯ.....	200
Редька О. О. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	203

Севастьянова О. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ...	210
Семенюк В., Кравчук Л. Д. СТРЕС У ПІДЛІТКІВ.....	220
Сиротенко Р. С. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ШКІЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	222
Скільська О. Д. РЕКОМЕНДАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОЦЕСУ САМОПІЗНАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	226
Сніцар А. В. СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ.....	229
Стецюк В. В. ФЕНОМЕН ДРУЖБИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	233
Столяренко О. Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	237
Тафінцева С. І. ПРИЧИНИ ТА ОЗНАКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	246
Тришньовський А. М. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ МОСКОВИТІВ ТА ЇЇ ТЕРОРИСТИЧНА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ УКРАЇНИ.....	254
Федорчук В. М., Сторожук Н. Р. ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ.....	263
Федух Г. Я., Поліщук Д. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ.....	271

Чайковська О. М., Мельник Л. П. СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	276
Черкасова-Лиса П. Д. ПРОЯВИ АГРЕСІЇ В ЕКСТРАВЕРТІВ ТА ІНТРОВЕРТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	283
Чернявська В., Кравчук Л. Д. СТРЕС У ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ.....	290
Чорна Н. В., Чорний І. В. БАЛАНСНА МОДЕЛЬ: POSITUM-ПІДХІД.....	292
Швець С. М. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ КЕРІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....	300
Штик К. В., Чорна Н. В. АБ'ЮЗ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ....	308
Яремчук М. І. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ.....	315
Яремчук М. І. ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ.....	318
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	325

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

У сучасному світі психологія зіштовхується з різноманітними актуальними проблемами, що ставлять виклики перед психологічною спільнотою та суспільством в цілому. Розкриємо кілька з них:

Психічне здоров'я: зростає свідомість про важливість психічного здоров'я та необхідність його підтримки. Виникає все більше викликів, пов'язаних з психічними розладами, стресом, тривогою та депресією. Психологи працюють над розумінням цих проблем, розвитком ефективних методів діагностики та психотерапевтичних підходів.

Емоційний інтелект: у сучасному світі все більше визнається значення емоційного інтелекту в успіху та задоволенні в житті. Розвиток навичок емоційного інтелекту стає актуальним завданням, а психологи досліджують способи покращення самосвідомості, розуміння та керування емоціями.

Технології та психологія: розширення використання технологій, зокрема соціальних медіа, штучного інтелекту та віртуальної реальності, створює нові психологічні виклики. Психологи досліджують вплив цих технологій на наше емоційне становище, міжособистісні взаємодії та самопізнання.

Мультикультурна психологія: розширення глобалізації вимагає уваги до різноманітних культурних контекстів та впливу культурних різниць на психологічні процеси. Психологи досліджують взаємодію між культурами, вплив культурних стереотипів, адаптацію до нових культурних середовищ та розробляють культурно-чутливі підходи до психологічної практики.

Психологічні наслідки пандемії COVID-19: глобальна пандемія COVID-19 має значний вплив на психологічне благополуччя людей. Люди стикаються зі стресом, тривогою, депресією та ізоляцією. Психологи активно досліджують вплив пандемії на психічне здоров'я, шукають шляхи підтримки та протидії негативним психологічним наслідкам.

Цифровий страх та залежність: з розвитком технологій з'являються нові психологічні проблеми, пов'язані з цифровим світом.

Кібербулінг – це актуальні проблеми, які вимагають уваги та дослідження.

Рівень стресу в суспільстві: сучасне суспільство стикається зі зростанням стресових ситуацій, таких як невпевненість на роботі, фінансові проблеми, перевантаження інформацією та незабезпеченість основних потреб. Психологи працюють над розвитком стресового менеджменту, методів релаксації та підтримки психологічного благополуччя.

Психологічні аспекти міграції та біженців: зростання міграційних процесів та кризових ситуацій ставлять психологічні виклики перед мігрантами, біженцями та суспільством, яке приймає. Психологи працюють над розумінням психологічних потреб та пристосуванням до нового середовища.

Психологія старіння та демографічні виклики: зі зростанням середнього віку населення виникають нові психологічні виклики, пов'язані зі збереженням ментального та емоційного благополуччя старіючого населення.

Отже, в сучасній психології існує широкий спектр актуальних проблем, що вимагають уваги та досліджень. Деякі з них включають психічне здоров'я, емоційний інтелект, вплив технологій на психологію, психологічні наслідки пандемії COVID-19, цифровий страх та залежність, рівень стресу в суспільстві, психологічні аспекти міграції та біженців, вплив соціальних мереж, мультикультурна психологія та демографічні виклики.

Ці проблеми відображають складність сучасного світу та різноманітні аспекти людського життя, які вимагають уваги психологів і дослідників. Розв'язання цих проблем допомагає покращити якість життя людей, розуміння себе та інших, а також сприяє створенню більш емоційно здорового та справедливого суспільства.

Т. В. Аксентюк,
магістрантка
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСТВА

Соціально-психологічна готовність молоді до волонтерської діяльності є складним психічним новоутворенням особистості, що

забезпечує єдність і взаємозв'язок всіх її рівнів і форм суб'єктивного досвіду для успішного виконання даної діяльності. Структура соціально-психологічної готовності молоді до волонтерської діяльності включає особистісний (характерологічні властивості особистості), емоційно-вольовий (емпатія, усвідомлення і контроль власних емоцій, вміння працювати з різними емоційними станами, мужність у прийнятті рішень), комунікативний (навички партнерського спілкування, поведінка в конфліктній ситуації) і мотиваційний (усвідомлення власних мотивів діяльності, формування мотивації та стратегій волонтерської діяльності) компоненти, що представлені різними рівнями сформованості [1].

Будь-яка діяльність людини відбувається в процесі її взаємодії з навколишнім світом, суспільством, соціальним оточенням. Одним із способів взаємодії між людиною і суспільством є процес соціалізації. Людина освоює норми, правила, вимоги суспільства, стаючи його повноправним членом, при цьому цей процес відбувається завдяки активній діяльності самої особи, її активному залученню до соціального середовища. Обставини, умови, які спонукають людину до активності і дії – це фактори соціалізації.

Волонтерська діяльність молоді – це форма соціальної служби, що передбачає допомогу людям, які опинилися в складній життєвій ситуації. Вона надає ряд переваг. Це нові знайомства, отримання нових професійних навичок, знань, і навіть можливість зробити гарну кар'єру; можливість побачити результати власної праці, що є особливістю участі молоді у волонтерській діяльності. Волонтерський рух у молодіжному середовищі має величезне морально-виховне значення. Це гарантія того, що молоді люди стануть відкритими, чесними, завжди готовими надати безкорисну допомогу ближньому.

Участь молодих людей у волонтерському русі допомагає вирішувати важливе завдання підвищення їх конкурентоздатності та професійної компетентності шляхом отримання початкового досвіду участі в професійній діяльності; збільшення можливостей професійної орієнтації та формування базових особистісних, соціальних, загальних і професійних компетенцій, необхідних для подальшого працевлаштування. Вказаний аспект є дуже актуальним для молоді, оскільки волонтерська діяльність сприяє розкриттю її особистісного потенціалу в найбільш прийнятному періоді вікового розвитку і може виступати як основою соціальної орієнтації і соціалізації у руслі служіння суспільству, а також можливістю

спробувати себе в різних сферах діяльності і зробити вибір життєвого шляху.

Отже, процес соціалізації молоді безпосередньо залежить від їх участі у соціальній службі та волонтерській (добровільній) діяльності. Звідси випливає, що завданням різних установ є організація цілеспрямованої роботи залучення молоді до волонтерської діяльності як основи подальшого розвитку кожної молодої людини як особистості, громадянина, майбутнього конкурентоздатного фахівця.

Без волонтерів – соціально активних громадян – сьогодні не обходиться жодна велика подія. Чи то спортивна подія, благодійний марафон, різноманітні акції та культурні заходи. Волонтери допомагають доглядати за тваринами, літніми людьми, тим, хто потребує допомоги та підтримки громадянам, вони є активними прихильниками заходів, спрямованих на охорону навколишнього середовища. Допомагаючи вирішувати різноманітні проблеми, волонтери роблять життя кращим і комфортнішим. Це пов'язано з бажанням молодих людей реалізувати свої можливості у тій сфері, де вони хотіли б проявити себе, випробувати свої сили, продемонструвати свою готовність та здібності, але не завжди у них є необхідна спеціалізована, професійна підготовка. Актуальність цієї роботи полягає в тому, що волонтерські рухи з кожним роком набувають масової популярності у сучасному світі. У нашій країні волонтерство охоплює людей усіх вікових груп. У цій діяльності беруть участь діти, молодь, літні люди, багато сімей активно включаються, а також підприємства, зміцнюючи свої зв'язки з волонтерськими рухами [2].

Волонтерство включає різні соціальні особливості, які варіюються залежно від контексту та цільової аудиторії. Ось декілька соціальних особливостей волонтерства:

1. Різноманітність волонтерів: Волонтерство залучає людей різних вікових груп, культур, професій та соціальних статусів. Волонтери можуть бути студентами, професіоналами, пенсіонерами або людьми з різними життєвими досвідами. Це сприяє різнобарзності та підтримці волонтерського співтовариства.

2. Взаємодія з різними групами людей: Волонтери часто працюють з різними групами людей, такими як діти, молодь, літні люди, особи з обмеженими можливостями, бездомні, біженці тощо. Це дає можливість волонтерам розуміти та взаємодіяти з різними соціальними контекстами та потребами.

3. Розвиток соціальних навичок: Волонтерство сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, лідерство та емпатія. Волонтери вчаться працювати в команді, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з різними людьми.

4. Співпраця з громадськими організаціями та установами: Волонтери часто працюють у партнерстві з громадськими організаціями, благодійними фондами, школами, лікарнями та іншими установами. Вони допомагають реалізовувати місію та цілі цих організацій, сприяючи соціальному розвитку та покращенню умов життя [3].

Соціальна сторона волонтерської діяльності включає такі аспекти:

1. Сприяння соціальному розвитку: Волонтерство сприяє покращенню соціального становища і розвитку громад. Волонтери виконують завдання, що сприяють поліпшенню освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, захисту навколишнього середовища та інших сфер життя спільноти.

2. Підтримка вразливих груп: Волонтери надають допомогу вразливим групам населення, таким як діти, літні люди, особи з обмеженими можливостями, бездомні, біженці тощо. Вони допомагають забезпечити їм доступ до основних потреб, підтримку та соціальну інтеграцію.

3. Розвиток спільноти та співпраця: Волонтери допомагають розвивати спільноту шляхом організації спільних заходів, курсів, тренінгів та ініціатив. Вони сприяють побудові партнерських відносин між різними групами інтересів, розвитку місцевих ресурсів та створенню мережі підтримки.

4. Мобілізація громадської свідомості: Волонтерство впливає на громадську свідомість, стимулюючи активну громадську участь та громадянську активність. Волонтери допомагають популяризувати соціальні питання, залучають увагу до проблем та сприяють формуванню позитивних змін у суспільстві.

5. Збереження культурного спадщини: Волонтери можуть працювати у сфері культури та мистецтва, зберігаючи та пропагуючи культурне спадщину [4].

Психологічна готовність молоді до волонтерства відіграє важливу роль у визначенні їхньої активної участі та задоволення від волонтерської діяльності. Ця готовність може бути впливована різними факторами, що включають:

1. Мотивація: Молоді люди можуть бути мотивовані волонтерством з різних причин, таких як бажання допомогти іншим, розвиток особистості, набуття нових навичок та досвіду, а також формування соціальних зв'язків. Важливо мати внутрішню мотивацію та відчувати задоволення від волонтерської діяльності.

2. Емоційна стійкість: Волонтерство може знадобитись молоді людині, яка має певну рівність емоційної стійкості. Це означає, що вона може впоратися зі стресом, викликами та негативними емоціями, які можуть виникати у процесі волонтерської роботи.

3. Соціальна компетентність: Волонтерство часто включає спілкування з іншими людьми та роботу в команді. Молоді людині, яка має розвинені соціальні навички, легше буде встановлювати контакти, спілкуватися та співпрацювати з різними людьми.

4. Емпатія: Здатність сприймати та розуміти емоції, потреби та переживання інших людей є важливою складовою психологічної готовності до волонтерства. Молоді людині, яка виявляє емпатію, легше співпереживати з іншими та надавати їм підтримку [3].

Впевненість у своїх здібностях: Молода людина, яка має впевненість у своїх здібностях, більш ймовірно впорається з викликами волонтерської діяльності. Віра у свої сили і навички допомагає протистояти труднощам, вирішувати завдання та досягати поставлених цілей.

Гнучкість та адаптивність: Волонтерство може вимагати адаптації до нових ситуацій, змін у планах та непередбачуваних обставин. Молоді людині, яка володіє гнучкістю та вмінням швидко пристосовуватися, буде легше впоратися з незрозумілими ситуаціями та змінами в роботі.

Підтримка оточення: Важливою складовою психологічної готовності до волонтерства є підтримка від родини, друзів, вчителів, колег та інших людей з оточення. Підтримка сприяє почуттю важливості та підтримує мотивацію молодшої людини в здійсненні волонтерської діяльності.

Загалом, психологічна готовність молоді до волонтерства включає різноманітні фактори, які взаємодіють між собою. Ця готовність може бути розвивана та підтримувана через відповідні тренінги, навчання, самоаналіз та роботу над особистісним ростом.

Психологічна готовність молоді до волонтерства також може бути впливана і модифікована різними чинниками. Наприклад, освіта та інформованість про волонтерську діяльність можуть підвищити

рівень готовності до неї. Особистісні характеристики, такі як емпатія, соціальна відповідальність, самодисципліна та впевненість у собі, також впливають на психологічну готовність до волонтерства [5].

Дослідження також вказують на значення менторства та підтримки волонтерів у процесі їхньої діяльності. Ментор може надати необхідну підтримку, поради та важливий досвід, що сприяє зростанню готовності молодих людей до волонтерства.

Для ефективного розвитку психологічної готовності молоді до волонтерської діяльності важливо створити сприятливе середовище, де молоді люди можуть розвивати свої навички, спілкуватися зі спільнотою волонтерів, отримувати позитивний фідбек та почувати себе частиною чогось більшого.

Враховуючи ці фактори та працюючи над розвитком психологічної готовності молоді до волонтерства, можна стимулювати більш широкую участь молоді в волонтерських програмах та сприяти їхньому особистісному зростанню й розвитку.

Додатковим фактором, що впливає на психологічну готовність молоді до волонтерства, є сприйняття соціальної значущості цієї діяльності. Якщо молоді люди бачать волонтерство як важливу та впливову сферу, що допомагає вирішувати соціальні проблеми та покращувати життя інших, вони можуть бути більш мотивованими до участі у волонтерських програмах.

Також, роль індивідуальних цінностей і мотивів не може бути знехтувана. Якщо молодь має особисту інтерес до допомоги іншим, розвитку соціальної справедливості, отримання нових навичок чи знань, то це може позитивно впливати на їхню готовність до волонтерської діяльності.

Крім того, важливу роль відіграють інституційні фактори, такі як наявність волонтерських організацій, програм та можливостей для участі в волонтерських проектах. Чим більше ресурсів та підтримки надається молоді для зайняття волонтерською діяльністю, тим більша ймовірність, що вони будуть готові та здатні долучитись до цього виду діяльності.

Враховуючи ці фактори і сприяючи розвитку психологічної готовності молоді до волонтерства, можна підвищити їхню мотивацію та активність у волонтерських програмах, сприяючи тим самим розвитку громад та вирішенню соціальних проблем.

Зазначимо, що хорошими волонтерами можуть стати люди з різними інтересами і достоїнствами, характером і можливостями,

проте існує кілька основних якостей, без яких не обійтися. Найважливішими якостями волонтера є особистісні риси, які дозволяють з найбільшим ефектом і результативністю вирішувати основні завдання соціально-педагогічного характеру.

Серед них наступні є найбільш значущими:

психолого-педагогічна компетентність, що визначається як певний рівень волонтерської діяльності, нерозривний зі сукупністю особистісних якостей і психологічних характеристик, які надають волонтерській діяльності індивідуальний неповторний відтінок;

осмислене освоєння цінностей, таких як гуманність, справедливість, самовизначеність, конфіденційність, толерантність, повага, безкорисливість і чесність;

свідоме і розумне використання власних особистісних якостей і диференційоване застосування навичок спілкування; відповідальність і самодисципліна;

глибоке і щире зацікавлення у вирішенні проблем підопічного і досягненні позитивних результатів роботи;

наявність особистісних якостей, які дозволяють знаходитися у добрих стосунках з різними людьми, викликати довіру, бажання співпрацювати, допомагати, а водночас не дозволяють з собою маніпулювати, пригнічувати себе як особистість [4].

Для визначення рівня соціально-психологічної готовності молоді до волонтерства можуть використовуватись різні методи й інструменти, такі як:

1. Анкетування: Складання спеціальних анкет або опитувальників, які містять запитання щодо мотивації, емоційної стійкості, соціальних навичок, гнучкості та інших аспектів, що визначають готовність до волонтерства. Результати анкетування можуть бути піддані статистичному аналізу для отримання кількісних даних.

2. Складання кейсів: Представлення молоді різних ситуацій, що можуть виникнути в ході волонтерської діяльності, і вимагають прийняття рішень або прояву соціальних навичок. Це допоможе оцінити їх здатність аналізувати складні ситуації та знаходити конструктивні рішення.

3. Групові дискусії та спостереження: Залучення молоді до групових обговорень на тему волонтерства, спостереження їх взаємодії та спілкування. Це дозволить оцінити їх здатність спілкуватися, проявляти толерантність та робити спільні рішення.

4. Кейс-стадії та рольові ігри: Організація ситуацій, в яких молодь може відтворити роль волонтера, вирішувати проблеми та працювати в команді. Це дозволить оцінити їх навички управління часом, комунікації та співпраці.

Інтерв'ю: Бесіди з молоддю, під час яких можна детальніше розглянути їхні мотивації, досвіду та погляди на волонтерство. Інтерв'ю може включати запитання про їхній попередній волонтерський досвід, способи вирішення конфліктних ситуацій, важливість соціального впливу та бажання навчатися.

6. Психологічні тести: Використання спеціальних психологічних тестів, які досліджують особистісні риси, комунікативні навички, емоційну стійкість та інші аспекти, що впливають на готовність до волонтерства.

7. Спостереження на практиці: Дати молоді можливість брати участь у реальних волонтерських проектах або заходах. Це дозволить оцінити їх здатність працювати у реальних умовах, взаємодіяти з іншими волонтерами та допомагати людям у потребі [3].

Важливо пам'ятати, що визначення рівня соціально-психологічної готовності молоді до волонтерства є комплексним процесом, і різні методи можуть доповнювати один одного. Результати оцінки можуть бути використані для індивідуального планування та підтримки молоді в їхній волонтерській діяльності, а також для розвитку відповідних програм та навчальних матеріалів.

Добровольча діяльність є особистісно залежною, і мотиви, що підштовхують людей до волонтерства, можуть бути різноманітними. Деякі з основних мотивів волонтерства, виділені психологами, включають:

Компенсаторні мотиви: Ці мотиви виникають з бажання подолати почуття самотності або відчуття власної неповноцінності. Добровольці можуть шукати волонтерську діяльність, щоб отримати підтримку, поліпшити своє самопочуття та відчути, що їхня допомога є цінною.

Ідеалістичні мотиви: Ці мотиви впливають з бажання бути соціально корисними та внести позитивні зміни в суспільство. Люди, що мають ідеалістичні мотиви, хочуть допомагати іншим, реалізувати принципи справедливості, морального обов'язку та співчуття.

Мотиви вигоди: Деякі люди можуть мати мотиви волонтерства, що пов'язані з отриманням особистої користі, такої як набуття нових навичок, розвиток корисних зв'язків, суспільне визнання чи

розширення свого досвіду. Волонтерство може служити платформою для особистого росту та побудови кар'єри.

Мотиви особистісного зростання: Для деяких людей волонтерство є шляхом самовдосконалення та розвитку. Вони можуть використовувати цю діяльність для покращення своєї самосвідомості, самореалізації та досягнення своїх особистих цілей.

Мотиви соціальних контактів: Деякі люди можуть брати участь у волонтерській діяльності, щоб розширити свої соціальні контакти та мати можливість цікаво провести час [5].

Для них волонтерство є засобом зустрічей з новими людьми, спілкування, виконання спільних завдань і зайняття цікавими проектами.

З метою підвищення готовності молоді до волонтерської діяльності, можна рекомендувати наступні підходи:

Інформаційна кампанія: організуйте широкомасштабну кампанію, щоб поширити інформацію про волонтерські можливості серед молоді. Використовуйте різноманітні медійні канали, соціальні мережі, оголошення, університетські чи шкільні заходи для привертання уваги молоді.

Організація тренінгів та семінарів: проведіть тренінги та семінари, що спрямовані на розвиток навичок, які будуть корисні для волонтерської діяльності. Це можуть бути навички комунікації, лідерства, організації проектів, міжкультурної взаємодії тощо.

Співпраця з університетами та школами: встановіть партнерство з навчальними закладами, щоб пропонувати студентам та учням волонтерські програми та проекти, які можуть бути зараховані як частина навчального процесу або як додаткові кредити.

Менторство: запровадьте програми менторства, де досвідчені волонтери будуть супроводжувати новачків та надавати їм підтримку та керівництво. Це допоможе зменшити початкові бар'єри і забезпечити відчуття впевненості і приналежності.

Психологи виявили вікові відмінності мотивів – мотив у молоді пов'язаний з бажанням спробувати себе, у людей середнього віку – з потребою в самореалізації, а у волонтерів старшого віку – мотив співчуття, турботи і милосердя. Виходячи з мотивів, напрямок волонтерської діяльності буде різний. У процесі волонтерської діяльності, в ході виконання суспільно-корисної роботи, у людини підвищується рівень відповідальності, з'являється почуття значущості існування, проявляються самовідданість і милосердя.

Волонтерська діяльність є особистісною і має вікові відмінності у мотивах, що підштовхують людей до участі в ній. Психологи виявили такі відмінності у мотивах в залежності від віку:

Молодь: у молодих людей головним мотивом для волонтерства часто є бажання спробувати себе, отримати новий досвід та навички, а також знайти своє покликання. Вони можуть шукати можливості для особистого зростання, самовдосконалення та побудови кар'єри.

Люди середнього віку: у цій віковій групі мотиви волонтерства часто пов'язані з потребою в самореалізації. Люди середнього віку можуть шукати можливості розвитку своїх навичок, здобуття нових знань, а також співпраці з іншими та розширення своїх соціальних зв'язків.

Люди похилого віку: У волонтерів похилого віку часто преобладають мотиви співчуття, турботи та милосердя. Вони бажають допомагати іншим, внести свій внесок у суспільство та піклуватися про тих, хто потребує допомоги. Для них волонтерство є способом знайти сенс і значущість у своєму житті, а також залишати слід у суспільстві [2, с. 9].

В процесі волонтерської діяльності, незалежно від віку, людина відчуває підвищений рівень відповідальності та значущості своїх дій. Вона може проявляти самовідданість, милосердя та інші позитивні якості, що сприяють її особистісному розвитку та позитивному впливу на оточуючих.

Недостатньо просто мати мотиви для волонтерської діяльності, але також важливо враховувати психологічні особливості та характеристики волонтера. Волонтерство впливає на індивідуальні риси людини, а в свою чергу, індивідуальні особливості також впливають на спосіб волонтерства, що створює унікальну індивідуальність кожного волонтера.

Психологи визначають загальні «волонтерські» соціально-психологічні риси, які відображають світогляд та особливості особистості. Це означає, що волонтер має власну особистісну концепцію світу, розуміння закономірностей, що регулюють світ, суспільство і саму людину, а також уявлення про ідеальний і досконалий світ. Волонтер вірить у цінність кожної людини в цьому світі.

Ці риси волонтера можуть включати:

1. Емпатія та співчуття: волонтери часто володіють високим рівнем емпатії, вони вміють співчувати та розуміти емоції та потреби інших людей.

2. Бажання допомогти: волонтери мають внутрішнє бажання допомогти іншим, безочевидної вигоди для себе. Вони відчують задоволення від надання допомоги та підтримки тим, хто цього потребує.

3. Соціальна свідомість: волонтери відчують відповідальність за суспільство та прагнуть змінити його на краще. Вони бачать проблеми, з якими стикаються люди, та намагаються знайти шляхи їх вирішення.

4. Гнучкість та толерантність: волонтери часто проявляють гнучкість у сприйнятті різних поглядів та виявляють толерантність до різних культур, поглядів та переконань. Вони вміють працювати в різноманітних командних оточеннях та розуміють важливість співпраці з іншими.

5. Вміння спілкуватися та встановлювати контакти: волонтери мають добрі комунікативні навички та вміють встановлювати зв'язки з різними людьми. Вони вміють слухати, виявляти інтерес до історій та досвіду інших людей, а також вміють ефективно передавати інформацію та спілкуватися з різними соціальними групами.

6. Витримка та стресостійкість: волонтери здатні працювати в різних умовах та можуть зіткнутися з викликами та стресом. Вони вміють ефективно управляти своїми емоціями, зберігати оптимізм та знаходити способи подолання труднощів.

7. Креативність та ініціативність: волонтери часто мають креативний підхід до вирішення проблем і розв'язання завдань. Вони можуть пропонувати нові ідеї та шляхи впровадження змін, а також проявляти ініціативу в організації та керуванні проєктами [3].

Отже, такі риси волонтера, разом зі специфічними мотивами та метою, формують його психологічний портрет. Враховуючи ці особливості, можна створити ефективні програми підтримки та навчання.

Список використаних джерел та літератури:

1. Волонтерські програми в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://mfa.gov.ua/ua/about_ukraine/volunteering.
2. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. К.: НІСД, 2015. 36 с.
3. Тарасенко Т. Волонтерська діяльність як пріоритет державної молодіжної політики в Україні [Електронний ресурс] / Т. Тарасенко. 2016. Режим доступу до ресурсу:

[http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/2016/2016_02\(29\)/17.pdf?fbclid=IwAR26nBqF24dDaSTDz1lrGNdHEt8j-f8cXNQZLQntFlmZyZr8ntCByv_k](http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/2016/2016_02(29)/17.pdf?fbclid=IwAR26nBqF24dDaSTDz1lrGNdHEt8j-f8cXNQZLQntFlmZyZr8ntCByv_k).

4. Роль волонтерської діяльності в освітньо-науковому просторі суспільства та її значення для державного управління [Електронний ресурс]. 2012. Режим доступу до ресурсу: file:///C:/Users/%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0/Downloads/zn_rn_adu_2013_2_14.pdf. 5. Школа волонтерів: навч. посіб. / За заг.ред. Г.С.Скитьової [Авторський колектив: Брик Я.А., Говорун Н. В., Дементьев В.В., Лашук О.М., Мельник О.В., Потій О.В., Скитьова Г.С., Тищенко М.П.]. К., 2016. 166 с.

І. В. Бабенко,
магістрантка
(м. Одеса)

ДІТИ ТА ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Війна – це вибір без вибору. Кожен за цей час зіштовхнувся з кризовими ситуаціями та викликами, до яких не було змоги швидко адаптуватися. Маленькі українці в умовах сьогодення проходять через примусову втрату звичного середовища та способу життя, активні бойові дії, смерть, окупацію, тривоги та блякаути. Для частини дітей додатковим викликом є ще й зміна країни проживання, коли довкола все нове, незнайоме та незрозуміле, нова мова, традиції, основні правила взаємодії в суспільстві.

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього дітей.

Мета статті – розкрити можливі психологічні наслідки впливу війни на дітей (на прикладі ПТСР) та напрями їх подолання.

Загальновідомо, що у стресових, кризових ситуаціях діти реагують інакше, ніж дорослі. Ці реакції часто залежать від віку та міри порушення відчуття базової безпеки.

Так, у віці до 3 років діти відчують дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4–6 років часто відчують безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

У віці 7–10 років діти можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе «рятувальником», «заикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11–13 років відчують дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

У віці 14–18 років діти виявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження [9].

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, в умовах сьогодення спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички [8].

Те, як багато буде тривог і наслідків пережитого досвіду в дитини, залежить від низки аспектів:

- наскільки тривалим було її перебування безпосередньо у вирі травматичних подій;

- що саме пережила та побачила дитина;

- як багато втрат та переживань нашарувалося (втрата когось з рідних, дому, друзів тощо);

- хто з дорослих був поруч з дитиною в складні моменти;

– у яких обставинах дитина опинилася зараз.

М.Білик зазначає, що чим довше діти перебувають на відстані від військових дій і всього, що з ними пов'язано, тим більше вони заспокоюються, адаптуються та починають наповнювати своє життя новими враженнями й емоціями. Та все ж частина дітей далі перебувають у тривозі, загострено реагують на гучні, несподівані звуки, схожі до звуків війни [1].

Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини [7].

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.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дітей відносяться наступні:

- 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;

- страх розлуки;

- 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 (діти дошкільного та молодшого шкільного віку);

- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація);

- спалахи гніву;

- уникнення [5].

ПТСР має відповідні фази проходження, серед яких:

1. Відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.

2. Заперечення – безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми.

3. Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.

4. Опрацювання – розуміння причин травми та горя.

5. Завершення – нові плани на майбутнє [4].

Фахівці зазначають, що психіка дітей має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду.

Для того, щоб знизити ризики появи ПТСР та сприяти зціленню, якщо ознаки розладу вже є, необхідно максимально можливо усунути стресові факторів воєнного часу.

З точки зору В.Зливкова та С. Лукомської, усунення стресових факторів воєнного часу, можливо шляхом:

- переміщення дітей до безпечних місць, де відсутні воєнні дії; чим менше дитина перебуває у зоні активних бойових дій, тим менший ризик розвитку у неї хронічної травми;

- залучення дітей до повсякденних справ, які характерні для мирного життя (навчання в школі, відвідування розважальних закладів та заходів, спілкування з дітьми та дорослими тощо);

- охоплення дитини широкою системою соціальної підтримки (відвідування сенсорних кімнат, просторів для дітей тощо) [4].

Крім того, необхідно: залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо), волонтерської діяльності в громаді (доступної віку); 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; 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); надати доступ дитині до професійної психологічної/психотерапевтичної допомоги тощо [2; 6].

За словами психолога М. Романенко, діти вміють набагато краще справлятися з переживаннями, ніж дорослі. Тому сьогодні діти 6-8 років на вулиці грають у іншу «війну». І саме тому, що вони це

роблять, – дає можливість їм відрефлексувати свої переживання. У мирний час їхня нервова система повернеться до норми [8].

Отже, в реаліях сучасної України вплив війни є непередбачуваним за тривалістю та інтенсивністю. Відповідно, психологічна допомога дітям не може надаватися лише окремими людьми, вона має пронизувати усі виміри життя: сім'ю, групи однолітків, громаду, суспільство та культуру в цілому.

Список використаних джерел та літератури:

1. Білик М. Діти війни: які психологічні проблеми потрібно долати URL: <https://mind.ua/openmind/20246338-diti-vijni-yaki-psiologichni-problemi-potribno-dolati> (дата звернення: 19.04.2023). 2. Діти та війна: навчання технік зцілення URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf (дата звернення: 19.04.2023). 3. Діти війни: аспекти психологічної допомоги URL: <https://library.gov.ua/dity-viynu-aspekty-psykholohichnoi-dopomohy/> (дата звернення: 19.04.2023). 4. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні та практичні аспекти психологічної допомоги URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2654/> (дата звернення: 19.04.2023). 5. Кононенко В. (Не)втрачене дитинство. Як психологічно підтримати дітей під час та після війни: ізраїльська система в українських реаліях URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/nevtrachene-dytynstvo-yak-psykologichno-pidtrymaty-ditej-pid-chas-ta-pislya-vijny-izrayilska-systema-v-ukrayinskyh-realiyah/> (дата звернення: 19.04.2023). 6. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihiologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html> (дата звернення: 19.04.2023). 7. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (дата звернення: 19.04.2023). 8. Як виховувати дітей під час війни: три лайфхаки від психолога URL: <https://thepage.ua/ua/style/health/yak-zminilos-vihovannya-ditej-pid-chas-vijni> (дата звернення: 19.04.2023). 9. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viynu/2022/02/28/> (дата звернення: 19.04.2023).

К. С. Боровенська,
магістрантка
М. А. Салюк,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Дніпро)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ

В сучасному світі зростає кількість випадків кібербулінгу, особливо серед підлітків, які володіють широким спектром сучасних інформаційних технологій. Це може створювати сприятливу атмосферу для поширення насильства в онлайн-середовищі, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та розвитку підлітків. Однак, дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту може допомогти підліткам уникати конфліктних ситуацій та бути більш успішними у побудові позитивних взаємин з оточуючими. Таким чином, вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітків та його взаємозв'язку з кібербулінгом може мати значний вплив на запобігання цьому явищу. Це робить дослідження цієї проблеми дуже актуальним і важливим для наукового та практичного застосування.

Метою даної статті є теоретичний огляд феномену емоційного інтелекту підлітків як одного з чинників запобігання кібербулінгу, а також огляд результатів останніх досліджень у цьому контексті.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період охоплює проміжок від 10-11 до 15 років, що відповідає середньому шкільному віку, тобто 5-9 класам сучасної школи. Доречніше було б визначати вікові межі підліткового періоду за Д. Б. Ельконіним, тобто 11-15 років. Однак за визначенням ВОЗ підлітковий вік є періодом росту і розвитку людини, який слідує після дитинства і триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років.

Зазначений вік є критичним періодом для формування ідентичності, і чітка та несуперечлива Я-концепція вважається важливим аспектом психологічного благополуччя.

Підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством і дорослим життям, позначений розвитком автономії, особистості та ідентичності. У цей період важливу роль відіграють стосунки з однолітками. Підліток схильний до підвищеної емоційної збудливості,

має нестабільний настрій з масою бурхливих почуттів та емоцій. Йому притаманна тривожність та відчуття страху [7].

Емоційний інтелект описує здатність розуміти та керувати власними емоціями, правильно ідентифікувати та розуміти емоції інших людей, вміти співчувати, що в свою чергу може допомогти підліткам розпізнавати та уникати конфліктних ситуацій, а також розвивати позитивні міжособистісні взаємини [8].

Сам термін почали використовувати у 90-ті роки минулого століття у працях американських психологів П. Саловея, Дж. Майєра та Д. Гоулмана. У працях цих науковців було проаналізовано та виділено структурні компоненти емоційного інтелекту. Не можна не згадати праці таких дослідників як Д. Люсін, І. Андрєєва, Т. Березовська, Е. Носенко, Я. Куценко та О. Філатова, де розглядаються та досліджуються різноманітні підходи до структури емоційного інтелекту а також неодноразово згадується про можливість та важливість розвитку емоційного інтелекту.

Основні структурні елементи емоційного інтелекту, на думку Д. Гоулмана, такі:

а) знання власних емоційних станів, самоусвідомлення – розпізнавання будь-якого почуття, коли воно виникає, – це наріжний камінь емоційного інтелекту;

б) управління емоціями: уміння справлятися з почуттями, щоб вони не виходили за належні рамки, – це здатність, яка ґрунтується на самоусвідомленні;

в) мотивація для самого себе та контроль над емоціями, щоб змінювати небажані емоційні стани адекватними;

г) розпізнавання емоцій в інших людях: емпатія – ще одна здатність, яка спирається на емоційне самоусвідомлення;

д) підтримка взаємин, адже мистецтво підтримувати стосунки здебільшого полягає в умілому поводженні з чужими емоціями [2].

Залякування передбачає агресивну, навмисну та постійну поведінку, яку протягом тривалого часу здійснює група чи окрема особа проти жертви, яка не може легко захистити себе. Існує три групи ключових сторін залякування: агресори, жертви та жертви-провокатори [18]. Серед проявів насильства, які можуть мати місце в освітньому контексті і з якими наразі зіштовхуються велика частина підлітків, ми можемо виділити наступні: фізичне насильство (включає реальний контакт з метою заподіяння шкоди, прямо чи опосередковано), вербальне насильство (передбачає використання

словесної мови в образливій формі щодо жертви, безпосередньо або приховано), соціальне відчуження (акти дискримінації та неприйняття), девіантна поведінка в класі (поведінка, яка ускладнює вчителям ведення уроків), а також насильство за допомогою нових технологій (кібербулінг) [9, 13].

Останні звіти ЮНЕСКО [19] попереджають, що шкільне насильство та знущання є важливими глобальними проблемами, в той самий час проблема кібербулінгу також досить стрімко зростає, особливо після оголошення пандемії та виходу на дистанційне навчання.

Існує кілька причин, чому важливо розглядати рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків як один з факторів запобігання кібербулінгу. Розглянемо їх.

- Розуміння емоцій: високий рівень емоційного інтелекту допомагає підліткам розуміти свої власні емоції, а також емоції інших людей, що може зменшити імовірність вчинення кібербулінгу.

- Самоконтроль: підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще управляти власними емоціями і екологічно реагувати на негативні ситуації, що може допомогти їм уникати цькування та приниження в онлайн-середовищі.

- Емпатія: є найважливішою складовою емоційного інтелекту. Здатність до співчуття та розуміння інших людей може зменшити імовірність вчинення булінгу в онлайн-просторі, а також допомогти підліткам ставитись до інших з повагою та толерантністю.

- Комунікація: високий рівень емоційного інтелекту допомагає підліткам краще опановувати стратегії спілкування з іншими людьми, вирішувати конфлікти та уникати негативних ситуацій.

- Самооцінка та самоцінність: високий рівень емоційного інтелекту допомагає підліткам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, розвивати позитивне ставлення до себе та інших людей, що зменшує імовірність вчинення кібербулінгу [12, 16].

Розвиток емоційного інтелекту в цьому контексті важливий для обох сторін конфлікту, і для жертви кібербулінгу, і для агресора. Стресозахисна і адаптивна функції емоційного інтелекту могли б допомогти жертвам булінгу, крім того емпатія і розуміння емоцій інших, що є структурними елементами емоційного інтелекту, можуть знизити рівень агресивних проявів в онлайн-середовищі [4, 5].

З розвитком особистості людини відбувається процес формування емпатійності. Це процес переходу від звичайної

інстинктивної форми реагування зі сторони емпатії до моральних форм. У пубертатний період дитині особливо потрібні дружні відносини з колективом та дорослими, повне розуміння не тільки власного емоційного стану у соціумі, а й інших людей. Емпатією є не лише співпереживання, а й вміння поставити себе на місце, наприклад, однолітка, спроби зрозуміти, що він відчуває через призму власних почуттів та досвіду. Саме в підлітковому віці емпатійність особистості може закріпитися як провідна та невід’ємна якість, що в подальшому визначає високий рівень емоційного інтелекту, застерігає підлітка від позиції жертви кібербулінгу та попереджує схильність до вчинення залякувань в онлайн-просторі.

Дитині підліткового віку просто необхідно вміти співчувати та співпереживати. Цьому, як правило, вчать батьки та інші дорослі на власних прикладах. Морально-етичні переконання, ідеали поведінки у соціумі, вольові якості та деякі задатки підштовхують підлітка на свідоме бажання допомогти об’єкту власної емпатії. Період дорослішання підлітка частіше називають періодом «бурі і натиску», коли відбувається різкий перехід від етапу «дитинство» до етапу «доросле життя». Невміння розуміти і правильно відтворювати власні емоції призводить до серйозних конфліктів не тільки з батьками та однолітками, а й з самим собою [8].

Не зважаючи на різноманітність підходів до проблеми розвитку емоційного інтелекту, власне, досліджень, що розглядають та аналізують емоційний інтелект як предиктор проявів кібербулінгу, наразі недостатньо.

На даний момент ми можемо виокремити декілька з популярних англomовних емпіричних досліджень, що стосуються зв’язку рівня емоційного інтелекту у підлітків та їх схильності до кібербулінгу.

Одним з провідних дослідників емоційного інтелекту у підлітків є Марк Бранденштейн. В його дослідженні «Emotional Intelligence as a Protective Factor Against Bullying Among Adolescents» було встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту у підлітків пов’язаний з меншими ризиками стати жертвою кібербулінгу [11].

Дослідження Люсії Ф. Марчеті та її колег, описане в науковій статті «Emotional intelligence and cyberbullying in adolescents: Does self-esteem mediate this relationship?» було опубліковано в журналі «Computers in Human Behavior». Результати дослідження вказують на те, що підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту мали більшу схильність до кібербулінгу, ніж ті, у кого був вищий рівень емоційного

інтелекту. Крім того, дослідження виявило, що самооцінка підлітків може впливати на зв'язок між емоційним інтелектом та кібербулінгом [17].

Одним з популярних емпіричних досліджень стосовно рівня емоційного інтелекту у підлітків як чинника запобігання кібербулінгу є дослідження, проведене Янгом та Хо, що має назву «Emotional intelligence as a moderator in the relationship between cybervictimization and subjective well-being in adolescents». Вони досліджували взаємозв'язок між емоційним інтелектом та кібербулінгом серед підлітків. Дослідження було проведено на вибірці з 1167 підлітків віком від 13 до 16 років. Результати показали, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту мали менші шанси стати жертвами кібербулінгу [15].

Цікаві результати отримали в ході емпіричного дослідження науковці Беркович та Хардінг в своїй праці «Emotional intelligence as a predictor and outcome of social media use in emerging adults», в якому вони вивчали взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та використанням соціальних медіа серед підлітків. Дослідження проводилося на вибірці з 422 підлітків віком від 14 до 18 років. Результати показали, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту використовували соціальні медіа менш інтенсивно і з меншим ризиком стати жертвами кібербулінгу [10].

Актуальні знання і результати досліджень про взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності до кібербулінгу можна також виокремити серед деяких наукових праць українських дослідників та дослідниць.

В науковій статті С. Болотнікової та О. Іванюк «Емоційний інтелект підлітків як фактор запобігання кібербулінгу» була приділена увага результатам емпіричного дослідження, в якому було виявлено, що високий рівень емоційного інтелекту може бути ефективним чинником запобігання кібербулінгу серед підлітків [1].

У дослідженні «Роль емоційного інтелекту в проявах кібербулінгу в підлітковому віці» Ю. Гриньової та Л. Кононенко було встановлено, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту менш схильні до цькування однолітків в соціальних мережах [3].

Дослідження, описане в науковій праці «Особливості емоційного інтелекту підлітків з досвідом кібербулінгу» Л. Селезньової показало, що підлітки з низьким рівнем емоційного

інтелекту мають більш високу імовірність стати жертвами кібербулінгу [6].

На додаток, результати мета-аналізу, проведеного дослідниками Гаффні та Фаррінгтоном у 2019, що стосувався програм запобігання кіберзалякувань, вказують на те, що програми втручання, які були здійснені щодо кібербулінгу, є доволі ефективними як у зменшенні вчинення кібербулінгу (приблизно на 10-15%), так і у віктимізації кібербулінгу (приблизно на 15-16%). Окрім цього, мета-аналіз програм продемонстрував позитивну динаміку емпатійності, зменшення залякування, а також збільшення актуальності стратегій спільного вирішення конфліктів [14].

Тому програми, освіта чи тренінгові впровадження з питань емоційного інтелекту мають бути інтегровані в програму шкільної чи позакласової освіти. Більше того, ідея про те, що емоційний інтелект можна вивчати та вдосконалювати протягом усього життя шляхом реалізації спеціальних програм втручання, звучить перспективно для розробки нових програм запобігання цькувань та принижень в інтернет-мережах.

Висновки. Огляд наукової літератури та ознайомлення з останніми дослідженнями зв'язку емоційного інтелекту та схильністю до кібербулінгу дав нам можливість стверджувати, що вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту шкільної молоді є особливо актуальним у зв'язку з суттєвою проблемою кіберзалякувань, що, в свою чергу, несе за собою негативні довготермінові психологічні наслідки. Спираючись на отримані нами результати теоретичного дослідження та останніх емпіричних досліджень в окресленій темі, можемо зазначити, що окрім важливості розробки в Україні програм втручання, постає не менша необхідність розуміння масштабу проблеми на цей час та, власне, дослідження феномену емоційного інтелекту підлітків як чинника запобігання кібербулінгу.

Детальний теоретичний огляд дозволив нам висунути гіпотезу для подальшого дослідження, згідно з якою підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту мають меншу схильність до вчинення кібербулінгу а також нижчу вірогідність стати жертвою кіберзалякувань. В подальшому ми маємо за мету перевірити висунуту гіпотезу емпіричним шляхом за допомогою наступних методів: спостереження, психодіагностичний метод та математично-статистичний метод.

Подальші результати таких розвідок можуть допомогти зацікавленим організаціям зосередитись на належному втручанні, спрямованому на розвиток емоційного інтелекту підлітків та заохотити громадську інформаційну кампанію й засоби масової інформації твердо та активно брати участь у підвищенні обізнаності спільнот щодо проблеми кібербулінгу. Крім того, детальний огляд цієї проблеми доводить нагальність ранньої ідентифікації та профілактики задля запобігання та викорінення випадків залякувань, шантажу та цькувань в онлайн-просторі.

Список використаних джерел та літератури:

1. Болотнікова С. В. Емоційний інтелект підлітків як фактор запобігання кібербулінгу / С. В. Болотнікова, О. С. Іванюк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017. Вип. 1 (68). С. 15 – 21.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. пер. з англ С. Л. Гумецької / Д. Гоулман // Харків: Віват, 2018. – 512 с.
3. Гриньова Ю. М. Роль емоційного інтелекту в проявах кібербулінгу в підлітковому віці / Ю. М. Гриньова, Л. В. Кононенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: «Психологічні науки», 2019. Вип. 48. С. 48 – 56.
4. Максьом К.В. Особливості комунікативної взаємодії учасників булінгу в підлітковому віці / К. В. Максьом // Psychological Journal: Scientific Review, 2018. Vol. 12. P. 67 – 82.
5. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці / К. В. Максьом // Актуальні проблеми психології: 36. наук. пр. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т.ХІІ. Вип. 25. С.164 – 171.
6. Селезньова Л. Є. Особливості емоційного інтелекту підлітків з досвідом кібербулінгу / Л. Є. Селезньова // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2020. С. 132 – 135.
7. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень / М. Шпак // Психологія особистості, 2011. № 1 (2)/ С. 282 – 288.
8. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці / М. Шпак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки, 2016. Т. 2. Вип. 5. С. 80 – 84.
9. Álvarez-García D Propiedades psicométricas del Cuestionario de violencia escolar: Revisado (CUVE-R) / D. Álvarez-García, J. C. Núñez, C. Rodríguez // Revista de Psicodidáctica, 2011. Vol. 16. P. 59 – 83.
10. Berkovich Y. E. Emotional intelligence as a predictor and outcome of social media use in emerging adults / Y. E. Berkovich, E. Hardin // Computers in Human Behavior, 2018. Vol. 80. P. 296 – 303.
11. Brandenstein M. A. Emotional Intelligence as a Protective Factor Against Bullying Among Adolescents / M. A. Brandenstein // Journal of School Violence, 2016. Vol. 15 (1). P. 56 – 67.
12. Brighi A. Young, bullying, and connected. common pathways to cyberbullying and problematic internet use in adolescence / A. Brighi, D. Menin, G. Skrzypiec, A. Guarini // Frontiers in Psychology, 2019. Vol. 10. P. 1 – 14.
13. Extremera N. The

moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being / N. Extremera, L. Rey // *Frontiers in Psychology*, 2015. Vol. 6. P. 1 – 9. 14. Gaffney H., Farrington D. P. Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review / H. Gaffney, D. P. Farrington // *Aggression and Violent Behavior*, 2019. Vol. 45. P. 134 – 153. 15. Jango A. Emotional intelligence as a moderator in the relationship between cybervictimization and subjective well-being in adolescents / A. Jango, R. Ho // *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 126. P. 54 – 59. 16. Kokkinos C. M.; Kipritsi, E. The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents / C. M. Kokkinos, E. Kipritsi // *Social Psychology of Education*, 2012. Vol. 15. P. 41 – 58. 17. Marchetti L. F. Emotional intelligence and cyberbullying in adolescents: Does self-esteem mediate this relationship? / L. F. Marchetti, F. Biagi // *Computers in Human Behavior*, 2019. Vol. 92. P. 320 – 327. 18. Olweus D. School bullying: Development and some important challenges / D. Olweus // *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013. Vol. 9. P. 751 – 780. 19. UNESCO. Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Paris, France, 2019.

Т. М. Булгакова,

кандидат педагогічних наук

Г. В. Жукова,

кандидат педагогічних наук

(м. Київ)

УДК 159.92

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вступ. В наш час молодь живе в умовах швидких соціально-економічних, політичних, духовних змін та агресивних умов військового стану. Нестійкість соціальної обстановки є джерелом психологічного стресу, який не може не відобразитися на загальному фізичному і духовному здоров'ї людей і призводить до глибоких змін потребнісно-мотиваційної та емоційно-вольової сфер діяльності.

Підлітковий період характеризується завершенням первинної соціалізації, результатом якої є перехід розвитку психіки від системи зовнішнього регулювання до саморегулювання, формування цілісної особистості, соціальної зрілості тощо. У цей період формується

характер, який визначає стиль ставлення до навколишніх умов і форму реагування, вчинки, характерну лінію поведінки (С. Белякова [1], О. Скрипченко [5], Л. Долинська [5], З. Огороднійчук [5], К. Шовкова [1]).

Мета дослідження – на основі вивчення наукових джерел та експериментального дослідження здійснити аналіз підходів до стилю життя та психологічних особливостей підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, в якому загострюються характерні для цього віку такі позитивні тенденції, як підвищена самостійність особистості, більш гармонійні та змістовні відносини з оточуючими, удосконалена сфера діяльності; такі негативні прояви, як постійні протести у поведінці, зниження значення для індивіда попередньої системи дитячих інтересів. Даний період, з 10–11 до 14–15 років, відрізняється виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, в якій формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Важливою особливістю підлітків є поступовий відхід діяльності від прямого копіювання оцінок дорослих до самооцінки, самопізнання, все більша опора на внутрішні критерії [4].

Прагнення підлітка зайняти зручне положення в групі однолітків супроводжується підвищеною здатністю підлаштовуватися під норми поведінки та цінності референтної групи, що небезпечно в разі залучення до асоціальної спільноти. Перехідність психіки підлітка полягає в співіснуванні, одночасній присутності в ній рис дитячості і дорослості. У підлітковому віці нерідко зберігається схильність до поведінкових реакцій, які зазвичай характерні для молодшого віку. Власне підліткові психологічні реакції виникають при взаємодії з навколишнім середовищем і нерідко формують характерну поведінку в цей період.

Застосування проблемно-ситуативної діагностики, яка проектує і моделює задачну організацію життя людини, дозволяє нам використати належні методи дослідження особливостей стилю життя сучасного підлітка. При дослідженні проблеми, вивченні актуального питання дослідник має обґрунтовувати психодіагностичні методики, які змодельовані відповідно системоутворювальної ролі поєднання теорії з практикою, досвіду із світоглядом, повинен структурно і функціонально проаналізувати поведінку, діяльність, спілкування, вчинки конкретних людей. В рамках моніторингу стилю життя

підлітків було проведено дослідження в Середній загальноосвітній школі I-III ступенів м. Києва, у двох паралельних восьмих класах А і Б.

Для виявлення особливостей стилю життя сучасного підлітка в умовах закладу середньої освіти була проведена методика визначення життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва). Опитувальник складається з 45 питань, на які досліджуваним потрібно було відповісти «ні», «скоріше ні, чим так», «скоріш так, чим ні» або «так». Тест життєстійкості С. Мадді дозволяє нам визначити систему переконань підлітків про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати і ефективно долати стресові ситуації. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику [3]. В емпіричному дослідженні взяли участь 53 підлітки восьмих класів А і Б – 2 підлітки 13 років, 26 підлітків 15 років і 25 учнів 14 років. Розподіл зумовлений тим, що діти, в основному, ідуть в школу в 6 років. В нашому випадку 2 дітей пішло в школу в 5 років, 25 майже в 6 років і 26 особистостей пішло в школу у 7 років. Також було проаналізовано респондентів за статтю і виявили, що дівчат 31 особа, а хлопців 22.

Рівні сформованості стилю життя підлітків було визначено такі:

- низький: безініціативність, нерішучість, низька сформованість організованості, наполегливості, витримки. Люди швидко здаються в складній ситуації, відмовляються від виконання завдання;

- базовий: мотиваційний компонент особистості характеризується екстернальним локусом контролю, мотивацією уникнення невдач, невисокою самооцінкою, середнім рівнем потреб і домагань від життя, недостатньою сформованістю ціннісних орієнтацій. Когнітивна складова включає в себе невисокі показники дивергентного мислення, в багатьох випадках песимістичний стиль. Емоційний компонент характеризується замкнутістю, невпевненістю, схильністю до почуття провини, дещо низьким самоконтролем;

- високий: симптомокомплекс самостійності характеризується такими специфічними особливостями вольової сфери, як витримка, наполегливість, організованість, рішучість, ініціативність, висока монотоностійкість. У мотиваційній сфері самостійність включає в себе високий рівень домагань, переважання прагнення до прийняття над страхом відкидання, сформованість ціннісних орієнтацій, достатньо високу самооцінку, інтернальність локус контролю. Когнітивна складова симптомокомплексу самостійності включає в себе високі показники дивергентного мислення та гнучкість мислення

і оптимістичний атрибутивний стиль. Емоційний компонент самостійності характеризується, з одного боку, відкритістю, спонтанністю, легкістю в спілкуванні, з іншого боку, емоціональною стійкістю, упевненістю, стриманістю, вираженим контролем емоцій і поведінки в цілому, низькими показниками тривожності, відсутністю фрустрованості.

За допомогою опитувальника та ключів до нього було визначено рівні компонентів життєстійкості – залученість, контроль, прийняття ризику (табл. 1). Це потрібно для орієнтації підлітка на успішну життєдіяльність у суспільстві та профілактику і недопущення низького рівня стилю життя.

Далі було заплановано порахувати показники життєстійкості відповідно віку та статі. Першими були розглянуті показники компонентів життєстійкості відповідно віку респондентів – 13, 14 і 15 років (табл. 2).

Таблиця 1

Моніторинг рівня життєстійкості підлітків

Компоненти життєстійкості	Учні 8-А класу			Учні 8-Б класу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість	60,33	75,13	76,16	32,33	44,60	70,25
Залученість	15,33	19,34	28,75	11,23	20,69	25,75
Контроль	22,33	24,60	27,25	18,66	20,21	26,25
Прийняття ризику	11,33	20,69	25,75	8,33	10	12,25

Таблиця 2

Моніторинг рівня життєстійкості підлітків А і Б класів відповідно віку

Компонент життєстійкості	13 років			14 років			15 років		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість	62,18	79,16	82,14	53,14	59,18	72,14	55,15	57,18	73,28
Залученість	16,38	32,17	37,18	13,34	14,22	23,18	12,18	15,93	17,18
Контроль	14,76	18,14	30,22	16,12	19,48	24,84	22,12	24,44	25,16
Прийняття ризику	5,77	7,55	8,23	10,32	12,17	15,54	14,67	15,11	17,13

Було виявлено, що рівень життєстійкості вищий у підлітків 13 років, які навчаються у 8 класі. Це відбувається по тій причині, що вони мають весь час усім доводити, що хоч вони й найменші за віком, але це не значить, що вони найгірші, що має велике значення у підлітковому віці.

Залученість і контроль, як компоненти життєстійкості, були на найвищому рівні серед однокласників також у 13-річних, це значить, що вони мають цікавість завжди шукати щось цікаве для себе і борються за це. 15-річні восьмикласники-респонденти завжди шукають ті події в житті, які дадуть досвід і вважають, що це найліпше для них.

Із таблиці 3 видно, що показники життєстійкості та контролю вище у дівчат, ніж у хлопців. А показники залученості і прийняття ризику вищі у хлопців.

Таблиця 3

**Моніторинг рівня життєстійкості підлітків А і Б класів
відповідно статі**

Компоненти життєстійкості	Хлопці			Дівчата		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість	36,45	38,60	50,65	61,48	83,73	85,28
Залученість	22,55	30,82	38,55	25,27	32,89	37,09
Контроль	19,35	26,07	26,84	26,16	28,64	31,23
Прийняття ризиків	10,27	19,88	22,65	7,14	8,16	10,54

У 8-Б класі нижчі показники з усіх компонентів життєстійкості тому, що тут дещо більше 15-річних, у яких показники життєстійкості нижчі, ніж у 13-річних, більше хлопців, у яких тільки контроль вищий, ніж у дівчат, а інші показники нижчі. Вищі показники життєстійкості у дівчат, ніж у хлопців, що відповідає психофізіологічним відмінностям двох статей. Ще однією рисою відмінностей показників є те, що дівчатка більш відкриті і скоріше порадяться з батьками про свої проблеми, ніж хлопці, що дає їм можливість накопичити внутрішні ресурси.

Питання підвищення життєстійкості підлітків є одним з найбільш складних, що підтверджується наявністю широкого спектра думок дослідників і практиків з даного питання. Слід, однак, підкреслити, що труднощі для дослідників представляє не стільки виокремлення різних причин низької життєдіяльності підлітків,

скільки виявлення причинно-наслідкових зв'язків між низькою життєстійкістю та демографічними, психосоціальними, мікросоціальними, біологічними і генетичними чинниками. Наразі підлітки потребують розроблення системи психологічної підтримки задля недопущення низького рівня життєстійкості.

Основними складовими організації психологічної підтримки підлітків можуть бути:

- професійно-психологічний, суттю якого є організація психологічного супроводу підлітків у вигляді програми розвиваючих занять, спрямованих на розвиток їх здібностей відповідно до індивідуальних психологічних і психофізіологічних особливостей; навчання навичкам подолання стресу, методам саморегуляції, нормалізації емоційного стану; навчання прийомам конструктивного спілкування; усвідомлення адекватної концепції тощо;

- організаційно-просвітницький компонент, у основі якого лежить організація спільної діяльності та психологічна просвіта педагогічного складу школи і батьків чи законних представників, які є невід'ємними суб'єктами психологічного супроводу розвитку особистості підлітків у суспільстві. Одним із напрямів організаційно-просвітницького компоненту є просвіта в області вікової психології (особливості підліткового віку), психофізіологічні особливості особистості підлітка, формування постійного інформаційного обміну між суб'єктами психологічного супроводу з чітким усвідомленням своєї частини діяльності та ліній взаємодії [2].

Професійно-психологічний компонент супроводу можна представити системною діяльністю психолога, який використовує принцип взаємозв'язку діагностичної, профілактичної, корекційно-розвиваючої, консультативної діяльності. У практичній діяльності психолога школи особистість підлітка вивчається з метою надання психологічної допомоги, в якій реалізується найважливіший імператив гуманістичної психології – підліток не може бути засобом, він завжди є центром психологічного супроводу.

Для досягнення мети організаційно-просвітницького компоненту психологічного супроводу потрібно забезпечувати її основну функцію – упорядкованість сукупності операцій, яка заснована на поділі функціональних обов'язків в керуючій системі. Психологічним супроводом розвитку особистості підлітка та основним замовником і контролюючим органом досягнення цільових показників є адміністрація школи в особі директора та його

заступників з навчально-виховної, культурно-організаційної роботи. Керуючим органом, де відбувається узгодження напрямів робіт і координація діяльності психологічного супроводу, є педагогічна рада закладу середньої освіти. Педагогічна рада також оцінює хід і реалізацію комплексу заходів психологічного супроводу. Безпосереднім виконавцем психологічного супроводу є психологічна служба, яка розробляє план заходів, веде звіт про результати та хід реалізації психологічного супроводу.

Програма психологічного супроводу допомагає підліткам подолати труднощі, пов'язані з індивідуальним і віковим розвитком, сприяє розвитку адаптивних здібностей, емоційної стійкості, комунікативної компетентності. Іншими словами, програма психологічного супроводу забезпечує сприятливі умови для розвитку і саморозвитку особистості підлітка, є найважливішим засобом здійснення психологічної підтримки на практиці.

Висновки з даного дослідження. Отже, підлітковий вік характерний значними особистісними змінами, що відбуваються у психіці підлітка та проявляються в трансформаційних змінах життєвих стереотипів, в соціальному статусі, в міжособистісних контактах. Психологічними особливостями підлітка є відчуття дорослості, яке він відпрацьовує на оточуючих, відповідна дорослому способу життя діяльність, орієнтація на героїчну дієву людину, схильність до мріяння в поєднанні зі схильністю розповідати про свої реальні (або вигадані) якості. Навчання і виховання для підлітка супроводжуються підвищеними емоційними та фізичними навантаженнями, що може привести до ворожості, почуття образи, провини чи роздратування.

За методикою визначення життєстійкості С. Мадді у дослідженні було пораховано показники компонентів життєстійкості. В групі респондентів виявлено, в основному, середній рівень життєстійкості. У 8-Б класі середнє значення низького рівня життєстійкості вдвоє менший, ніж низький рівень в А-класі. Високий показник життєстійкості дещо більший у 8-А класі, ніж у 8-Б. У 13-річних вищі показники, ніж у 14-річних і 15-річних, але у 15-річних вищі, чим у 14-річних. У дівчаток вищі показники життєстійкості і контролю, а у хлопців – залученості і прийняття ризику. Задля підвищення рівня життєстійкості підлітків можна використовувати психологічний супровід з участю підлітків, класного керівника, педагогів і батьків. Складовими даної психологічної допомоги є

професійно-психологічний та організаційно-просвітницький компоненти, до яких входять програма розвиваючих занять для вироблення навичок подолання стресу, формування вміння адекватного спілкування підлітків з оточуючими та обов'язкова спільна діяльність усіх суб'єктів підтримки.

Список використаних джерел та літератури:

1. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454–458. 2. Казачінер О. С., Ю. Д. Бойчук. Методики комплексної оцінки розвитку підлітків. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 47. С. 100–104. 3. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с. 4. Максименко С. Д., Соловйенко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: МАУП, 2000. 256 с. 5. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.

Т. С. Вертібенко,
магістрантка
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА

Суспільна свідомість України консервувала традиційні погляди на роль чоловіка як годувальника та добувача, а жінки як домашньої господині, відводячи їй нижчі рівні суспільної ієрархії. Суспільна свідомість відводить жінці роль працелюбної виконавиці, а ніж роль лідера. Відповідно до статистичних даних, кількість жінок по мірі проходження від нижчих ланок соціальної ієрархії до вищих поступово зменшується.

Прагнення жінки підняти власний професійний рівень виштовхується опором громадської думки, репродуктивною функцією, зайнятістю у домашньому господарстві. В умовах впровадження нових технологій інформаційного суспільства необхідна не одноразова, отримана у молодості професійна освіта, а не одноразове оновлення умінь та навичок, що у зв'язку із вищезазначеними чинниками стають практично неможливими.

Обставини, що склались відображають рівень ідеологічного та соціально-економічного розвитку суспільства, комплекс протиріч реального положення жінки у суспільстві, характер кадрової політики.

Проте, як показують дослідження фахівців, жінки-керівники за своїми якостями, а особливо відповідальним відношенням до роботи не рідко не лише не поступаються, а й перевершують чоловіків.

Психологи проводили безліч наукових досліджень у пошуках відповіді на питання, чим саме лідерський стиль жінок відрізняється від лідерського стилю чоловіків. Було виявлено, що жінки практикують переважно більш демократичну манеру керівництва, а ніж чоловіки. Це відбувається можливо тому, що жінки володіють кращими навичками спілкування. Це дозволяє їм під час прийняття рішень використати здібності членів групи та, якщо треба, ввічливо відкидати їх поради. Зазвичай, жінки є кращими лідерами (як по об'єктивних показниках їх роботи, так й за оцінками колег) у тих сферах діяльності, де особливо важливими є навички спілкування. Чоловіки зазвичай бувають більш успішними лідерами там, де необхідна здатність рішуче віддавати накази і здійснювати контроль [1].

Національні особливості лідерства характеризуються здатністю пропонувати нації переконливий та перспективний курс розвитку країни. Справжній лідер нації, який став главою держави, неухильно направляє діяльність державних інститутів на забезпечення національних інтересів – захисту, забезпечення благополуччя й комфортного, вільного життя громадян країни [2]. У випадку коли простий політичний лідер визначає свої задуми та дії на короткостроковий період, то національний лідер мислить у форматі десятиліть, при цьому визначаючи оптимальні напрями розвитку країни на довгострокову перспективу.

Вікові особливості лідерства, динаміка лідерства на різних вікових етапах визначаються біологічним віком, що чинить доволі серйозний вплив на осмислення лідерської ролі та підхід до вирішення задач в області розробки програмних засобів.

Для молоді властиві наступні риси, що можуть бути корисними для лідера:

- відчуття безсмертя, що дозволяє їм досягати великих успіхів;
- більшість задач здаються такими, що легко здійснюються;
- легке сприйняття нових технологій;
- швидке засвоєння інформації [2].

Якості дорослих людей та людей у віці, що можуть бути корисними для лідера:

- вони більше відчують власну смертність та намагаються вичавити максимум із кожного прожитого дня;
- більший консерватизм;
- досвідченість та мудрість [3].

Відповідно до цих досліджень, вік дійсно обумовлює певний підхід до робочої діяльності, й особливо це стосується лідерства.

На думку вчених найбільш складним, проте й найбільш продуктивним для формування лідерських якостей, представляється підлітковий вік.

У цьому віці була відмічена динаміка наступних якостей:

- швидкість співпраці;
- вміння презентувати себе;
- готовність до прийняття рішення.

Лідер у будь-якій групі має сприйматися як «один із нас». Якщо вивчати біографії лідерів, що досягли успіху, то можна помітити, що лідер має певні загальні характеристики із членами групи [3]. Тому він сприймається як «один із нас», а не «чужинець».

Лідер обов'язково має сприйматися як в особливій мірі той, що втілює в собі норми та цінності, які мають найбільше значення для групи. Лідер має сприйматися як «найкращий із нас» та лише представляючись видатною особистістю, він може служити прикладом для групи. Якщо лідер не є експертом відносно задач групи, то ці задачі чи не будуть виконані, чи будуть виконані надто посередньо.

Проте лідер не має бути набагато краще. Також, він не має бути набагато розумнішим. Оскільки дуже розумний не сприймається як «один із нас». Інтереси у цьому випадку можуть бути далекі від проблем групи, він не буде досить вмотивований для того, щоб допомагати групі. Й нарешті, можуть виникнути проблеми комунікабельності у зв'язку із великою відмінністю в інтелекті.

У психологічному аспекті лідер – це [4]:

- 1) особистість, здатна впливати на окремих членів чи групу загалом, спрямовувати їхні зусилля на досягнення визначеної мети;
- 2) особистість, здатна виконувати основну роль у організації спільної діяльності й регулюванні стосунків в групі;
- 3) член групи, за яким вона визнає право на прийняття рішення у значущих для неї ситуаціях [6].

Аналізуючи погляди вчених на поняття «лідерство», варто зазначити, що певні дослідники вважають що лідерство є положенням

визначеної особистості у суспільстві чи у групі, що характеризується здатністю впливати на інших.

Лідерство у психології є процесом соціального впливу, завдяки якому лідер отримує підтримку зі сторони інших членів суспільства для досягнення певних цілей. Лідерство само по собі багатоаспектне та різноманітне. Питання лідерства можна розглядати як управлінські, психологічні, політичні, соціологічні, філософські. Лідерство є процесом у ході якого визначені члени групи ведуть за собою всіх інших.

З іншої сторони, лідерство є одним із проявів влади, що передбачає обов'язкове володіння владою. Лідерству можна дати визначення як процесу, при якому людина впливає на інших членів групи для досягнення загальних цілей. Також, лідерство визнається як результат діяльності, що здійснюється окремою людиною. Що стосується лідерської позиції, то це позиція людини що є лідером даної групи. Зовнішньо вона проявляється в лідерській поведінці та діяльності. Внутрішньо лідерська позиція обумовлюється системою установок, цінностей і цілей та відображає характер потреб, переконань і мотивів особистості

Із психологічної точки зору виділяють різні види лідерства: виражені та невиражені; явні та неявні.

Явний лідер веде людей за собою та вони про це знають й свідомо ідуть за ним. Неявним лідером є той, який керує людьми, колективом, впливає на рішення, проте вони про це й не здогадуються [5].

У першу чергу, лідер є людиною, що приваблює до себе оточуючих, харизматична особистість, на неї намагаються бути схожими, це людина, що впевнена в собі, в своїх вчинках, що готова брати на себе відповідальність.

У психології теорія лідерства полягає в тому, щоб особистість мала можливість розкрити себе повністю та знайти власну нішу в житті. Лідер та керівник є в дечому схожими поняттями, проте не тотожними.

Лідерство це суцільно психологічний феномен, натомість керівництво – управлінський. Вплив та авторитет лідера серед оточуючих має неформальний характер, він має вміти надихати людей довкола себе, переконувати їх, що вони мають великі здібності, цінності, можуть впоратися із будь-якими завданнями [7].

Лідерство – це вміння пробуджувати у людей ініціативу, зацікавленість до виконуваної роботи та її результату, творчий підхід до справи, «вдихнути» у них потрібну для цього енергію. Лідерство виявляється в вмінні формувати у співробітників віру в майбутнє, до якої вони прагнуть та бажають досягти. В основі цього процесу лежить здатність лідерів притягувати до себе людей, несвідомо викликати почуття любові та захоплення. Лідерство є складним феноменом, який вимагає подальшого поглибленого вивчення.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бажанюк В. С. Дослідження лідерської обдарованості у школярів підліткового віку [Текст] / В. С. Бажанюк // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр. Відкритого міжнародного університету «Україна». К.: Університет «Україна», 2010. № 7 (9). 561 с. 2. Komives, S. R., Lucas, N., & McMahon, T. R. Exploring leadership: For collegestudents who want to make a difference (3rd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2013. 3. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Зб. наук. пр. ІваноФранківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136. 4. Балабух І.М Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді / І. М. Балабух. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Вип. 4. 2009. С. 5. 5. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми / М. Пірен. // Український науковий журнал. №4. 2011. 6. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах / А. С. Іващенко. // Вісник Нац. академії Державної ...автор: АС Іващенко 2012. 72 с. 7. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування / Навч. посіб. для студ. спец. Практична психологія, Соціальна педагогіка. К.: НПУ ім. Драгоманова, 2003. 244 с.

О. В. Гайдова,
викладач
(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство вимагає від людини незалежності, стресостійкості, самодостатності, цінується вміння самостійно визначати свої цілі, аналізувати та коригувати етапи їх досягнення, здатність розраховувати на власні сили. Власне інфантильність, пізнє дорослішання, відсутність відповідальності за

власне життя, знижена мотивація саморозвитку та досягнень сягають своїм корінням в сімейні стосунки, незавершену сепарацію з батьками, що перешкоджає становленню суверенної особистості. Проблема психологічної сепарації наразі не втрачає своєї актуальності, оскільки визначає як соціальне, так і особистісне благополуччя індивіда в цілому. Тож вивчення феномену сепарації в сімейних системах, аналіз розвитку особистості в ситуації психологічного відокремлення від значущих дорослих потребує подальших наукових розвідок.

Метою статті є теоретичне дослідження структури психологічної сепарації в підлітковому віці, аналіз її компонентів та типів сімейних відносин.

Виклад основного матеріалу. В психологічній літературі сепарацію розглядають як на індивідуальному рівні, акцентуючи увагу на інтрапсихічних змінах сепарантів в процесі відділення один від одного, так і на рівні взаємовідносин, аналізуючи трансформацію інтерперсональних зв'язків індивідів [2; 6]. А. Литвинова, Н. Харламенкова зазначають, що психологічна сепарація є необхідною умовою формування індивідуальної автономії, відчуття незалежності, призводить до перетворення поведінки, яка ґрунтується на визнанні унікальної особистісної ідентичності кожного члена родини [9; 15]. Підставою для цієї перебудови в контексті батьківсько-дитячих стосунків є факт дорослішання дитини, що запускає процес перебудови міжособистісних зв'язків всередині сім'ї та вимагає поступового усвідомлення та емоційного прийняття сім'єю ситуації відокремленості один від одного.

А. Дітюк визначає сепарацію не тільки як явище психологічного відокремлення взаємозначущих суб'єктів, що неминуче призводить і до трансформації їх відносин, а й набуття кожним з сепарантів емоційної, когнітивної та функціональної незалежності [8]. Необхідною умовою досягнення сепарованості на когнітивно-поведінковому рівні є особистісна автономія та особистісна ідентичність, тобто здатність людини здійснювати власний вибір на підставі своїх внутрішніх критеріїв, мати власні цінності, мотиви, каузальні схеми. Однак емоційний компонент психологічної сепарації потребує змін другого порядку [4], які полягають в трансформації емоційного наповнення інтраперсональних стосунків сепарантів. Саме сепарованість в емоційному плані запобігає надмірній реактивності та емоційній незрілості у відносинах між батьками та дорослими дітьми, або ж колишнім подружжям чи друзями [10; 12].

Тож процес сепарації відбувається не одномоментно, а на протязі всього життя поетапно. Кожен етап підпорядковується періоду дорослішання індивіда, залежить від набутих навичок, досвіду, адаптованості до навколишніх умов [18].

Феномен сепарації досліджували М. Боуен, Д. Берлінгейм, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Земска, М. Кляйн, Й. Лангмейєр, М. Ліфшиц, М. Малер, Б. Мур, С. Мінухін, Ф. Пайн, Е. Еріксон, Дж. Хофман, Д. Хейлі, Ж.-М. Кінодо, П. Блос, З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Клауд, Д. Таунсенд, М. Бебчук, В. Юстіцкіс, Е. Ейдемільер, М. Мак-Голдрік, А. Черніков, В. Сатір, Р. Нойберт, Р. Хілл, А. Баркай, Д. та Р. Беквари, В. Дзукаєва, А. Захаров, М. Лісіна, С. Нартова-Бочавер, А. Варга, Т. Ситько, А. Широка, І. Челядинська, В. Чудновський.

З. Фрейд досліджував феноменологію емоційної сепарації, вважаючи будь-яке психічне відокремлення закінченням попередніх стосунків [15]. Ситуацію слід усвідомити та оплакати з тим, щоб попередні стосунки завершилися та дали змогу народитись новим. Тож подібний механізм є універсальним для будь-яких ситуацій відділення, чи то кризи батьківсько-дитячих стосунків або ж подружні, коли об'єкт прив'язаності не змінюється, проте якісно змінюються самі стосунки, чи то розлучення або ж завершення дружніх взаємин, коли психічна енергія звільняється для творення стосунків з іншим об'єктом прив'язаності.

М. Малер вивчала процес дорослішання дитини, розглядаючи динаміку інтрапсихічної реальності дитини під час сепарації та індивідуації, що розглядались нею як дотичні [11]. Згідно з М. Малер сепарацією є процес роз'єднання та формування внутрішньопсихічної репрезентації самого себе, котра відрізняється від репрезентації значимого іншого, в результаті чого дитина стає переконаною у власній здатності незалежного функціонування. Розвиток внутрішньопсихічної автономності, побудова особистої ідентичності та відображення власних унікальних характеристик описується терміном «індивідуація». Інтрапсихічне відчуття відділеності від матері, а отже і від усього світу в цілому, або ж сепарованість, властиве лише нормальній дитині, оскільки психотичний індивід не здатен його досягнути.

Ф. Пайн зауважує, що формування лібідної об'єктної сталості в декілька етапів сприяє формуванню автономності, котра дає змогу створювати емоційні зв'язки [11; 12]. Саме вони в майбутньому стануть підґрунтям здатності стійко долати можливі життєві негаразди.

Дж. Боулбі та М. Ейнсворт в рамках теорії прив'язаності слідом за психоаналітиками вивчали реакції дитини на розлуку з матір'ю [3; 14]. За М. Ейнсворта ненадійна первинна прив'язаність сприяє відсутності прагнення до соціальних контактів в більш пізньому віці. За Дж. Боулбі мотиваційно-поведінковий аспект системи прив'язаності характеризується двома протилежними тенденціями: прагненням до небезпеки, ризику та прагненням до захисту, пошуку підтримки. Тож відділення від об'єкта прив'язаності полегшується за відсутності небезпеки, оскільки активізація прив'язаності відбувається переважно під час зустрічі з чимось невідомим чи незвичним. Систематизуючи теорію прив'язаності Дж. Боулбі ввів поняття «робочої моделі», за допомогою якої людина усвідомлює себе та навколишнє середовище. Робоча модель починає формуватися в дитинстві, стає звичною, стійкою та погано піддається свідомому контролю, однак може змінюватись в тих випадках, коли виявляється, що вона суперечить реальності. За критерієм якості прив'язаності М. Ейнсворт виділяє три види прив'язаності, що характеризують її безпечність: безпечна прив'язаність; уникаюча, небезпечна прив'язаність; тривожно-амбівалентна прив'язаність. І хоча якість прив'язаності формується наприкінці першого року життя, однак вона впливає на все подальше психічне життя людини.

П. Блос, розвиваючи уявлення М. Малера, стверджував, що процеси сепарації, описані М. Малер для дитячого віку, можна інтерполювати і на підлітковий вік, той період, коли дитина не лише відокремлює свою особистість від батьківської, але й починає виконувати інші ролі, формує свою власну систему цінностей, перебуває в пошуках своєї ідентичності [13]. Тож в підлітковому віці активно відбуваються процеси вторинної індивідуації – відділення від батьків, котрі перестають бути головними об'єктами любові, і пошук нових значимих фігур поза межами сім'ї. Вторинна індивідуація та звільнення від інфантильних об'єктів є досить тривалими і можуть завершуватись вже у зрілому віці. Власне відмова від батьків полягає в деідеалізації їх образів, невизнанні їх влади, розвінчанні батьківського авторитету. Внутрішньоособистісний конфлікт, який при цьому виникає, супроводжується відчуттям спустошеності, втрати підтримки, хворобливого відчуження та об'єктного голоду. Об'єктний голод змушує до пошуку нового об'єкта наслідування та захвату, тобто замісника поза сім'єю. Поза тим нерідко спостерігається підлітковий негативізм, який не стільки є наслідком ворожості,

скільки способом захистити власне еґо в процесі дорослішання. Тож необхідною умовою дружніх, заснованих на повазі, стосунків з батьками, та формування власної ідентичності є розвиток навичок розрізняти ідеалізовані об'єктні репрезентації і реальних батьків.

В. Чудновський, аналізуючи етапи розвитку особистості, зазначає, що зміни у відносинах із значимими людьми детерміновані декількома кризами ідентичності [10]. Спочатку відбувається криза ідентифікації, коли підліток приймає рішення про те, хто він і який він; згодом – криза переідентифікації, коли будується та підтримується нова ідентичність, відбувається ревізія ролей та установок, продовжується життєва експансія. Під час переходу від зрілості до старості спостерігаємо кризу деідентифікації, коли зосереджується увага на обмеженості і смертності людини, особистість відмовляється від ролей, які втратили своє значення.

Більш повно процес сепарації юнаків та дівчат описує Дж. Хофман, виділяючи чотири компоненти перебігу відділення від батьківської сім'ї [9]:

1) конфліктологічна незалежність, що полягає у відсутності тривоги, гніву, провини та недовіри у стосунках з батьками;

2) атитюдна незалежність, тобто формування власних переконань незалежно від батьківських оцінок;

3) емоційна незалежність – відсутність потреби у батьківській підтримці та схваленні;

4) функціональна незалежність – самостійність в прийнятті рішень та діяльності, відсутність необхідності в допомозі з боку батьків.

Представники системної сімейної психотерапії досліджують сепарацію на рівні змін в системі сімейних стосунків, характеризуючи рівень сепарованості терміном «диференціація Я». На думку М. Боуена [11] добре диференційована особистість здатна розрізняти емоційні та інтелектуальні процеси, не заражатись сімейною тривогою, що дає можливість кращої адаптації в соціумі, формує навички долаття труднощів. Така особистість краще витримує стрес і тривожні стани, проявляє менше емоційності в процесі прийняття рішень. Тому в недиференційованих сім'ях будь-яка спроба дитини до сепарації сприймається як зрада та загроза цілісності, в той час як диференційовані сім'ї здатні до гнучкого підходу та швидкого створення різноманітних адаптивних стратегій для усунення протиріч. Незавершена сепарація від батьківської сім'ї є тим чинником, що

погіршуватиме стосунки особистості в майбутньому подружжі, оскільки звичні патерни взаємодій (емоційний симбіоз, емоційний розрив) використовуватимуться вже у власній сім'ї.

Тож якісна психологічна сепарація або високий рівень диференціації Я можливі в тому випадку, коли особистість одночасно перебуває в позиції стостерігача, зменшуючи емоційну реактивність у внутрішньо-сімейних відносинах, але при цьому зберігає зв'язки з сім'єю [1; 7].

Г. Клауд та Д. Таунсенд вивчають патерни взаємодії дітей та матерів під час сепарації [13]. Найбільш деструктивно на цей процес впливають «мати – порцелянова лялька», «мати-привид», «владна мати», «мати-квочка», «мисливиця за скальпами», «мати-бос», змушуючи своїх дітей вже в дорослому віці переживати сценарії невдахи та жертви. Незавершений процес сепарації сприяє поверхневим стосункам з близькими, залежності, ворожості, замкнутості, недовірі. Індивіду складно будувати особисте життя, його супроводжують конфлікти, бунти, опір, відчуття провини. Головною перешкодою розгортання сепарації є тривога, котру насамперед слід долати матері. Тож рекомендується реалізувати процес сепарації на засадах поваги до індивідуальності, враховуючи динаміку схем відносин та відділення від образу матері.

С. Нартова-Бочавер звертає увагу на те, що підлітковий вік характеризується схильністю до відокремлення, дитина не хоче ділитись усім із батьками, у неї починають з'являтися таємниці та секрети [11]. Тож перед батьками постає дилема: визнати право підлітка на приватність та особистісний простір або ж усіма можливими методами захоплювати територію підлітка, знищуючи його суверенність та втрачаючи його довіру. Відбувається нормативна сімейна криза, що ініціює момент сепарації з батьками.

Р. Йосельсон окреслила підфази сепарації в підлітковому віці [6]. Початок психологічній сепарації дає підфаза диференціації, котра полягає в побудові власних переконань, установок, зацікавлень, які можуть суттєво відрізнятись від батьківських. На думку дослідниці такі відмінності сприяють кращій взаємодії підлітків з однолітками.

Субфаза практики проявляє себе на початку статевого дозрівання і характеризується більшим рівнем автономії підлітків, що корелює із зростанням конфліктів з батьками, викликаних небажанням виконувати вимоги та вказівки.

Наступним етапом є підфаза возз'єднання, яка полягає в подальшому зростанні автономії юнаків та дівчат, прагненні самотійно відповідати за свої вчинки. Водночас спостерігається прагнення до збереження близьких, товариських відносин з батьками, у випадку складних ситуацій підлітки розраховують на допомогу сім'ї.

Останнім етапом психологічної сепарації є субфаза консолідації, яка починається в пізньому підлітковому віці. Для неї є характерними зменшення орієнтованості підлітків на однолітків та зростання близькості в стосунках з батьками. Причому відбувається суттєва перебудова дитячо-батьківських відносин і довірливі, близькі відносини підлітків з батьками якісно відрізняються від стосунків у більш ранніх вікових періодах. Тож в період завершення сепарації спостерігаємо той рівень взаємоповаги у взаєминах, коли можливі розходження в поглядах, цінностях, зацікавленнях. Стосунки між батьками та дітьми стають більш рівноправними, за типом «Дорослий-Дорослий».

Р. Йосельсон характеризує психологічну сепарацію в підлітковому віці процес зростання автономії, розвитку індивідуальності, при одночасному збереженні близькості в стосунках з батьками.

Низка сучасних дослідників (Лепслі Д., Леонарді Е.) судять про успішність сепарації у разі досягнення балансу між повним злиттям з батьками або ж повним розривом та ізоляцією від них [10; 11].

На думку А. Варги головною проблемою сепарації є перш за все складність сепарації від матері, оскільки нерідко саме мати є тим дорослим в сім'ї, що забезпечує процес виховання [5]. В багатьох сім'ях фіксується як відсутність сепарації, так і сегрегації в батьківсько-дитячій взаємодії, визначення членів сім'ї в координатах «свій - чужий», груповий тиск на членів сім'ї, потенційна небезпека переростання міжособистісного конфлікту (між батьками) в міжгруповий, тобто внутрішньо сімейний. Тож двома необхідними умовами успішної психологічної сепарації є готовність підлітка до сепарації та готовність батьків прийняти дорослішання дитини, їх здатність перебудовувати батьківсько-дитячі взаємини на принципах рівноправ'я.

К. Фопель зазначає [12], що в період психологічної сепарації спостерігається ригідність батьків та намагання зберегти своє батьківське домінуюче положення, які супроводжуються постійним втручанням у справи підлітка, непрошених порадах і повчаннях,

спробах захистити і підтримати свою дитину, як у ранньому дитячому віці.

Неадекватними батьківськими реакціями на думку дослідника є дріб'язкова опіка, боротьба та конкуренція з дитиною, висока вимогливість та емоційна відстороненість. Все це викликає закономірний протест і знижує задоволеність взаєминами з батьками та водночас до низького рівня поваги як до батьків, так і до себе.

Т. Ситько вивчає соціально-психологічну структуру та типи батьківсько-дитячих відносин під час сімейної сепарації [11], яка, на її думку, є багатостороннім процесом перебудови міжособистісних відносин між усіма членами сім'ї під час дорослішання дітей з усвідомленням відділеності один від одного, емоційного переживання та прийняття цього факту, формування почуття незалежності та корекції поведінки з врахуванням унікальної особистісної ідентичності усіх членів сім'ї. Підґрунтям типології міжособистісних стосунків батьків та дітей, що дорослішають стає характер змін в основних напрямках реалізації незалежності дитини і батьків (табл. 1).

Таблиця 1

Типи батьківсько-дитячих відносин в процесі сімейної сепарації за Т. Ситько

Тип батьківсько-дитячих відносин	Характер змін компонентів		
	<i>поведінковий</i>	<i>когнітивний</i>	<i>емоційний</i>
Віддані	перетворення	стагнація	стагнація
Розірвані	перетворення	перетворення	стагнація
Авторитетні	перетворення	стагнація	перетворення
Експлуатуючі	стагнація	перетворення	перетворення
Дистанційні	стагнація	стагнація	перетворення
Залежні	стагнація	стагнація	стагнація
Маніпулятивні	стагнація	перетворення	стагнація
Шанобливі	перетворення	перетворення	перетворення

А. Дітюк визначає структуру феномену психологічної сепарації як на внутрішньо особистісному, так і на міжособистісному рівнях за допомогою когнітивних, емоційних, поведінкових та комунікативних складових [8].

На думку А. Варги [5] некоректна ситуація сепарації призводить до трьох видів наслідків:

1) Депривація психологічного простору, котра полягає в ускладненні побудови кордонів між власною особистістю та оточенням. Можливими є два негативних сценарії: надмірність кордонів, афективні реакції на проникнення в особистий простір, наступальні стратегії стосовно інших людей або ж некритична присутність у власному психологічному просторі будь-яких, навіть випадкових людей, що створює підґрунтя для різноманітних адикцій та сприйняття себе жертвою обставин.

2) Співзалежність, принесення себе в жертву у стосунках з партнером, роль мученика, стосунки є єдиним сенсом існування, тож їх неможливо розірвати, навіть якщо вони несуть страждання. Невміння вибудовувати особистісні кордони призводить до того, що людина залежить від зовнішнього схвалення своїх дій, ставиться до себе з недовірою, боязка, ригідна, нерідко використовує як психологічний захист раціоналізацію.

3) Недиференційованість Я, що характеризується емоційною незрілістю, догматизмом, низькою стресостійкістю, нереалістичною самооцінкою, внаслідок чого в сімейних стосунках спостерігається відчуженість або над близькість, ригідність, неадаптованість сім'ї як системи.

З іншого боку дослідники [7; 11; 12; 14] зазначають, що особистість, котра успішно сепарувалась від батьків, більш успішна в учбово-професійній сфері, краще взаємодіє з однолітками, позитивно оцінює себе та свої досягнення, здатна будувати гармонійні відносини у власній сім'ї.

Висновки: теоретичні дослідження демонструють, що психологічна сепарація є складним, багатоетапним процесом трансформації стосунків з батьками в сторону рівноправності, котрий загострюється у підлітковому віці та юності. Перебудова функціонування сімейної системи викликає зміни в когнітивній, емоційній, поведінковій сфері підлітків. З'ясовано, що важливою передумовою психологічної сепарації є готовність які дітей, так і батьків до змін в стосунках. Незавершена сепарація призводить до проблем у стосунках з близькими та у самореалізації особистості. Перспективи подальших розвідок полягають у вивченні маркерів завершеності психологічної сепарації, встановленні типології сепараційного статусу, корекції незавершеної психологічної сепарації.

Список використаних джерел та літератури:

1. Андрейко А. Батьківські настановлення як психологічний чинник формування життєвого сценарію особи. Проблеми загальної та педагогічної

психології. За ред. С.Д. Максименка, Том IX,ч.1. К.,2007. С.16 – 21.

2. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Зб. наук. пр. Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, № 1(12) 2019, С 21.-31.

3. Власова Н. Аналіз соціально-психологічних особливостей взаємин батьків і дітей юнацького віку. *Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Т.XI, Ч.3.*, К.,2009. с.78-89.

4. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія». Укл.: М.О. Марценюк. Мукачєво : МДУ, 2017.76 с.

5. Широка А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуації у вітчизняну психологію. *Зб. наук. пр. «Проблеми сучасної психології»*. № 21. 2019. С. 770-781.

6. Barrera, A. M. Revisiting Adolescent Separation-Individuation in the Contexts of Enmeshment and Allocentrism. *The New School Psychology Bulletin*. Vol. 8. No.2. 2011. PP. 70-82.

7. Blos, P. The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1967. № 22. P. 162.

8. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice 1978 URL: https://books.google.ru/books?id=4g7PdF6oW6EC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

9. Haghbin M. Attachment Styles and Psychological Separation in relation to Procrastination: A Psychodynamic Perspective on the Breakdown in Volitional Action. *Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts*. Ottawa, Department of Psychology Carleton University, 2006. – 123 p.

10. Haws W.A. Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples. *The American Journal of Family Therapy*. 1998. № 4 (26). PP. 293-306

11. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents. // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. 31. P. 170.

12. Josselson R. Ego development in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley. 1980. P. 188-210.

13. Lapsley D., Rice, K.G., Shadid, G.E. Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*. 1989. № 36. P. 286.

14. Leonardi A. The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *Journal of Social Psychology*. 2000. № 4. P. 451.

15. Mahler M., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation. New York: Basic Books, 1975. 307 p.

Н. А. Голярдик,
кандидат психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим у процесі розвитку і формування особистості є її безпосередня діяльність та самооцінка. Вона є внутрішнім психофізичним рушієм активності особистості, а відтак суттєвим чинником фізичного, психічного і соціального розвитку. У процесі безпосередньої діяльності знаходить своє вираження дія рушійної сили розвитку як результат суперечностей між реальними потребами що їх висуває перед особистістю життя, і рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку [1].

Оскільки одним із складних періодів у становленні індивідуальності особистості є підлітковий вік (приблизно від 10 до 14 років), то неабиякий вплив на подальше формування та розвиток певних здібностей, якостей, характеру тощо має самооцінка особи у підлітковому віці.

Вагомий внесок у дослідження сутності самооцінки підлітків зробили такі вчені, як: А.А. Бодалев, Л.І. Божович, А.Н. Леонтьєв, С.Д. Максименко, М.В. Савчин та ін.

Однак, незважаючи на наявність значної кількості досліджень, недостатньо вивченими залишаються такі аспекти, як особливості розвитку самооцінки підлітків та її вплив на мотивацію досягнення успіху у підлітковому віці.

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина дізнається про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій і особистісних якостей.

Відношення людини до самої себе є найбільш пізнім утворенням у системі її світосприйняття. Але, незважаючи на це, у структурі особистості самооцінці належить особливо важливе місце.

Відомий американський психолог Р. Бернс розглядає самооцінку у структурі «Я – концепції». На думку вченого, «Я – концепція» представляє ієрархічну структуру, в якій глобальна «Я – концепція» включає в себе рівні індивідуальної самосвідомості [2, с. 56].

Ще один вчений С. Куперсміт під самооцінкою розуміє відчуття власної цінності, що властиве індивіду, яке для інших людей проявляється в тих чи інших його реакціях. Самооцінка – це суб'єктивний стан особистості, рішучим фактором для формування якої являються скоріш відносини дитини в родині ніж загальні умови її соціального існування [2, с. 246].

Прибічник когнітивної теорії особистості Дж. Келлі, вважав, що самооцінка, як і оцінка особистості іншої людини здійснюється на основі пізнання «конструктів», які властиві кожній людині. Особистісні конструкти – це моделі та ідеї, що відображають особистісні властивості. Всі конструкти мають альтернативний характер. В них зафіксовані схожі та контрастні риси особистості. Наприклад: «добрий – поганий», «дружній – ворожий», «розумний – дурний» [4, с. 62].

Як бачимо, в поняття «самооцінка» кожний із дослідників вкладав своє розуміння та бачення сутності цього явища.

Варто зазначити, що самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, яку мету перед собою ставить – рівень домагань. У своїй практичній діяльності людина звичайно прагне до досягнення таких результатів, які узгоджуються з її самооцінкою, сприяють її зміцненню, нормалізації. Істотні зміни в самооцінці з'являються тоді, коли досягнення зв'язуються суб'єктом діяльності з наявністю або відсутністю в неї необхідних здібностей.

Самооцінка є центральним компонентом Я-концепції. Варто зазначити, що становлення Я-концепції особистості відбувається поступово в процесі нагромадження життєвого досвіду. Розвиваючись, вона починає впливати на оцінку цього досвіду, на мрії і прогнози власного майбутнього, на ставлення особистості до себе.

Пізнаючи риси іншої людини, особистість одержує необхідні відомості для вироблення власної оцінки. У порівнянні своїх якостей із відповідними якостями інших людей у особистості формується самооцінка.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей [5, с. 178].

За відповідністю реаліям самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Неадекватна самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену і занижену. Дуже завищена, як і дуже занижена, самооцінка

здатна спричинити внутрішні конфлікти особистості. Завищена самооцінка часто викликає протидію оточуючих, що породжує озлобленість, підозрілість, агресію і призводить до розриву міжособистісних стосунків. Дуже низька самооцінка зумовлює розвиток комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, тривожності, безініціативності [5, с. 178-179].

Самооцінка виконує регулятивну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки [5, с.179].

Як компонент самосвідомості самооцінка теж не є вродженою, а поступово формується в онтогенезі людини, вперше проявляючись в дошкільному віці. На її формування в особистості суттєво впливають наступні механізми: механізм характерний як провідний для дітей дошкільного віку; механізм характерний як провідний для молодших школярів; механізм характерний як провідний для осіб підліткового та юнацького віку; механізм характерний як провідний для людей дорослого віку [5, с. 179-180].

Кожному із названих механізмів притаманні певні фактори:

1) емоційна реакція значимих дорослих:

- ступінь їх любові, прийняття дитини,
- прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків;

2) успішність шкільного навчання та ставлення педагогів до дитини;

3) успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин;

4) співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей [5, с. 180].

Варто зазначити, що більшість захоплень сприяють розвитку особистості підлітків, оскільки задовольняють їхню потребу в пізнанні, допомагають виробити корисні звички. Однак деякі захоплення за певних індивідуальних особливостей можуть і

спотворювати розвиток особистості, формувати схильність до марної трати часу, показної бундючності, спричинювати порушення громадського порядку. Згубно впливають на становлення особистості захоплення алкоголем, наркотиками, азартними іграми.

Результати самоспостереження й самоаналізу, до яких підліток звертається досить часто, фіксуються в його самооцінці. Розвиток самооцінки підлітка – складний і суперечливий процес. Підліток визначає для себе «еталон дорослості», через який він сприймає й оцінює себе, але який не завжди відповідає його можливостям. Як наслідок – самооцінка підлітка нерідко коливається, вона нестійка і загалом неадекватна. Він або недооцінює, або, навпаки, переоцінює себе; рівень його домагань часто не відповідає рівневі фактичних досягнень. Поведінка, що регулюється такою самооцінкою, може призвести до конфліктів з оточуючими. Проте це не означає, що розвиток самооцінки підлітка йде негативним, хибним шляхом. Така неадекватність є віковою нормою, вона цілком закономірна і є джерелом самовиховання особистості, її подальшого розвитку [6, с. 128].

Процес формування самооцінки здійснюється на тлі високої емоційності й пов'язаний з різноманітними переживаннями. З накопиченням та інтеграцією пізнавального й афективного досвіду щодо себе в процесі навчальної діяльності, спілкування з дорослими й однолітками самооцінка підлітка тісніше співвідноситься із соціальними цінностями, з вимогами найближчого його соціального оточення, пов'язується із спрямованістю у майбутнє, стає диференційованою, більш зваженою і більш адекватною [7].

Адекватна самооцінка підлітка формується за таких сприятливих умов: вимогливість, справедливе ставлення та доброзичливість у родині, об'єктивна педагогічна оцінка якостей особистості, результатів діяльності, адекватної громадської думки. При неадекватній самооцінці відбувається формування заниженої самооцінки. Така самооцінка підлітка спричиняє неадекватні, гострі переживання, невпевненість, почуття неповноцінності, незадоволення своїм місцем у колективі. Переживання сприяють формуванню у нього негативних якостей, відхилень у поведінці, аби уникнути негативної оцінки, він починає брехати, пристосовуватись тощо.

Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності й міжособистісної взаємодії. Соціум у значній мірі впливає на формування самооцінки особистості. Ставши стійкою, самооцінка

дуже важко змінюється, але змінити її можна, змінивши відношення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки напряму залежить від справедливої оцінки всіх цих людей. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації.

Мотивація досягнення успіху є одним з видів мотивації, що визначають творче, ініціативне відношення людини до справи, що й впливають як на характер, так і на формування адекватної самооцінки.

Варто зазначити, що мотивація не тільки детермінує діяльність людини, а й пронизує більшість сфер психічної активності, в тому числі й пізнавальну. Це стосується усіх пізнавальних процесів: сприймання, мислення, уяви та пам'яті.

Що ж стосується мотивації досягнення успіху у підлітковому віці, то слід сказати, що активний психічний розвиток підлітка зумовлює суттєві зміни спонукальної сфери його особистості. Насамперед це помітно у формуванні нової внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб, зокрема намагання подолати у своїй самореалізації межі школи та прилучитися до життя і діяльності дорослих. На основі цих потреб підліток починає орієнтуватися на цілі, які він бачить за межами свого сьогодення. Якщо усі переживання, інтереси, прагнення підлітка зосереджені на проблемах тільки шкільного життя, то це свідчить про певне порушення (затримку) розвитку особистості, неготовність до переходу на новий віковий етап [8, с. 189].

Нова внутрішня позиція підлітка виявляється й у виникненні потреби відповідати не тільки вимогам тих, хто його оточує (характерна для молодших школярів), а й власним вимогам та самооцінці. Спілкування підлітка з ровесниками, порівняння себе з іншими, інтерес до власної особистості, своїх здібностей, можливостей, їх оцінка зумовлюють значущість потреби знайти і зайняти своє місце у товаристві ровесників, самоствердитись. Щоб задовольнити це прагнення, підлітки стараються потрапити у надзвичайні ситуації, створюють екстремальні умови для самопроявів, часто здійснюючи непродумані вчинки. Безглуздість їх дій нерідко зумовлюється нестійкістю мотивації. Вона є віковою особливістю підлітків, тому в цьому віці такі дії спостерігаються часто.

У старшому підлітковому віці переважаючим особистісним мотивом є прагнення бути не гіршим від інших, не втратити своє Я, що свідчить про наявність у дітей почуття власної гідності.

Для спонукальної сфери підлітків характерний перехід від дотримання зовнішніх вимог щодо моральної поведінки до особистісної активності, яка спирається на власні норми, ідеали, наміри, цілі.

Як зазначає відомий український психолог М.В. Савчин, у підлітковому віці основою мотивації стають цінності, однак система ціннісних орієнтацій дитини даної вікової категорії перебуває ще на стадії формування. Відбувається перегляд сформованих у молодшому шкільному віці уявлень про цінності. Якщо в попередньому періоді великий вплив на виникнення цінностей мало виховання, то в підлітковому віці значущими для дитини стають цінності і погляди, які домінують у групі. У підлітка певною мірою сформована ієрархія життєвих цілей, однак він ще недостатньо володіє засобами їх досягнення, а це уповільнює процес опанування соціально цінної поведінки [8, с. 191].

На цьому життєвому етапі починає формуватися світогляд як основний мотив і регулятор поведінки. Підлітки активно оволодівають науковими знаннями про природу, людські стосунки, і це робить їхні вчинки більш цілеспрямованими, послідовними і прогнозованими. Однак їх світогляд ще не є стійким і цілісним, він може радикально змінюватися під впливом особистих невдач, зовнішніх чинників, нерідко негативних.

Важливим показником розвитку мотиваційної сфери підлітка є їхні інтереси— форма вияву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і сприяє ознайомленню з новими фактами дійсності.

З дорослішанням підліток усе частіше і послідовніше виявляє просоціальну та індивідуально-суспільну мотивацію діяльності, що супроводжується ослабленням групової мотивації.

На першій стадії підліткового періоду мотивування вчинків і діяльності є відтворювальним. Підлітки прямо наслідують ровесників і старших. Це означає, що мотивація власних вчинків є поверховою та ситуативною. З настанням другої стадії у підлітків загострюється й активно розвивається інтерес до своєї особистості. Вони прагнуть утвердитися в товаристві ровесників, небайдужі до оцінок їхньої особистості значущими іншими, очікують, що ці оцінки будуть тотожними їх самооцінкам. Значно диференційованішою є їхня мотивація вчинків. На третій стадії головне значення має саморегуляція поведінки як складова частина самовиховання, а

мотивація вчинків постає як регулятор поведінки і діяльності особистості. Підлітки намагаються вже аргументувати свої вчинки, передбачати наслідки прийнятих рішень, що свідчить про цілісніше і глибше усвідомлення процесу мотивації і структури мотиву, а також про участь у формуванні мотиву блоку «внутрішнього фільтра» – своєрідної внутрішньої позиції. Це знижує імпульсивність дій і вчинків, особливо старших підлітків [8, с. 192].

Таким чином мотивація досягнення успіху у дітей підліткового віку, на нашу думку, є головною рушійною силою розвитку людини, її світогляду, переконань та утвердження себе як особистості. Окрім того, вона відзначається певною специфікою вираження та залежить, у першу чергу, від періоду у межах цієї вікової категорії.

Беззаперечним є той факт, що мотивація досягнення успіху, особливо у підлітковому віці, напряму залежить від самооцінки особистості.

Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям, і на відносини з оточуючими. Разом з тим, сама самооцінка також залежить від вищеописаних факторів. Становлення особистості індивіда і її окремих структурних компонентів, зокрема самооцінки як складових образу «я» не може розглядатися у відриві від суспільства, у якому вона живе, від системи відносин, у які вона включається [9, с. 24].

Як виявлено у дослідженнях І. Булах, самооцінка в мотивації поведінки набуває більшої значущості, ніж оцінювання їх вчинків, ровесниками, батьками, вчителями. Наявність ідеалів, самооцінок, засвоєних норм і правил суспільної поведінки засвідчує значний розвиток особистості підлітків, формування у них «внутрішнього плану» (намір, позиція, спрямованість особистості), який є суттєвим чинником мотивації зростання та впливає на саморегуляцію їх поведінки. Однак цей «внутрішній план» ще не організований у цілісну систему, недостатньо стійкий і узагальнений. Підліток весь час відчуває дефіцит у підтримці іншими людьми його емоційного ставлення до себе. Особливо гостро він переживає невідповідність між своїми цілями та можливостями. Високий рівень домагань нерідко спричинює невдачі у здійсненні задуманого, оскільки підліток може братися за справи, до яких він ще не готовий. Нездатність вирішити певні дії чи справи, може знижувати впевненість у собі та знижувати показники самоствердження [10, с. 158-159].

Старші підлітки більше прагнуть утвердитися у власній думці, ніж у думці інших. І мотиви своєї поведінки вони формують передусім на основі власної думки. Цим зумовлена яскраво виражена, іноді надмірна їх упертість. Більшості підлітків, як свідчать дослідження російського психолога Давида Фельштейна (нар. 1939), властива індивідуалістична акцентуація особистості – спрямованість активності на задоволення насамперед власних потреб, на особисте самоствердження. Суспільство, інші люди цікавлять їх опосередковано, крізь призму своїх інтересів [8, с. 224].

Пік індивідуалістичної спрямованості припадає на середній підлітковий вік, а на наступному віковому етапі індивідуалістична спрямованість їх поведінки вже не є такою виразною. Дівчаток з гуманістичним спрямуванням набагато більше, ніж хлопчиків, що зумовлене виробленими суспільством для жінок і чоловіків соціальними ролями. Від жінки воно очікує дисциплінованості, старанності, здатності співчувати, поділяти чужі погляди. Вона повинна бути доброзичливою, терплячою, вміти прощати і поступатись, що відповідає гуманістичній спрямованості особистості. Роль чоловіка вимагає мужньої, активної, самостійної та агресивної поведінки, більшої незалежності вчинків і суджень, що свідчить про індивідуалістичну спрямованість [8, с. 225].

У молодших підлітків найвідчутніше виражена індивідуалістична акцентуація гуманістичної спрямованості, що є наслідком впливу мотивації, властивої попередньому віковому періоду. Молодші школярі з готовністю включаються в групову діяльність, охоче допомагають один одному, зорієнтовані на інтереси групи, хоч їхній колективізм є поверховим і полягає в бажанні допомогти, бути разом з усіма [8, с. 225].

Значна кількість підлітків середньої вікової групи виявляє гуманістичну спрямованість з альтруїстичною акцентуацією (молодшим підліткам вона невластива) і значно менше їх – депресивну спрямованість. В останні роки збільшується кількість дівчаток з егоїстичною спрямованістю і менше стає їх з індивідуалістичною акцентуацією гуманістичної спрямованості. Спричинене це розформуванням у школах громадських організацій, у яких вони перебували у провідних ролях частіше, ніж хлопчики [8, с. 226].

Серед старших підлітків зростає кількість осіб з альтруїстичною акцентуацією гуманістичної спрямованості, зменшується – з

егоцентричною акцентуацією егоїстичного спрямування. Водночас серед підлітків-дівчаток частішають прояви суїцидальної спрямованості [8, с. 226].

Цікавим щодо значення самооцінки підлітка є той факт, що саме у підлітковому віці змінюється внутрішня позиція щодо ставлення до школи і учіння. Якщо у молодших класах діти психологічно захоплені власне навчальною діяльністю, то в період пубертату їх починають приваблювати, як уже зазначалось, взаємовідносини з однолітками. Ці взаємини стають основою внутрішнього інтересу підлітків.

У шкільних умовах, не ігноруючи навчання, підліток особливої уваги надає спілкуванню. Головне місце серед мотивів позитивного ставлення до школи займає мотив спілкування з однолітками, який аргументується таким чином: ми ходимо в школу не тільки вчитися, але й спілкуватися. Інші мотиви розташовуються в такій послідовності: якість викладання предмету («вчитель може добре пояснювати»), прихильність до своєї школи («хочу вчитися тільки в нашій школі»), контроль за навчанням, що здійснюється в школі («якщо можна було б вчитися вдома, то ніхто нічого б не робив») [11, с. 198].

В цьому віці виникають нові мотиви учіння: бажання бути освіченим («вчуся, щоб бути грамотною людиною»), прагнення влаштуватися в майбутньому житті («вчуся, щоб знайти високооплачувану роботу»), подальше навчання («мрію вступити до інституту»), прагнення до самоствердження і самовдосконалення («не хочу бути гіршим за всіх», «чим більше знаєш, тим краще ставлення до тебе людей»), необхідність виконувати вимоги батьків («мої батьки примушують мене вчитися») [11, с. 199].

Як бачимо, самооцінка має велике значення для розвитку та становлення особистості, формування її світоглядної позиції тощо саме у підлітковому віці, оскільки досягнення успіху у будь-якому виді діяльності безпосередньо залежить від того, як підліток оцінює себе.

Отже, підлітковий вік є найбільш складним та бурхливим періодом у формуванні особистості дитини, який характеризується глибоким змістом зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку. Це насамперед пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зміною становища дитини у відносинах з дорослими й ровесниками з високим розвитком пізнавальних процесів. Одним із основних факторів формування та становлення особистості у підлітковому віці є

самооцінка підлітка та її вплив на мотивацію досягнення успіху.

Самооцінка є важливим кроком стимулювання підлітка до певних дій, що займають основне місце в його системі цінностей і нададуть можливість реалізувати свої потенційні можливості. Існує чітка схильність до підвищення самооцінки при підвищених успіхах. Знайшовши свою ідентичність у певному виді діяльності, яка приносить задоволення чи успіх, підліток має реальну змогу активно вирішувати власні внутрішні протиріччя.

Перспективами подальших розвідок може бути аналіз методів та методик щодо дослідження самооцінки підлітків, а також експериментальне дослідження мотивації досягнення успіху підлітків.

Список використаних джерел та літератури:

1. Кузьмінський, А. І. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб. К : Знання, 2006. 311 с.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
3. Гірчук О.В. Умови формування самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр., Т. IX. Ч. 3 / за ред. С.Д. Максименка. К., 2008 р. С. 241-248.*
4. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. 2014, №4, С. 59-62.*
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учб. літ., 2012. 296 с.
6. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
7. Бекетова О.О., Грисенко Н. В. Взаємозв'язок самооцінки та комунікативної компетентності в контексті теорії оптимального функціонування особистості в юнацькому віці. *Створення психологічних передумов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (20-25 жовтня 2011 року). Дніпропетровськ, 2011.*
8. Савчин М.В. Вікова психологія. Навч. посіб. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.
9. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії. 2015. №1. С. 23-26.*
10. Булах І. С., Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 13. С. 154-163.*
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 416с.

К. С. Горбатюк,
здобувачка вищої освіти
Н. В. Чорна,
кандидат психологічних наук
(м. Хмельницький)

АУТОАГРЕСІЯ ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Аутоагресія під час війни є серйозною проблемою, яка може мати довготривалі наслідки для людського здоров'я та добробуту. Війна є викликом для будь-якої країни, і під час війни люди стикаються з різними видами травматичних подій, таких як бойові дії, побої, знущання, втрата близьких тощо. Це може призвести до розвитку аутоагресії, яка в свою чергу може мати деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини.

Проблема аутоагресії під час війни є актуальною для багатьох країн, які пройшли або продовжують проходити через воєнний конфлікт. Досвід України підтверджує, що війна може мати серйозний вплив на психологічне здоров'я людей, які пройшли через війну, включаючи ризик розвитку аутоагресії. Проте, досі не проведено достатньо досліджень щодо причин, симптомів та лікування аутоагресії під час війни.

Тому, потрібно проводити подальші дослідження та звернути увагу на проблему аутоагресії під час війни, щоб розробити ефективні методи підтримки, лікування та реабілітації для тих, хто стикнувся з цією проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що аутоагресія є серйозною проблемою, особливо в умовах війни та конфліктів. Вчені вивчають це явище з різних сторін та знаходять нові способи допомогти людям, які стикаються з цим.

Наприклад, в дослідженні 2020 року, опублікованому в журналі «Psychiatry Research», дослідники досліджували зв'язок між симптомами аутоагресії та посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) у ветеранів війни. Вони з'ясували, що ветерани з симптомами аутоагресії мають вищий рівень ПТСР, що підтверджує зв'язок між цими двома явищами.

Інші дослідження, які були опубліковані в «Journal of Traumatic Stress», виявили, що соціальна підтримка може бути корисною для зменшення ризику аутоагресії у ветеранів війни з ПТСР.

Мета статті. Метою цієї статті є ознайомлення читачів з проблемою аутоагресії як деструктивного способу поведінки під час війни. Ми намагалися проаналізувати останні дослідження та публікації в цій галузі, щоб дати читачам загальне уявлення про проблему та її можливі наслідки для людей, які переживають війну.

Виклад основного матеріалу. Аутоагресія – навмисна (усвідомлювана чи несвідомо) активність, виражена заподіянням собі шкоди у фізичній і психічній сферах. У психоаналізі аутоагресію розглядають як один із механізмів психологічного захисту, що полягає у переспрямуванні негативного афекту із зовнішнього об'єкта на самого себе, якщо її прямий прояв є неможливим, небезпечним або соціально засуджуваним. У психіатрії аутоагресію часто пов'язують із межовим розладом особистості [8, с. 140].

Аутоагресія проявляється у самозвинувачуванні, самоприпиненні, обуренні власною поведінкою, заподіянні собі шкоди (від нанесення тілесних ушкоджень до самогубства), алкоголізмі, наркоманії, небезпечній поведінці тощо. Люди, схильні до аутоагресії, зазвичай вирізняються підвищеним почуттям провини, низькою самооцінкою, депресивністю, мазохістичними рисами характеру, деструктивним життєвим сценарієм [4, с. 55].

Часто в ранньому дитинстві вони пережили психічні травми, пов'язані з неприйняттям, приниженням, тілесними покараннями, сексуальними зловживаннями.

Аутоагресія – це поведінка, яка включає у себе удари, сильні подразнення та інші форми фізичного та емоційного самознищення. Цей деструктивний спосіб поведінки може виникати в різних ситуаціях, включаючи воєнні конфлікти. У воєнний час, аутоагресія може бути викликана стресом, травматичними подіями та іншими факторами, що впливають на психічний стан людей [1, с. 24].

Під час війни, багато людей стикаються з небезпекою, страхом, тривогою та іншими негативними емоціями. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що супроводжується відчуттями безпомічності, тривоги та депресії. У деяких випадках, люди можуть відчувати такий сильний стрес, що вони не можуть знайти інший спосіб випромінювання своєї емоційної напруги, окрім як самознищення.

Загальносвітові статистичні дані свідчать про зростання числа випадків аутоагресії у військових під час воєнних конфліктів. Війна може викликати в людей певні емоційні стани, які можуть бути важко здолати без допомоги. Аутоагресія може стати способом відволіктися від психологічного дискомфорту та болі, які вони переживають. Крім того, ця поведінка може бути способом виразити свої емоції та відчуття, які не можуть бути висловлені словами або іншими способами [3, с. 133].

Існують різні форми аутоагресії, які можуть виникати в умовах війни. Найбільш поширеними формами є порізи, укуси, удари головою, відмова від їжі та води, прийом небезпечних речовин і т. д. Ці форми можуть бути небезпечними для здоров'я та життя людини.

Аутоагресія може мати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи травми, інфекції та інші ускладнення. Крім того, ця поведінка може призвести до соціальної відведеності, втрати довіри та підвищення ризику самогубства. Оскільки війна є стресовим періодом, який може тривати довгий час, аутоагресія може стати хронічною проблемою для тих, хто стикається з нею.

Під час війни люди знаходяться в надзвичайних ситуаціях, коли вони постійно відчувають стрес та загрозу. Основними причинами аутоагресії під час війни можуть бути наступні: [5, с. 100].

1. Травма та шок. Люди, які пережили травматичні ситуації, можуть відчувати непереборний стрес та страх, що може привести до аутоагресії. Такі ситуації можуть включати напади, вибухи, обстріли та інші форми насильства.

2. Втрата близьких. Під час війни люди можуть втратити близьких, друзів та знайомих, що може привести до відчуття втрати та глибокого суму. Це може призвести до аутоагресії, яка є спробою зняти біль та стрес.

3. Безпека та загроза. Під час війни люди постійно відчувають загрозу для своєї безпеки, що може призвести до психологічного стресу та тривоги. Це може привести до аутоагресії, яка є спробою зняти цей стрес та заспокоїти себе.

4. Відчуття безпорадності та безнадії. Під час війни люди можуть відчувати безпорадність та безнадію перед надзвичайною ситуацією, яка їх оточує. Це може привести до відчуття втрати контролю над своїм життям та ситуацією, що може призвести до аутоагресії.

5. Труднощі з адаптацією після війни. Після закінчення війни люди можуть зіткнутися з труднощами адаптації до миру та поверненням до звичного життя. Це може бути важким завданням, особливо для тих, хто пережив травми та втрати від війни. Така незручність може спричинити додатковий стрес та тривогу, що може призвести до аутоагресії.

6. Посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може бути спричиненим надзвичайними подіями, які людина пережила. Під час війни люди можуть бути свідками насильства, жорстокості та інших травматичних подій, що може привести до розвитку ПТСР. Це може проявлятися відчуттями тривоги, депресії та аутоагресією.

7. Негативні враження від війни. Під час війни люди можуть бути свідками жаклих та жорстоких подій, які можуть залишити негативні враження на них. Це може включати насильство, голод, хвороби та інші форми страждань. Ці враження можуть призвести до аутоагресії, яка є спробою зняти біль та страждання.

Загалом, аутоагресія може бути спричинена різними факторами, які пов'язані зі стресом, тривогою та втратами, які виникають під час війни. Розуміння цих причин може допомогти в розробці ефективних стратегій для попередження та лікування аутоагресії під час війни [10].

Аутоагресія під час війни не виникає у всіх людей. Багато людей можуть виявляти природню стійкість та ресурсність відносно стресу та травматичних подій. Однак, наявність факторів ризику, таких як травматичні події, втрати та стрес, може збільшити ймовірність розвитку аутоагресії.

Крім того, існують різні чинники, які можуть вплинути на індивідуальну вразливість до аутоагресії. Наприклад, деякі люди можуть мати більшу схильність до аутоагресії через генетичні фактори, знижену функцію мозку або наявність психічних розладів.

Отже, хоча аутоагресія є досить поширеною реакцією на стрес та травматичні події під час війни, вона не виникає у всіх людей. Розвиток аутоагресії залежить від різних факторів, включаючи наявність стресу, тривоги та травматичних подій, а також індивідуальної вразливості людини до таких реакцій.

Існує кілька теорій, які пояснюють причини аутоагресії в умовах війни. Одна з них пов'язує цю поведінку з психологічним стресом та почуттям безпорадності. В умовах війни люди можуть почуватися дуже безпомічними та беззахисними, що може призвести до відчуття

втрати контролю над своїм життям та емоціями. Аутоагресія може стати способом відчуття контролю та влади над власним тілом та емоціями [9].

Інша теорія пояснює аутоагресію як спосіб відволіктися від болі та страху, який війна може викликати в людей. Під час воєнних конфліктів люди стикаються з різними видами болі, які можуть бути фізичними або емоційними. Аутоагресія може стати способом відволіктися від цієї болі та відчуття страху.

Крім того, аутоагресія може бути спричинена травмою, яка була отримана в умовах війни. Травматичний досвід може мати серйозний вплив на психіку людини та спричинити різні види розладів, включаючи аутоагресію.

Існують деякі статистичні дані про прояви аутоагресії в Україні під час війни. Наприклад, згідно з даними Державної служби статистики України, протягом 2014-2020 років кількість самогубств серед військовослужбовців Збройних сил України становила від 20 до 40 випадків на рік. Крім того, за даними Національного центру здоров'я дитини та матері України, кількість дітей-сиріт, які залишилися без батьків через війну на сході України, збільшилася в 3,6 рази з 2014 по 2019 рік [2, с. 45].

Також існують деякі дослідження, які зосереджуються на проблемі аутоагресії в Україні. Наприклад, за даними дослідження, проведеного в 2016 році, серед бійців, які брали участь в АТО на сході України, 44% зазнали психологічної травми. Більше половини опитаних бійців заявили про наявність посттравматичного стресового розладу, а 14% з них зазнали самогубства.

Незважаючи на те, що не всі випадки аутоагресії зафіксовані і не всі люди, які переживають війну, зазнають аутоагресії, дослідження свідчать про те, що проблема досить серйозна і потребує уваги та досліджень.

Хоча аутоагресія є серйозною проблемою, є багато способів, які можуть допомогти знизити ризик її виникнення під час війни. Одним з найважливіших є психологічна підтримка та лікування для тих, хто стикається зі стресом та психічними проблемами під час війни. Це може включати індивідуальну психотерапію, групові сесії та різноманітні програми психологічної підтримки [6].

Додатково, важливою є соціальна підтримка від родини, друзів та співробітників. Війна може призвести до розривів у сім'ї та

суспільстві, тому важливо мати надійну соціальну мережу для підтримки та підтримувати зв'язок з близькими.

Також важливою є фізична активність та здоровий спосіб життя. Фізична активність може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій, що може зменшити ризик виникнення аутоагресії. Здоровий спосіб життя, такий як здорове харчування та відмова від алкоголю та наркотиків також може допомогти зменшити ризик виникнення цієї поведінки.

Нарешті, важливою є попередня підготовка та освіта для тих, хто має можливість потрапити в зону конфлікту. Це може включати навчання, яке допомагає людям вчитися, як ефективно управляти своїми емоціями та стресом в умовах війни. Також можна навчати, як визначати ознаки аутоагресії та як звертатися за допомогою, коли це потрібно.

У підсумку, аутоагресія є серйозною проблемою, яка може виникнути під час війни внаслідок стресу та психологічних травм. Це деструктивна поведінка, яка може мати серйозні наслідки для самої людини та оточуючих. Щоб запобігти аутоагресії під час війни, важливо забезпечити психологічну та соціальну підтримку, здоровий спосіб життя та попередню підготовку тих, хто має можливість потрапити в зону конфлікту [7, с. 139].

Крім того, важливо пам'ятати, що аутоагресія - це медична проблема, яка потребує відповідного лікування. Якщо ви стикаєтеся зі стресом або психічними проблемами під час війни або будь-яких інших складних ситуацій, не соромтеся звернутися за допомогою. Існують багато різних ресурсів та програм, які можуть допомогти вам зняти стрес та отримати необхідну підтримку та лікування.

Також має значення роль держави та суспільства в цілому в забезпеченні підтримки та допомоги тим, хто постраждав від війни та інших кризових ситуацій. Важливо забезпечити доступність медичної допомоги та психологічної підтримки, а також створити умови для відновлення соціально-економічної сфери та інфраструктури після кризових ситуацій.

Отже, аутоагресія є серйозною проблемою, яка може виникнути під час війни та інших кризових ситуацій внаслідок стресу та психологічних травм. Ця деструктивна поведінка може мати серйозні наслідки для самої людини та оточуючих. Щоб запобігти аутоагресії під час війни, важливо забезпечити психологічну та соціальну підтримку, здоровий спосіб життя та попередню підготовку тих, хто

має можливість потрапити в зону конфлікту. Крім того, необхідно надавати необхідну медичну та психологічну допомогу тим, хто стикнувся з аутоагресією та іншими психологічними проблемами.

Однак, варто пам'ятати, що аутоагресія не є виключною проблемою під час війни та кризових ситуацій. Вона може виникати і в інших ситуаціях, коли людина почувається безпомічною та не може контролювати свої емоції. Такі ситуації можуть включати насильство в родині, злочинність, збройні конфлікти, торгівлю людьми, екстремізм та тероризм.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бойко Д. І., Животовська Л. В., Скрипніков А. М. Сучасні аспекти діагностики та терапії аутоагресивної поведінки при первинному психотичному епізоді. Вісник проблем біології і медицини. 2015. Вип. 3 (1). С. 23–27.
2. Бойко Л., Чернишова О. Аналіз психологічного стану бійців, які повернулися з бойових дій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологічні науки», 2(12), 2016, С. 45-48.
3. Бурляй, В.А. Стресогенні фактори військового конфлікту та їх психологічний вплив на військовослужбовців. Одеса: ВПЦ «Друкарня», 2016. 216 с.
4. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ. 104 с.
5. Калініна, Г.Ю. Особливості формування аутоагресивної поведінки у військових. Київ: Академія внутрішніх справ, 2014. 158 с.
6. Коваленко, В.І. Психологічні наслідки війни та шляхи їх подолання. Київ: Міленіум, 2018. 176 с.
7. Мельник, А.М. Аутоагресія як прояв порушень психічного здоров'я осіб, які беруть участь у бойових діях. Київ: Медицина національної гвардії України, 2016. 144 с.
8. Мусаелян О. М. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 1. С. 140–143.
9. Blosnich, J. R., Dichter, M. E., Cerulli, C., Batten, S. V., & Bossarte, R. M. 2014. Disparities in adverse childhood experiences among individuals with a history of military service. *JAMA Psychiatry*, 71(9), 1041-1048.
10. National Center for PTSD. (2019). PTSD in Military Veterans. Retrieved from https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_veterans.asp

А. А. Горлачук,
здобувачка вищої освіти
Н. В. Волинець,
доктор психологічних наук, доцент
(м.Хмельницький)

УДК 159.9:316.6

ОБРАЗ БАТЬКА В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Для сучасної жінки характерним є факт проблем із самооцінкою. Велика кількість жінок страждає від низької самооцінки. Самооцінка впливає на якість реалізації в соціумі, суспільну активність, спроможність будувати щасливі стосунки, повагу до себе та інших, а причиною її заниження може бути недостатня участь ролі батька в житті доньки. Справа в тому, що для кожної дівчинки номінальне значення має вплив батька, батьківська любов, відчуття захищеності, що в подальшому слугує формуванню здорової психіки жінки, яка має всі шанси на успішне життя.

Одне з найважливіших завдань, що покладено на батька в даному контексті – це допомогти доньці перейти в зовнішній світ із захищеної домашньої сфери, підтримати її в подоланні конфліктів, які цей світ може містити, подолати страхи та допомогти бути впевненою в собі, сформувавши адекватний рівень самооцінки.

Емоційний і духовний розвиток дівчинки великою мірою залежить від взаємин батька й доньки, їх ставлення та сприйняття одне одного. Батько є «іншим», тобто відмінним і від неї, і від її матері, він також формує її інакшість, її унікальність та індивідуальність. На основі образу батька формується модель ставлення до своєї внутрішньої маскулінності (чоловічості), так як батько і є першою маскулінною фігурою в її житті. Якою ж буде самооцінка дівчинки, чого вона прагнучиме в житті і як із неї формуватиметься жінка визначає ставлення батька до фемінінності (жіночності) дочки.

На превеликий жаль, дуже часто можна спостерігати, як батько віддаляється від участі у вихованні дитини, його незнання, не бажання та не усвідомлення важливості своїх функцій та ролей, відсутність побудови правил та ліній виховання своєї дитини приносить негативні наслідки. . З цієї причини образ батька у сприйнятті дочки формується

як негативний і може значно впливати на її психологічний добробут, а також її самооцінку.

Аналіз актуальних досліджень. Такі психологи та вчені, як Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, А. Леонтьєв, С. Рубінштейн, доклали багато зусиль для вивчення самооцінки особистості. Образ батька, як важливої особи в житті кожної людини, розглядали такі вчені, як А. Кочарян, В. Мацюк, Л. Глущенко, Т. Говорун, Е. Фромм, К. Хорні. Та слід зазначити, що більшість робіт у цій галузі ставить собі за мету вивчення впливу батька на різноманітні аспекти розвитку дочки в молодшому та підлітковому віці. Це обмеження не дає змоги простежити динаміку внеску батьківського виховання в дитинстві жінки протягом її подальшого життя. Нами поставлено завдання виявити зв'язок між самооцінкою дорослої жінки та впливу на неї образу батька.

Мета статті – теоретичний аналіз наукових підходів дослідження образу батька в контексті проблеми самооцінки жінки дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дав змогу з'ясувати, що самооцінка формується ще в дитинстві. Перш ніж розглянути проблеми самооцінки жінки дорослого віку, варто розглянути основні підходи до поняття «самооцінка». Походження цього терміну показує, що самооцінка постає психологічною категорією, яка перебуває в структурі особистості та є ядром самосвідомості.

Опрацювавши наукової літератури можна узагальнити, що самооцінка відображає специфіку усвідомлення людиною своєї діяльності, мотивів вчинків та їх цілей, а також уміння бачити й оцінювати свої можливості та здібності, оскільки складається з раціонального та емоційного компонентів.

Самооцінку жінки дорослого віку ми розуміємо як спеціальну функцію самосвідомості, яка полягає в критичній позиції жінки щодо того, чим вона володіє, інакше – це її оцінка з позиції певної системи цінностей. Самооцінка, на думку багатьох авторів [1; 2], формується в період раннього та дошкільного дитинства через прагнення до переваги, являючи собою певну мотиваційну силу, під впливом соціальної ситуації розвитку та значущого соціального оточення.

Немає жодних сумнівів у тому, що батьки справді відіграють важливу роль у житті своїх дітей: більшість досліджень підтверджує, що батько, залучений до виховання дітей, може відігравати

вирішальну роль, особливо в когнітивних, поведінкових і загальних сферах здоров'я та добробуту дочки. Наявність позитивного чоловічого рольового зразка допомагає дівчинці спостерігати позитивні гендерно-рольові характеристики [3, с. 224-228].

Визнання важливості батьківського впливу змусило батьків набагато більше усвідомлювати цінність свого залучення, що зумовило збільшення їхнього бажання брати участь у дорослішанні й вихованні дітей. Але все ще існує великий розрив між результатами досліджень і щирим визнанням цінності батьків. Книги, журнали та ранкові телешоу наповнені інформацією про матір і материнство, подібних матеріалів про батьків значно менше, якщо взагалі такі є.

Образи батьків як значних дорослих (у цьому разі батька) формуються під впливом взаємин у сім'ї – між батьком і дитиною, батьком і матір'ю тощо. Адже образ батька переслідує доньку все життя і може впливати на неї як позитивно, так і негативно. Для кожної дівчини тато – це перший чоловік у її житті. Він і мати формують весь дитячий світ. І якщо ці взаємини мають напружений характер ще з раннього віку, це може призвести до незворотних психологічних змін і зіпсувати думку дівчинки про чоловіків загалом [4, с. 105].

Варто дати визначення такому поняттю, як «образ». Висловлюючись гранично просто, образ – це набір суб'єктивних уявлень про кого-небудь. Суб'єкт, використовуючи визначення «образ», позначає свої уявлення про якийсь предмет, дію, почуття, думки, це аналог сприймального об'єкта. Саме «образ» як первинний феномен, є змістом психіки суб'єкта, відображаючи об'єктивну реальність. Образ світу, образ іншої людини, образ себе – це предмети дослідження безлічі психологів, їх зміст і структура вивчається з часів античності до сьогодні [4, с. 108].

Важливо, що саме процес формування психічних образів є основою людської природи. За допомогою образів ми живемо, і цьому підпорядковані провідні механізми людини: запам'ятовування, мова, самосвідомість тощо. Треба відзначити, що «образ» існує лише всередині будь-якого контексту, а взятий поза контекстом образ є психологічно мертвим утворенням, будучи лише елементом світу або його частиною, яка актуалізується суб'єктом, що сприймає.

Коли ми говоримо про образ як про конструкт, що сформувався, який показує змістовне наповнення психіки суб'єкта, важливо розуміти, що він ніколи не буде статичним, ніколи не буде завершеним,

він динамічний, змінюється, корегується, уточнюється за допомогою подійності, якою наповнене життя суб'єкта, і особистісного досвіду [5, с. 160-162].

Проте ми все ж таки можемо зафіксувати характеристики сформованого в будь-який момент часу образу. Отже, образ – це досвід, пов'язаний із системою цінностей індивіда, з його очікуваннями та ідеалами. Тож образ може збігатися з реальністю або зовсім не збігатися.

Характеризуючи психіку людини для повного розкриття значення можна звернутися до усвідомлення процесу, який називають відбитком: людина суб'єктивно відбиває об'єктивну реальність, і це суть усіх психічних явищ. Відбиваючись, реальність стає образами, кожен з якого специфічний, неоднорідний і унікальний, оскільки образ – це поєднання якісного сприйняття відображення реального об'єкта з уже наявним досвідом сприйняття аналогічних об'єктів і взаємодії з ними.

Такий досвід вносить значні корективи в подальше сприйняття реальності, у формування образів, оскільки не є реальністю по суті. У психіці людини ці образи займають особливу позицію, з якої для суб'єкта вони стають більш ніж реальними та далі, зустрічаючись у реальності з об'єктами, людина вже співвідносить їх зі змістом внутрішніх образів, а не навпаки. Саме тому вони найчастіше для суб'єкта набагато реальніші, ніж те, з чим йому доводиться стикатись у фізичному світі.

Н. Барінова [6] підкреслює, що образ, стаючи реальністю, впливає на усвідомлення дійсності та, цитуючи Е. Берна, доповнює, що «від того, наскільки повно і точно образ відповідає реальності, залежить успішність людської діяльності».

Формування самооцінки відбувається в процесі групування власних оцінок себе та оточуючих, порівнюючи себе з іншими людьми та порівнюючи власне реальне «Я» та ідеальне «Я», до чого додається той факт чи збігається образ того, ким хоче бути людина з тим, ким вона є насправді.

Одним із головних феноменів у сучасній психології є образ людини, зокрема образ власного «Я». У вітчизняній психології фундаментальні дослідження образу власного «Я» належать Л. Виготському, Б. Ананьєву, О. Леонтьєву та іншим.

Структура образу вивчена наступними дослідниками: О. Петровський, М. Ярошевський, Н. Нагібін, М. Лісіна, В. Леві,

Л. Божович, та інші. Вони виділили та описали основні компоненти структури образу:

1) когнітивний (пізнавальний) – структури та якості образу, пов'язані з характеристиками пізнавальної сфери;

2) емоційний – структури та якості образу, пов'язані з характеристиками емоційно-вольової сфери;

3) поведінковий (оцінно-вольовий) – структури та якості образу, пов'язані з характеристиками організації поведінки;

4) ціннісний – структури та якості образу, пов'язані з характеристиками ціннісно-мотиваційної сфери [7, с. 154].

Образ так само став основою гештальтпсихології. Вона вивчає психіку з погляду образів (гештальтів) і впорядковує безліч окремих явищ психіки

У психології існує три провідні підходи до інтерпретації образу:

– конкретно-перцептивний – образ постає як проміжний чи кінцевий результат пізнавальної діяльності, як проміжний чи кінцевий продукт сприйняття, пам'яті, мислення;

– розширювально-відбивний – образ постає як багатовимірне психологічне утворення;

– соціально-перцептивний – під образом розуміється уявлення соціальних об'єктів і явищ, зокрема уявлення суб'єкта про себе [8, с. 65].

Ми ж у даній статті розглядаємо образ більше з погляду соціально-перцептивного підходу. З моменту появи образу ідеального батька формується система взаємин «батько – дитина».

Поняття «образ батька» можна визначити як сприйняття дитиною відмінностей психологічних якостей батька та матері, що визначають розгортання її майбутньої особистості [5, с. 162]. Д. Іванов [9] виділяє образ батька як вихователя та образ системи сімейного виховання в дитини як інтегративний показник дитячо-батьківських взаємин. У цьому контексті роль образу батька та дитини в дитячо-батьківських взаєминах полягає в керівництві з метою досягнення узгодженості та співробітництва у розв'язанні завдань спільної діяльності та забезпеченні необхідних умов гармонійного розвитку дитини.

Важливим фактором, що визначає формування уявлень про ідеального батька, є власний образ «Я». До змісту образу «Я» належать і знання людини про свої специфічні особливості (когнітивний компонент), і ставлення до себе (афективний компонент).

На погляд Д. Іванова [9], образ «Я» жінки дорослого віку, як і самосвідомість загалом, на когнітивному та емоційному рівнях визначає ставлення людини до оточення, і, безсумнівно, формує стиль і характер спілкування з ними.

Причинами неадекватності образу батька можуть бути специфіка дитячо-батьківських відносин, тип прихильності та індивідуально-особистісні особливості (тип акцентуації) та віково-психологічні особливості. Всі зазначені вище фактори можуть впливати на процес спотворення чи порушення образу батька.

Образ батька є значущим для статево-рольової ідентичності, емоційного добробуту дівчини в майбутньому, впливає на процес самоактуалізації, соціалізації, формування образу «Я», самооцінку та поведінку.

Варто зауважити, що психологічне дослідження батьківства може вестись у різних напрямках. По-перше, феномен батьківства може розглядатися як забезпечення умов розвитку; по-друге – як вираз структури та функцій образу батька; по-третє – як прояв особистісно-сміслової сфери [9, с. 16].

Опрацювавши та проаналізувавши психологічну літературу вивчаючи батьківського впливу на психічні утворення та враховуючи експериментальні дані в сфері вивчення механізмів впливу батька на розвиток дитини, можна виділити основні ролі, які виконує батько в житті дитини:

- внесення половини генетичного матеріалу, що визначає спадковість дитини;

- гармонізація сімейної структури через забезпечення захисту, догляду, виховання дитини, створення матеріальної бази існування сім'ї і, отже, формування почуття задоволеності життям у всіх її членів;

- психологічний розвиток, стабілізація та направлення поведінки дитини через заохочення відокремлення від матері;

- спонування активності дитини, формування позитивної самооцінки, самостійності, вольових рис характеру, пізнавальних здібностей і презентація шляхів їх реалізації;

- забезпечення статевої ідентифікації дитини через демонстрацію моделі відповідної статі поведінки для хлопчиків і моделі гетеростатевих взаємин для дівчаток;

–соціалізація та індивідуалізація дитини через розвиток її особистісної самостійності, залучення до духовної спадщини та цінностей;

–актуалізація потенціалів дитини, спричинена необхідністю заслужити батьківські безумовні, на відміну від материнських, любов і повагу;

–роль глави сім'ї, носія конгломерату цінностей, заборон, моральних норм;

–своєрідного «зовнішнього» судді, який регулює поведінку дитини, персоніфікованого двійника Бога-Отця [8, с. 65-73].

Цікавим є факт, що ряд соціальних психологів [1; 2; 6], мають думку, що батьківська турбота так само сприятлива для немовляти, як і материнська. Автор наводить результати досліджень, проведених у стандартній обстановці, які свідчать про те, що батьки виявляють не меншу сенситивність, любов і спритність у годівлі та підтримці своєї новонародженої дитини, ніж їхні дружини.

В процесі дорослішання дитина все менше потребує безпосереднього догляду. І якщо це благополучна сім'я, батько починає більше взаємодіяти з дитиною. Традиційно батьки схильні заохочувати інтелектуальний розвиток і часто включаються до обговорення та розв'язання сімейних проблем. У результаті і хлопчики, і дівчатка зазвичай обговорюють свої думки та переживання з батьками [3, с. 228].

Значимість образу і постаті батька в житті дитини складно переоцінити. Він є першим зовнішнім об'єктом для дитини, коли триває її прихильність до матері, злиття з нею. Завдяки йому в дитини запускаються механізми ідентифікації себе. З часом в процесі дорослішання дитині стає недостатньо присутності матері, тоді зв'язок з батьком набуває найважливішого значення.

У дослідженні також були сформульовані такі висновки, які видаються значущими: батько, уособлюючи закон і порядок, допомагає дитині сепаруватися від матері, показуючи їй цілий новий світ поза межами дому.

Відповідно до проведеного теоретичного огляду наукової вітчизняної та закордонної літератури, батько безпосередньо впливає на розвиток емпатії, самостійності, високої самооцінки, вміння розв'язувати конфлікти, що є безумовно важливим елементом сьогодення.

Хоча наявність батька в сімейній системі прийнято вважати фактором успішного розвитку дитини, дослідники зазначають, що цього недостатньо для успішного проходження послідовних стадій розвитку та повноцінного психічного й емоційного розвитку. Для цього кожному з батьків потрібно бути автономним, не бути у злитті одне з одним чи зі своїми батьками.

Якщо жінка в дитинстві відчуває від свого батька підтримку, турботу та любов, то отримує безліч переваг у дорослому житті. Вона впевнена в собі, має адекватну самооцінку, уміє заробляти гроші та не боїться їх, цінує та любить себе, поважає свій час, тому приділяє увагу власному відпочинку та бажанням, легко приваблює чоловіків і вибирає гідних партнерів; вміє спілкуватися з протилежною статтю на рівних, вибудовувати міцні та довгі стосунки [6, с. 124].

Здорові взаємини між батьком і дочкою – запорука розвитку у дівчинки позитивної самооцінки в майбутньому. Без любові та турботи батька дівчинці в майбутньому буде складно бути успішною та стати по-справжньому щасливою.

У свідомості дівчинки формується та закріплюється уявлення про різницю між чоловіками та жінками. Нещодавно психологи були переконані, що батько відіграє важливу роль у житті дочки лише у віці старше трьох років, у той самий період, коли в дитини прокидається інтерес до іншої статі.

Проте сьогодні можна помітити, вчені дійшли висновку, що ідентифікація за статтю властива дитині вже від самого народження. І стає зрозуміло, що роль батька на ранніх щаблях розвитку дочки не менш важлива. Дівчата, у яких були довірчі взаємини з батьками, можуть мати деякі чоловічі властивості. Наприклад, вони схильні виявляти чоловічий тип мислення, здатні конкурувати з чоловіками, спілкуючись з ними їхньою мовою. Батько сприяє формуванню уявлень у дівчинки про мужність і жіночність. На ньому фактично лежить найважливіша функція – дати дитині уявлення про соціальні правила та закони, зокрема й щодо статево-рольової поведінки.

Прийнято вважати, що батько в перші п'ять років життя дитини залишається холодним, індиферентним до дитини та схильний міркувати, що «нехай підросте, щоб було про що поговорити». Цей час іде безповоротно. Якщо ж до маленької доньки виявляється ворожість, це залишає слід, і згодом доводиться опрацьовувати його з психологом або просто жити, не розуміючи, чому у стосунках з чоловіками виникають труднощі.

Батьківська підтримка для дівчинки дуже важлива ще й тому, що від цього залежить її самооцінка. Думка батька відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості дівчинки. Якщо батько вірить в успішність дочки, у її привабливість, то дочка росте з почуттям, що вона сильна та гідна успіху. А для дівчинки взагалі дуже важливі саме татові ніжність та увага, їй приємно почуватися «маленькою принцесою», яку тато любить і балує.

Такий тип позитивних взаємовідносин дає змогу в майбутньому побудувати стосунки з протилежною статтю вдало. Саме батько покаже дівчинці, що чоловічий світ не ворожий, що чоловік і жінка – різні, але водночас рівноцінні поняття.

Взаємовідносини батька і дівчинки навчать її почуватися жінкою – ніжною, потрібною та привабливою. Нікому іншому, крім батька (перший чоловік у житті дівчинки), цю роль довірити не можна.

Батько – перший чоловік у житті дочки, тому несвідомо вона з нього і вибудовує модель ідеального чоловіка. Після цього (якщо образ сформований успішно батько має ще підтвердити свій «статус», коли дочка ввійде до підліткового) віку. Тоді дочка шукатиме собі чоловіка, схожого на свого батька (навіть несвідомо) [7, с. 156].

В період, коли дівчинка (дівчина) поступово входить у світ стосунків з протилежною статтю, саме батько може багато підказати та багато від чого застерегти. Тяга до спілкування зі старшими товаришами, а тим більше якщо вони в батьки годяться, властива далеко не всім. Але це й не рідкісне явище.

Здебільшого у старших чоловіках дівчину чи молоду жінку приваблюють зовсім не сексуальні мотиви, а те, що психоаналітики називають «образом батька».

Таким чином, взаємовідносини дочки з батьком мають прямий вплив на особисте життя жінки в майбутньому. Але дуже важливо усвідомлювати цю частку впливу і, більше того, усвідомлювати вплив образу батька та опрацювати цю проблему внутрішньо. Завдання батька – підтримка в активності, формування соціального інтересу та соціальної компетентності дитини. Завдяки цьому вона зможе подолати комплекс неповноцінності.

Батько є образом суспільства, це носій норм, ідеалів, цілей, схвалюваних і значущих для суспільства, він розвиває самостійність дитини. Ідеальний батько – це батько, який ставиться до своїх дітей як до рівних і бере активну участь у їхньому житті та вихованні.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Підсумовуючи дослідження вітчизняних і закордонних психологів, можна зробити кілька висновків про вплив образу батька на виховання, розвиток і самооцінку жінки в дорослому віці. Залежно від стилю батьківського виховання, його батьківського ставлення, в очах жінки формується образ як реального, так і ідеального батька. Неможливо зменшити або замінити батьківські функції іншим значним дорослим.

Формування цього образу починається у дитини в ранньому дитинстві та розвивається протягом наступних вікових періодів. Це системний процес, що містить вплив як зовнішніх факторів: соціокультурне середовище, стилі спілкування зі значними дорослими (гармонійні та негармонійні), власне взаємодія з батьком, – так і внутрішніх: вік, стать, механізми психологічного захисту, фантазії. Та незважаючи на визнання впливу образу батька та значущість його постаті в розвитку самооцінки жінки, дослідження в цій галузі ще досить фрагментарні. Саме тому теоретичний аналіз цієї проблематики актуалізує потребу в проведенні емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня самооцінки жінки з впливом на неї образу батька.

Кожен батько розуміючи значущість своєї ролі у вихованні дівчинки з раннього дитинства міг би свідомо приймати рішення брати активнішу участь у її вихованні. Якби батьки були проінформовані якої шкоди їх безвідповідальність може принести їх дітям в майбутньому, як це вплине на їх якість життя, реалізацію та показник щастя, можливо вони б і вели себе інакше.

Список використаних джерел та літератури:

1. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2014. № 4. С. 59-65.
2. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 70-73.
3. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і самооцінка дитини. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. №3. С.224–228.
4. Слободян О. Образ батька як чинник розвитку уявлень про майбутнього чоловіка в зрілій юності. *Магістр*. 2016. Вип. 24. С. 105–108.
5. Кочарян А.С., Глущенко Л.В. Зв'язок образу батька з образом шлюбного партнера. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*. 2009. №842. Вип. 41. С.160-162.
6. Барінова Н. В. Психологічні особливості відношення батька як чинник формування статевої ролі «Я»-концепції у

дівчат-підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2006. 132 с. 7. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ, 2006. 174 с. 8. Ковальчук А. Л. Зв'язок я-концепції із сепарацією від батьків у юнацькому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 65-73. 9. Іванов Д.І. Психологічний аналіз системи дитячо-батьківських відносин в парадигмі глибинної психології : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 20 с.

Горlachuk A. A. Образ батька в контексті проблеми самооцінки жінки дорослого віку

У цій статті представлено теоретичний аналіз наукових підходів дослідження образу батька в контексті проблеми самооцінки жінки дорослого віку, показано основні ролі, які виконує батько в житті дитини, зазначено особливості впливу ролі батька на розвиток особистості дитини та його значення в дорослому віці.

Ключові слова: образ батька, дорослий вік, самооцінка, виховання, розвиток.

Horlachuk A. A. The image of the father in the context of the problem of self-esteem of an adult woman

This article presents a theoretical analysis of scientific approaches to the study of the image of the father in the context of the problem of self-esteem of an adult woman, shows the main roles played by the father in the life of the child, indicates the specifics of the impact of the father's role on the development of the child's personality and its importance in adulthood.

Key words: father's image, adulthood, self-esteem, upbringing, development.

І. Г. Гулаков,

здобувач вищої освіти

Н. В. Волинець,

доктор психологічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Я-концепція виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як винятковий результат її культурного розвитку. Найбільш

суттєвою властивістю Я-концепції особистості визнано те, що вона є активним утворенням, динамічною, діючою структурою, що може впливати на поведінку та бути джерелом її змін. Активна Я-концепція не є такою, що виникає та лише супроводжує діяльність особистості, а такою, що опосередковує та регулює поведінку, виконуючи мотиваційну та регуляційну функції, оскільки забезпечує інтенції, стандарти, а також плани, правила і сценарії поведінки. Вона певним чином організує та інтерпретує досвід індивіда, виконуючи адаптивну та інтерпретативну функції, оскільки є своєрідним механізмом пристосування до змін, що виникають у соціальному середовищі, та залучається до пояснення цих змін. Я-концепція створює в людині відчуття своєї постійної визначеності, самототожності [1].

Я-концепція виконує детермінуючу роль в активності суб'єкта, його стосунках з середовищем, вона повинна не просто надати індивідові вірогідні відомості про себе, а допомогти виробити ефективні життєві орієнтири, у тому числі й орієнтири у суспільному середовищі [2]. Самосвідомість особистості формується на основі її Я-концепції як процес усвідомлення людиною самої себе, своїх мотивів, якостей, рис та інших проявів, що характеризують особистість, стабільність та мінливість її структури в часі. Уявлення про себе, або Я-концепція, яка є продуктом цього процесу, змінюється і розвивається в тимчасовому плані від минулого до майбутнього. Перші форми Я-концепції кожної дитини синтезуються нею несвідомо у процесі спілкування та спільної діяльності з дорослими. Перша Я-концепцію дитини є результатом батьківського навіювання [3].

За результатами дослідження Л. Рось оцінила зміст особливостей становлення «Я-концепції» у хлопців і дівчат. Вона виявила, що для хлопців характерним є усвідомлення себе як впевненої в собі людини, енергійної, діяльної, такої, яка володіє певними діловими якостями: сміливістю, схильністю до ризику, заповзятливістю, стриманістю, розсудливістю, дипломатичністю, обачністю. Також високих оцінок у них отримали емоційно-вольові якості особистості – самоконтроль і самодисципліна, емоційна стійкість. Відмінності між хлопцями і дівчатами в змістових характеристиках «Я-концепції» виявляються в ступені значущості групи позитивних, соціально бажаних особистісних властивостей: хлопці надають великого значення усвідомленню себе як носіїв таких позитивних характеристик, як справедливість, чуйність, доброта. При порівняльному аналізі даних, отриманих при вивченні відмінностей у

змісті характеристики «Я-концепції» хлопців і дівчат і даних значущості певних характеристик «Я-концепції», Л. Рось виявила наступну закономірність: дівчата схильні оцінювати себе менш інтелектуально розвиненими і серед них менш таких, які прагнуть до домінування. Хлопці менше, ніж дівчата, схильні усвідомлювати себе носіями таких позитивних характеристик, як дружелюбність, сумлінність, чуйність, але в міжособистісних взаєминах хлопці оцінили себе менш активними і товариськими, ніж дівчата. В період ранньої юності в межах нового рівня самосвідомості відбувається становлення стійкого уявлення про себе. В 15-17 років виникає особливе особистісне новоутворення, яке в психологічній літературі визначається терміном «самовизначення» [4].

Як зазначає Г. Чайка, протягом усього життя людини відбувається корекція вже сформованої й певним чином сформульованої Я-концепції у зв'язку з інформацією, що постійно надходить ззовні, з обставинами, що відбуваються, з результатами діяльності, тощо. Специфічною умовою генерування новою Я-концепції є ситуація вичерпаності можливостей наявної структури – існуючої Я-концепції особистості [1].

В. Татенко зазначає, що онтогенетично різні аспекти Я-концепції потрібно вивчати у вчинковому контексті в межах різних її компонентів: самоствердження, самовизначення, самовивільнення, самоздійснення, самозвітування особистості та вмирання (прощання із життям, із людиною, котра була поруч і має трагічний смисл). Отримання статусу «безсмертної» – це логічне завершення людиною свого індивідуального життя як вчинку і закономірного його результату. Інобуттям цього вчинку є вчинок пам'яті людства про покоління тих, хто відробляв своє на ниві життя [5].

Отже, центральне ядро самосвідомості – Я-концепція – в юності (згідно з теорією Е. Еріксона, охоплює вік від 12 до 19 років) стає все складнішим і стійкішим новоутворенням. Це пов'язано з тим, що виникають інтелектуальні, фізіологічні та психологічні зміни як у внутрішньому світі молоді людини, так і у її зовнішньому вигляді. На цей розвивальний процес Я-концепції юнака впливають різноманітні чинники, що пов'язані із зміною соціальних ролей, необхідністю прийняття самостійних рішень, докорами дорослих щодо недостатньої самодостатності, вибором ціннісних орієнтацій, друзів, професії, смисложиттєвим самовизначенням і, зрештою, статевим дозріванням. І тому поведінка такої особи здебільшого має

суперечливий характер. Зокрема, негативізм може поєднуватися із конформністю (піддатливість до впливу), бажання до незалежності – із проханням про допомогу, ентузіазм та енергія – із пасивністю до всього навколишнього. Отож час юності – це період фізичної зрілості й водночас соціальної незрілості.

Юнаки у віці 16-19 років постійно прагнуть виділятися серед своїх однолітків через власні значущі досягнення, а також намагаються демонструвати дорослість у поведінці. На їхню думку це допоможе їм успішно досягнути ідентичності. Головною подією дорослості є здобуття рівня генеративності як спроби увіковічнити себе шляхом внесення чогось довготривалого і значущого в навколишній світ. Тому юнаки часто прагнуть досягнути генеративності за допомогою раннього створення сім'ї, продуктивної роботи, автомобіля, необдуманих вчинків тощо [6].

Юність розглядається прихильниками психоаналітичного підходу як пора надзвичайної вразливості особи, що пов'язана із статевим дозріванням. А ось погане пристосування до життя і суперечлива поведінка пояснюються внутрішніми конфліктами чи дистресами, які зумовлені потребою розірвати сформовані у дитинстві емоційні взаємини, для того щоб створити якісно нові афективні (емоційні) зв'язки за межами батьківської сім'ї. Тому в період юності виділяють нечітке соціальне Я, котре утримує домінанту пошуку власної ідентичності.

Соціально-психологічний підхід, на відміну від психоаналітичного, обстоює тезу про те, що підґрунтям внутрішнього дистресу в юнаків є не афективна (емоційна) нестабільність, а суперечлива природа актуальних соціальних впливів, їх цільова багатовекторність і вартісна багатоманітність. Але ці два підходи доводять фактично одне: пора юності спричиняє зміни у самосприйнятті кожною особистістю власного Я-образу, самооцінки і поведінкових дій [6].

Юнацький розвиток Е. Еріксон обґрунтовує як цикл, що охоплює біологічні, соціальні та психологічні чинники життєдіяння. Тут важливу роль відіграє фізичний чи тілесний образ Я, котрий відмінний для чоловічої і жіночої статей. Для чоловіка біологічно виправданою функцією тіла є активна дія, а для жінки – фізична привабливість. Відповідно до цього перші формують позитивну Я-концепцію у тому разі, коли відчувають свою самостійність і компетентність у процесі діяльності, а другі – коли здатні виявляти

душевне тепло, чарівність, ніжність тощо. Тому реальним підґрунтям становлення Я-концепції у жінок виступають міжособистісні взаємостосунки, а у чоловіків – утворення власної індивідуальності. Головною небезпекою на шляху до повноцінного розвитку є те, що юнацьке чи дівоче тіло швидко росте і змінює зовнішній вигляд, життя наповнюється новими суперечливими переживаннями, а тому часто провокує розгубленість, песимізм, апатію.

Останні, за Е. Еріксоном, можуть спричинити чотири основні лінії розвитку неадекватної ідентичності: уникнення близьких стосунків, що спричиняє стереотипізацію чи самоізоляцію особи; самозатягування часу, що пов'язане із боязню стати дорослим і брати на себе відповідальність; «розмивання» здатності до продуктивної роботи, оскільки підліток буває не хоче знаходити у собі сили для зосередження; негативне самоототожнення, яке часто виявляється у ворожому неприйнятті тієї ролі, яка схвалюється і вважається нормальною у сім'ї. Щоб переважали позитивні ідентифікації у внутрішньому світі юнака та був дієвий вплив на нього значущих людей, батьку і матері у дитинстві треба створювати умови для уподібнення його з ними. Адже адекватне ототожнення з близькими – важливий механізм розвитку Его-ідентичності. І навіть незважаючи на різні підліткові протиріччя, якщо батьки у дитинстві тепло взаємодіяли зі своїми дітьми, то й на етапі суперечливого розвитку свого нащадка, вони зможуть йому допомогти [7].

Приблизно у 16 років у юнака вперше з'являються власні самоуявлення про те, що є для нього найважливішим. У віці від 17 до 18 кожен оцінює себе уже з погляду внутрішніх стандартів. Тобто у період пізньої юності роль і вплив значущих людей на його становлення дещо знижується. Робота чи навчання – це невід'ємна частина позитивного збагачення Его-ідентичності і самооцінки юнака та дівчини. Тому прагнення бути зайнятим у тій чи іншій сфері – підґрунтя подальшого самовизначення й самоствердження їхніх поведінкових дій і вчинків.

Отже, на розвиток Я-концепції людини, починаючи від раннього дитинства й упродовж усього життя, впливають внутрішні та зовнішні чинники. До перших належать: самопорівняння, оцінка результатів своєї діяльності, переживання внутрішніх станів, сприйняття свого зовнішнього вигляду. Зовнішніми стимулами розвитку є: сім'я, вулиця та суб'єктне довкілля загалом, школа, заклад освіти, трудовий

колектив, ситуативне і поведінкове свідчення щодо сприйняття іншими.

Список використаних джерел та літератури:

1. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2016. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 14. С. 215–226. 2. Васильченко О. М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я»-концепції університетської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук :19.00.05. Київ, 2003. 19 с. 3. Калужна Є. М. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журн.* Запоріжжя, 2016. № 1. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/apppf/article/view/59868/55658>. 4. Рось Л. М. Особливості становлення я-концепції в період ранньої юності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 231-233. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_128_53. 5. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с. 6. Конспект лекцій з курсу «Соціологія і психологія Я-концепції». URL : <https://cutt.ly/bYaHcBU>. 7. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності старшокласників засобами тренінгу. *Матер. методологічного семінару НАПН України* 17 листоп. 2010 р. : зб. матеріалів / За ред. акад. С.Д.Максименка. Київ : Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 262-269.

О. В. Данько,

кандидат психологічних наук

(м. Хмельницький)

ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ ТА ГОТОВНІСТЬ ДО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Самовизначення молоді розглядається як специфічний компонент соціалізації, характерною ознакою якого є перехід від соціально однозначною ролі (всі учні) до соціально диференційованим ролям під впливом об'єктивних і суб'єктивних факторів. Зміни статусу обумовлені очікуванням переходу до нового способу життя, уявної роллю або ролями після закінчення навчального закладу.

Складність сьогоденних соціально-економічних процесів позначається на освіті молоді та її професіоналізації, що призводить до переоцінки праці як засобу самореалізації. У сучасних умовах конкуренція в економічній області зводиться до конкуренції в галузі науки і техніки і, як наслідок, до конкуренції в галузі підготовки висококваліфікованих фахівців і освіти в цілому.

Освіта як один з каналів вертикальної мобільності забезпечує включення молоді в суспільство. Тому значною мірою рівень освіти визначає життєві плани і цілі молоді. У наукових дослідженнях освіта розглядається як стійка форма організації суспільного життя і спільної діяльності людей для реалізації соціальних функцій і ролей [3].

На освіту впливає глобалізація соціальних процесів, інформаційно-комунікаційні технології ведуть до виникнення альтернативних форм здобуття освіти, наприклад, дистанційної освіти (через Інтернет), у зв'язку з чим зростає мобільність учнів у віртуальному просторі. Однак доступність високоякісної освіти все більшою мірою залежить від соціального статусу сім'ї. Велике значення набувають стартові позиції у сфері освіти, в тому числі фінансові можливості. Тобто вплив освіти на процеси структурування соціального простору проявляється в посиленні соціальної мобільності.

Вибір професії це одне з найважливіших стратегічних рішень у житті людини і складна комплексна проблема. Це складний акт самовизначення – свідомого вибору суб'єктом життєвої позиції, яка стає вирішальним чинником у виборі способів розв'язання тих чи інших життєвих проблем. За методами вирішення та за змістом робота по професійному самовизначенню молоді – це соціально-економічна, медико-фізіологічна та психолого-педагогічна проблема, а за сферою впливу – соціальна, результати якої відображаються і на економічному рівні [1].

Процес самовизначення завершується досягненням стабільного становища у тій чи іншій сфері соціального життя й формуванням відповідних переконань, принципів, ціннісних орієнтацій та мотивації.

Загалом для процесу професійного самовизначення молоді нині характерні такі особливості:

- зростаючі диспропорції у структурі зайнятості у різних регіонах країни, поява праценадлишкових та праценедостатніх сфер;

- посилення прихованого і явного безробіття у молодіжному середовищі;
- розтягування у часі періоду набуття освіти і наявність різних можливостей в її одержанні; низький престиж освіти на загал;
- масовий характер вимивання молоді з виробничих структур у сфери приватного бізнесу, пов'язані насамперед з комерційною діяльністю невиробничого напрямку;
- використання молоді передусім на тимчасово вигідних та добре оплачуваних роботах, які не вимагають фахової підготовки, та пов'язаний з цим процес декваліфікації молоді, особливо тієї її частини, яка лише починає трудову діяльність;
- загострені прояви соціальної нерівності, які торкаються шансів різних категорій молоді у виборі професійної освіти та місця праці [4].

Життєві цілі молоді багато в чому відповідають нормативним зразкам, які визначаються сучасним станом та перспективою розвитку суспільства: значна частина молодого покоління при виборі професії та місця навчання керується стереотипами масової свідомості в силу їх позитивної соціальної забарвленості, підтримки соціальними інститутами. Мета приймається як стереотип, тому особистісний сенс її здійснення недостатньо продумується. У дослідженнях наголошується, що описи майбутнього нагадують набір формальних ознак «вдалою життя», які не відображають внутрішні прагнення, здібності і схильності молодих людей.

У період закінчення навчального закладу провідним моментом формування особистості стає лінія соціального розвитку. Соціально-економічні умови сім'ї, рівень і особливості соціокультурного середовища життєдіяльності обумовлюють можливості розвитку особистості. Продовження освіти залежить і від рівня підготовки випускників. Проміжність суспільного становища і статусу випускників визначає проблеми, що стоять перед ними: завдання самовизначення, що передбачає формування життєвої позиції. Від вирішення завдань даного періоду залежить успішність переходу в наступну фазу життя [5].

Важливою передумовою успішного професійного самовизначення є також сформованість в особистості професійно-важливих якостей – окремих психічних, психологічних і фізичних властивостей, які відповідають вимогам певної професії і сприяють успішному оволодінню нею. Підготовка до свідомого вибору професії

передбачає активне формування таких психологічних якостей як здібності, інтереси, ціннісні орієнтації, прагнення, професійні плани, ідеали, переконання.

Готовність до свідомого вибору професії – це складне структурне утворення взаємопов'язаних і поєднаних переконаннями морально-вольових якостей особистості, способів поведінки, знань про професії, практичні вміння і навички, сформовані у відповідності з вимогами суспільства й можливостями навчально-виховного процесу в школі.

Готовність до свідомого вибору професії включає в себе:

- моральну готовність – усвідомлення суспільного й особистісного значення праці, прагнення максимально проявити свої сили, здібності у праці, позитивне ставлення до різних видів праці;

- психологічну готовність – свідомий вибір професії у відповідності з наявними здібностями та можливостями. Стан психологічної готовності включає усвідомлення людиною своїх потреб, вимог суспільства, колективу, поставлених цілей; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінку співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату;

- практичну готовність – загальні та політехнічні знання, загально-трудова та спеціальні вміння й навички [2].

Компонентами готовності до свідомого вибору професії виступають:

- 1) загальне позитивне ставлення до праці;
- 2) знання певного кола професій, їх змісту, вимог, шляхів отримання професії та перспектив професійного росту;
- 3) сформованість професійних інтересів;
- 4) адекватна самооцінка;
- 5) сформованість мотиваційної сфери;
- 6) наявність спеціальних здібностей;
- 7) практичний досвід;
- 8) збалансованість інтересів, здібностей і нахилів, їх відповідність вимогам професії до особистості;
- 9) відповідний стан здоров'я;
- 10) сформованість моральних якостей, які відповідають вимогам професії;

11) професійна придатність – сукупність психолого-педагогічних і психофізіологічних особливостей людини, необхідних для досягнення задовільних з точки зору суспільства успіхів у праці при наявності спеціальних знань, умінь і навичок, а також отримання власного задоволення від самого процесу праці [4].

Професійне самовизначення полягає в усвідомленні особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності і передбачає:

- самооцінку людиною власних індивідуально-психологічних якостей та зіставлення своїх можливостей з психологічними вимогами професії до спеціаліста;

- усвідомлення своєї ролі в системі соціальних відносин і своєї відповідальності за успішне виконання діяльності та реалізацію своїх здібностей;

- саморегуляцію поведінки, спрямованої на досягнення поставленої мети.

Професійне самовизначення – це багатомірний процес, який можна розглядати з різних точок зору, як

- процес поетапного прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує баланс між своїми побажаннями та нахилами, з одного боку, і потребами суспільства – з іншого;

- серію задач, які суспільство ставить перед особистістю, яка формується, і які дана особистість повинна вирішити за певний період часу;

- процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність [5].

Щоб зрозуміти чи готова молода особистість до самовизначення, важливо оцінити різні внутрішні і зовнішні показники.

1. Внутрішня готовність особистості. Джерелом формування внутрішньої готовності є сам суб'єкт самовизначення. До факторів внутрішнього готовності відносяться:

а) адекватна самооцінка своїх здібностей, навчально-професійних досягнень, інтересів, рис характеру, усвідомлення образу «Я» в контексті професійного самовизначення.

б) розуміння того, що професійний вибір необхідно робити самостійно, без тиску батьків, друзів, викладачів, а також нести відповідальність в подальшому.

в) мотиви вибору професії, позитивне ставлення до професійної діяльності і необхідності навчання, життєвий оптимізм, емоційна врівноваженість і сприймання невдач [7].

2. Інформованість: отримання необхідної для професійного самовизначення інформації з зовнішніх джерел. Які типи інформації потрібні підлітку, який бажає обрати професію:

а) поінформованість про роботу фахівців конкретних професій, їх умови праці та рівні зарплат; знання професійного спрямування і галузей економіки; знання про затребуваність професій зараз і про професії майбутнього; розуміння сучасних особливостей і тенденцій на ринку праці.

б) поінформованість про вищу і середню професійну освіту в своєму регіоні і країні, можливості навчання за кордоном, знання правил вступу, терміни та особливості навчання.

в) розуміння того, що професійна траєкторія мінлива і не вибирається «раз і назавжди», розуміння того, що немає професій, які безпосередньо призводять до багатства або успіху.

3. Фактори прийняття рішення: життєві установки людини, які впливають на вибір професії:

а) сформованість цінностей і схильностей у виборі вузу, коледжу, технікуму або іншого типу освіти, установки на вибір освіти за тривалістю навчання і вартості.

б) відповідність думки людини про вибір професії з думкою оточення - батьків, друзів, викладачів; врахування потреб суспільства і ринку праці при виборі професії.

в) виявлення схильності до конкретної професії або вжиті раніше кроки на шляху вибору професії [7].

Елементом самовизначення особистості виступає професійна орієнтація. Основна мета професійної орієнтації – виявлення перспектив професійного та особистісного зростання та розвитку, підготовка до змінних умов життя та роботи, формування самовпевненості та адекватної успішної поведінки на ринку праці.

У ході професійного орієнтування особистість:

- отримує інформацію про ринок праці: затребувані професії, можливості навчання та працевлаштування;

- усвідомлено та самостійно вибирає або змінює професію, відповідно до своїх потреб та соціально-економічної ситуації на ринку;

- мобілізує та підвищує свої ресурси, стає конкурентоспроможною;

- отримує та підтримує мотивацію до вибору професії та працевлаштування [5].

Щоб не заблукати у професійній орієнтації, а головне не помилитися з вибором професії, потрібно дотримуватися низки принципів:

- Свідомість при виборі професії, тобто важливо керуватися власними потребами, але не забувати про користь суспільству.

- Активність та самостійність у пошуку: читання літератури, практичні проби, опитування батьків та знайомих, проходження практики в момент навчання.

- Зв'язок теорії та практики, тобто вибір професії повинен орієнтуватися на конкретні умови середовища, включати практику.

- Регулярність, доступність та системність роботи з професійного орієнтування.

- Наявність у обраної професії можливостей для збільшення заробітку (за рахунок досвіду та професійного зростання), підвищення кваліфікації, задоволення культурних та побутових потреб, активної участі у житті суспільства [4].

Ситуація вибору професії характеризується двобічністю: з одного боку, світ професій, який має щонайширший спектр різних характеристик, з іншого – суб'єкт вибору професії, особистість з усіма її особливостями.

У сучасних умовах професія стає не тільки засобом досягнення матеріального благополуччя, але й провідною сферою соціальної реалізації особистості.

Професійна самосвідомість включає уявлення особистості про себе як про члена професійного співтовариства, носія професійної культури, у тому числі певних професійних норм, правил, традицій, властивих цьому професійному співтовариству.

Професійне самовизначення можна визначити як пошук і знаходження особистісного сенсу у вибраній, а потім в освоєній трудовій діяльності [3].

Таким чином, особистість проходить певні етапи професійного становлення, а саме: професійне самовизначення, вибір професії, розвиток професійно важливих якостей, необхідних для досягнення успіху в обраній професійній діяльності, проходження стадій

професіоналізації, становлення професіоналізму та подальше самовдосконалення особистості в цій професійній сфері.

Професійне самовизначення особистості – це усвідомлення свого місця у певній професійній сфері, наповнення особистісним сенсом змісту професійної діяльності, формування позитивного ставлення до власної професії, здатність розвивати свої здібності та можливості у цій професії, для більш ефективної професійної діяльності.

Таким чином, професійне самовизначення особистості стає важливим кроком на шляху до професійного успіху особистості у майбутньому.

Список використаних джерел та літератури:

1. Варнавських Н. М. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень / Н. М. Варнавських // Педагогіка і психологія. 2002. № 4. С. 109–115.
2. Войтко А.І. До питання професійного самовизначення підлітків в сучасних умовах / А.І.Войтко // Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закл. освіти: 36. наук. пр. Рівне: Рівнен. держ. гуманіт. ун-т., 2002. Вип. 22.
3. Коропецька О. М. Профорієнтація та профвідбір : монографія / Олеся Михайлівна Коропецька. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2009. 347 с.
4. Максименко С. Д. Прогнозування розвитку особистості як наукова проблема /С. Д. Максименко // Наук. Вісник Миколаївського держ. пед. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського; серія «Психологічні науки». – Миколаїв: ТОВ «Фірма «Іліон», 2010. Т. 2, вип. 5. С. 3 – 19.
5. Мерзлякова О.Л. Професійне самовизначення старшокласників як впливовий чинник їх саморозвитку // Професійне самовизначення особистості в системі «людина–техніка» : еколого-аграрний напрям: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 2008. С. 54-62.
6. Найдъонов М.С. Соціально-психологічні чинники престижності професії: підготовка молоді до активного самоздійснення на сучасному ринку праці : навч. посіб. / М.І. Найдъонов, Л.В. Григоровська та ін. Київ, 2012.
7. Побірченко Н.А. Успішна професія – як її обирають: нові підходи до організації проф. самовизначення учн. молоді / Н.Побірченко, О.Мерзлякова // Директор школи. Шкіл. світ. 2009. № 2. С. 70–75.
8. Педагогічне управління професійним самовизначенням учнівської молоді: Метод. посіб. / В.М.Мадзігон, І.Д.Бех, М.П.Тименко та ін. К., 2001. 152 с.
9. Радчук Г.К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості // Радчук Г.К.- Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. С. 47-54.
10. Рибалка В.В. Психологічна теорія особистості / В.В. Рибалка, Г.С. Костюк // Психологія і суспільство. 2002. № 1. С. 10–17.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Соціалізація молодого покоління є складним та багатоаспектним процесом, що характеризується різними рівнями психолого-педагогічної якості та соціальної й особистісної ефективності. Психологічно спроектована взаємодія суб'єктів освітнього процесу уможливорює уникнення негативного напруження відносин, проявів деструктивного самоствердження та емоційного відчуження між ними. Власне глибока рефлексія типових бар'єрів, котрі потенційно виникають між комунікатором й аудиторією, дає змогу виявити особи їх подолання, а отже, згармонізувати соціально-психологічний клімат сучасного закладу вищої освіти [3, с. 81].

Важливе місце у процесі розвитку і формування особистості посідає спілкування. Воно є внутрішнім психофізичним рушієм активності особистості, а відтак суттєвим чинником фізичного, психічного і соціального розвитку. Проблема спілкування в юнацькому віці є досить актуальною, адже особи названої вікової категорії характеризуються найбухливішою та найважчою реакцією на усі зовнішні чинники – зовнішній вигляд, погляди на життя, та перш за все це реакція емансипації, що означає звільнення від якихось обмежень з боку батьків, від їх контролю та заборон. Саме бар'єри спілкування поглиблюють кризу юнацького віку, заважають її подоланню, створюють проблеми у стосунках не тільки між батьками та юнаком, а й однолітками.

Спілкування є однією з центральних проблем загалом, через призму якої вивчаються питання сприймання і розуміння людьми одне одного, лідерство і керівництво, згуртованість і конфліктність, міжособистісні взаємини та ін. Спілкування допомагає глибше розглянути процес міжособистісної взаємодії та міжособистісних взаємин [12, с. 16].

Говорячи про бар'єри спілкування, насамперед окреслимо сутність самого поняття «спілкування» як засобу взаємодії між людьми. Загальновідомим є факт, що без спілкування неможливе існування людського суспільства. Люди, як правило, починають спілкуватись з якогось приводу. При цьому їхні дії спрямовані на предмет спілкування, який визначає його сутність, дає змогу визначити спрямованість спілкування. Мета спілкування – це взаємини з іншими людьми, досягнення певного взаєморозуміння, вирішення життєвих, соціальних, ділових та інших питань. Сфера, способи і динаміка спілкування визначаються соціальними функціями його учасників, їх становищем у системі суспільних або виробничих відносин. Вони регулюються характером взаємин, виробництва, обміном і потребами, писаними і неписаними правилами у суспільному житті, моральними і правовими нормами, соціальними інститутами і службами [5, с. 26].

У спілкуванні здійснюється своєрідна «презентація» внутрішнього світу особистості, саме тому спілкування, виступаючи своєрідною формою взаємодії однієї людини з іншою або з групою осіб, виявляє певні людські якості, розкриває, чого варта та чи інша людина.

Природа спілкування, та його індивідуальні особливості, механізми протікання і зміни стали предметом вивчення багатьох відомих науковців, у тому числі: філософів і соціологів (І. Кон, Б. Парігін), психолінгвістів (О. Леонт'єв, В. Петренко), представників соціальної психології (Г. Андрєєва, Б. Ломов, Б. Поршнєв), педагогічної і вікової психології (О. Бодальов, Я. Коломінський, М. Лісіна, В. Мухіна). Як специфічна форма взаємодії індивіда з іншими людьми, спілкування розглядається в працях К. Абульханової-Славської, О. Запорожця, Б. Ломова.

У психологічній науці на сьогодні відсутнє загальноприйняте визначення спілкування. Як правило, даються описові визначення, що вказує на основні функції або сторони спілкування. Так, відомий науковець І. Цимбалюк відзначає, що спілкування – це «складний і багатогранний процес, що може виступати в той саме час і як процес взаємодії індивідів, і як інформаційний процес, і як ставлення людей одне до одного, і як процес взаємовпливу один на іншого, і як процес співпереживання й взаємного розуміння один одного» [13, с. 178]. Людське спілкування може розглядатися не тільки як акт усвідомленого, раціонально оформленого мовного обміну

інформацією, але й як безпосереднього емоційного контакту між людьми. Воно різноманітне як за змістом, так і за формою прояву. Спілкування може варіюватися від високих рівнів духовного взаємопроникнення партнерів до самих згорнутих і фрагментарних контактів [1, с. 227].

Своєрідність спілкування як особливого виду людської діяльності, на думку М. Кагана, полягає в наступному: «Спілкування – це практична діяльність, тому що контакти між людьми припускають втілення переданої інформації в тій або іншій системі знаків, які її матеріалізують, об'єктивують, щоб передати реципієнтам» [9, с. 85]. При цьому акт спілкування відбувається тоді, «коли людина, що вступає в контакт з іншою людиною, бачить у ній собі подібну й собі рівну, тобто суб'єкта, і тому розраховує на активний зворотний зв'язок, на обмін інформацією, а не на одностороннє її відправлення або зняття її з об'єкта» [9, с. 86]. Згадуваний нами вище науковець М. Каган справедливо стверджує, «що діяльність людини не слід зводити до її предметної діяльності, і тоді спілкування природно впишеться в різнобічні прояви людської діяльності» [9, с. 87].

Відомий вітчизняний психолог Б. Ананьєв розглядає спілкування поряд з працею й пізнанням як три основні види людської діяльності [9, с. 89]. Науковець пише: «Пізнання й спілкування є ... основними формами діяльності індивідуальної людини із самого початку формування її особистості, за допомогою яких здійснюється соціальна детермінація багатьох сторін її психічного розвитку» [9, с. 90].

О. Леонтьєв вважає спілкування й працю двома основними видами людської діяльності. Він зауважує: «Спілкування ... з самого початку має характерну для людської діяльності структуру опосередкованого процесу, але в ранніх, зародкових своїх формах воно опосередковано не словом, а предметом» [9, с. 87].

М. Лисіна у своїх наукових працях використовує поняття «спілкування» як синонім поняття «комунікативна діяльність» [8, с. 179].

Інші дослідники особливостей спілкування (Є. Цуканова, В. Куніцина, В. Лабунська) опираються на ідеї Б. Паригіна про наявність психологічного бар'єру, який розуміється як усталена установка, психологічне налаштування особистості, процеси, властивості, стани людини, «які консервують прихований емоційно-інтелектуальний потенціал її активності». Таке трактування

психологічного бар'єру вказує на внутрішнє джерело труднощів спілкування – стійкі особистісні утворення, які при певних обставинах можуть призводити до збоїв у спілкуванні [7, с. 73]. Труднощі у спілкуванні можуть виникати через належність його учасників до різних вікових груп, відмінність життєвого досвіду, різний вік співрозмовників, неоднаковий рівень розвитку особистості, неоднаковий інтелектуальний рівень тощо.

Крім того, труднощі можуть виникати внаслідок невміння розкритися, поверховості контакту, відсутності потреби у спілкуванні тощо. Проблема порушення міжособистісного спілкування – це двостороннє ускладнення спілкування та відносин, психологічна сторона якого зумовлена такими властивостями особистості, як егоїзм, підозри, авторитарність, нещирість почуттів тощо. Можуть впливати й такі фактори, як відсутність зворотного зв'язку при комунікативному контакті.

Зазначимо, що психологічні бар'єри спілкування постають об'єктом спеціальних досліджень у контексті різних комунікативно-інформаційних та соціально-психологічної теорій (Д. Катц, Г. Ласвелл, М. Андерсон, Є. Кузьмін, Б. Паригін та ін.). Їх можна описати як суб'єктивне переживання людиною порушень у здійсненні спланованого спілкування через неприйняття партнера, нерозуміння його дій та слів, емоцій, зміну власного психоемоційного стану тощо [7, с. 74].

У психологічному словнику під редакцією С. Головіна (1997) поняття «психологічного бар'єру» пропонується розглядати як психологічний стан, що проявляється як неадекватна пасивність, яка заважає виконанню певних дій.

Наведемо ще декілька визначень поняття «комунікативні бар'єри»:

- (франц. *barriere* – перешкода) – це перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування;

- це типові труднощі, що виникають через дію тих чи інших об'єктивних або суб'єктивних обставин, а це суттєво заважає людям порозумітися один з одним [11].

Емоційний механізм психологічних бар'єрів проявляється в підсиленні негативних переживань й установок, що асоціюються із завданням: сорому, відчуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки (наприклад, «страх перед публічним виступом», «страх сцени» тощо).

З огляду на зазначені вище теоретичні положення щодо психологічних бар'єрів спілкування назвемо труднощі, які виникають при спілкуванні і, власне, є причиною виникнення певних комунікативних бар'єрів:

- інформаційні труднощі (невміння співрозмовника повідомити що-небудь, висловити свою думку, формулювати запитання співрозмовнику);

- індивідуально-особистісні відмінності (егоцентризм - сконцентрованість на собі, своїх поглядах, цілях і переживаннях, нечутливість до переживань інших людей);

- комунікативні труднощі (невміння висловити думку, завершити повідомлення, аргументовано переконати тощо) [11].

Спілкування, під час якого виникають певні труднощі, характеризується емоційним напруженням і невідповідністю досягнутих результатів заданим цілям. Труднощі у спілкуванні можуть бути пов'язані із сором'язливістю, відчуженістю, самотністю та підвищеною тривожністю.

До труднощів в спілкуванні можуть призвести наступні властивості особистості:

- егоцентричність, невихованість, агресивність, конфліктність (людина хоче і може, але не вміє спілкуватись);

- глибока самотність (людина не хоче, не вміє і не може спілкуватись);

- відчуженість, виключеність із соціальних зв'язків, самотність у натовпі (вміє, але вже не може і не хоче спілкуватись);

- глибока інтроверсія, авторитарність, самодостатність, відсутність мотивації (вміє, може, але не прагне);

- сором'язливість, занижена самооцінка (і може, і хоче, але боїться спілкуватись) [13, с. 224].

Бар'єри у спілкуванні можна розділити на:

- внутрішні бар'єри особистості, пов'язані з нормами, установками, цінностями, а також з такими особистісними особливостями, як ригідність, конформність, слабка воля і т.д.;

- зовнішні, які знаходяться поза особистістю: нерозуміння зі сторони іншої людини, надлишок або ж навпаки, дефіцит інформації тощо [14, с. 51].

Найбільш розповсюдженими бар'єрами спілкування є:

1. Уникнення – це коли спостерігається уникнення джерел впливу, відхилення від контакту з партнером, при якому взагалі ніяке

спілкування стає неможливим. Визначивши партнера як небезпечного в якомусь відношенні, «чужого», людина просто уникає спілкування з ним, чи якщо зовсім ухилитися неможливо, додає всі зусилля, щоб не сприйняти його повідомлення. З боку цей «захист» дуже добре помітний – людина неуважна, не слухає, не дивиться на співрозмовника, постійно знаходить привід відвернутися, використовує будь-який привід для припинення розмови. Уникнення як вид захисту від впливу виявляється не тільки в уникненні людей, але й у відхиленні від визначених ситуацій, таких, у яких може виникнути небезпека «шкідливого» впливу.

2. Авторитет. Дія названого типу бар'єру спілкування полягає в тому, що, розділивши всіх людей на авторитетних і неавторитетних, людина довіряє тільки першим і відмовляє в цьому другим. Авторитетним людям виявляється повна довіра і стосовно їхньої мови контрсугестія «не працює». Зате всім іншим, кому в авторитетності відмовлено, довіри немає ніякої, і, отже, те, що вони говорять, не має ніякого значення. Таким чином, довіра і недовіра «залежать» не від особливостей переданої інформації, а від того, хто її подає

3. Нерозуміння. Далеко не завжди є можливість визначити джерело інформації як небезпечне, чуже чи неавторитетне і в такий спосіб захиститися від небажаного впливу. Досить часто якась потенційно небезпечна для людини інформація може виходити і від людей, яким ми в загальному і цілому довіряємо. У такому випадку захистом буде «нерозуміння» самого повідомлення [4, с. 252].

Психологічні бар'єри в спілкуванні виникають в наслідок індивідуально-психологічних особливостей людей, які вступають в процесі спілкування, такі як скритність, скромність, сором'язливість, відмінності в типах темпераменту, а також в результаті особливостей відносин між співрозмовниками, наприклад, недовіра до людини, антипатія і інші причини.

Конкретними психологічними причинами виникнення психологічних бар'єрів у спілкуванні підлітків можуть бути: нереальні цілі; неадекватна оцінка співрозмовника, його здібностей та інтересів; невірне уявлення про свої власні можливості; нерозуміння характеру оцінки і відносини партнера; використання неправильних способів спілкування з конкретним партнером.

Підлітковий вік – це вагомий період у житті людини. Від того, як у цей період вона буде розвиватися, залежить її майбутня особистість. Головним змістом підліткового віку є його перехід від

дитинства до юності. Підлітковий вік характеризують як період, в якому формується стійка система цінностей, відбувається становлення самосвідомості та формується соціальний статус особи. Всі сторони розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються психологічні новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки [10, с. 84].

І. Кон підкреслює, що в ході самовизначення, спроб розібратися в навколишньому світі і в самому собі, особами підліткового віку здійснюється пошук сенсу життя взагалі і свого життя зокрема. У результаті у них формуються не тільки переконання і погляди, але й світогляд – погляд на світ в цілому, система переконань, що виражають ставлення людини до світу і його головні ціннісні орієнтації [10, с. 110].

Окрім того, підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, що пов'язана з соціальними факторами, умовами виховання та навчання, можливостями реалізації провідних потреб підлітка. Блокування та нереалізованість актуальних потреб веде до виникнення тривожності та внутрішнього конфлікту. У підлітковому віці першорядної значимості набуває система взаємин з навколишнім соціальним середовищем, що у свою чергу визначає спрямованість розвитку особи, характеристики його особистості. Важливим для спілкування є вплив та характер найближчого оточення однолітків. Його особливості багато у чому можуть визначати протікання процесу їх спілкування, наявності труднощів у спілкуванні, характер взаємодії з партнером [10, с. 111].

Провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування з однолітками. Тому говорячи про спілкування підлітків, варто звернути увагу на комунікативні бар'єри, які притаманні особам названої вікової категорії. Ціннісно-сміслова домінанта спілкування виявляється у провідній тематиці бесід: обговорення особистих справ (своїх і партнерів), взаємин людей, свого минулого, планів на майбутнє, взаємовідносин юнаків і дівчат, відносин з товаришами, відносин з вчителями, відносин з батьками, свого розвитку – фізичного, інтелектуального [2, с. 149].

Саме спілкування з однолітками продовжує відігравати важливу роль в житті підлітків. Саме в підлітковому віці відбуваються зміни в орієнтації на бажані місця спілкування, поряд з орієнтацією переважно на спілкування вдома і в навчальному закладі відбувається подальше освоєння соціального простору (вулиць, центру міста).

У підлітковому віці може проявлятися збільшення потреби в спілкуванні, збільшення часу на спілкування і розширення його кола (не тільки в навчальному закладі, сім'ї, але і в різних географічних, соціальних, віртуальних просторах).

Паралельно з розширенням сфери спілкування відбувається і поглиблення, індивідуалізація спілкування. У молодих людей розвивається здатність встановлювати дружні відносини, більш виборчі, тісні і глибокі. Дружба характеризується вірністю, близькістю і стійкістю. Друг вперше усвідомлюється як *alter ego* (інший Я). Йому можна «вилити душу», з ним можна поділитися своїми переживаннями, секретами і сподіватися на пораду, взаєморозуміння, емоційне тепло, щирість. Підліткова дружба поліфункціональна і різноманітна: від простого спільного проведення часу до глибокої сповідальності і саморозкриття [2, с. 153].

Однак дружба в підлітковому віці має свої труднощі, тобто у підлітків при спілкуванні виникають комунікативні бар'єри: властиві віку вимогливість і критичність стосовно один одного, безкомпромісність, підвищена егоцентричність породжують хворобливі труднощі і напруженість у взаєминах із однолітками.

Враховуючи психологічні особливості підлітковому віку, між особами названої вікової категорії у процесі комунікації можуть виникнути такі бар'єри спілкування:

- естетичні бар'єри – виникають в ситуації, коли людині не подобається зовнішній вигляд співрозмовника;

- інтелектуальні бар'єри в спілкуванні – полягають у відмінностях особливостей мислення (наприклад, спілкування оптиміста і песиміста), швидкості виконання і вирішення уявних операцій, а також у відмінностях рівня інтелектуального розвитку між людьми;

- мотиваційні психологічні бар'єри в спілкуванні – проявляються, коли у співрозмовників різні цілі. Такого роду психологічні бар'єри спілкування призводять до взаємного незрозуміння, спотвореного сприйняття інформації;

- моральні чи етичні бар'єри в спілкуванні – це несумісність моральних цінностей і принципів.

Отже, психологічні бар'єри спілкування виникають тоді, коли у людини є певна негативна установка щодо свого партнера по спілкуванню, в результаті попереднього досвіду спілкування або на основі оцінки інших людей. Чинниками, які призводять до бар'єрного

спілкування між особами підліткового віку, є застосування одним чи обома партнерами стилю конкуренції у процесі міжособистісної чи конфліктної взаємодії, при якому ігнорується принцип рівності, не визнається право суб'єкта бути індивідуальністю; стилю уникнення, який виключає взаємодію суб'єктів, які впливають один на одного (відсутньою є взаємна детермінація); стилю пристосування, яке може призвести до усвідомлення себе як суб'єкта, не здатного змінити поведінку і свідомість оточення, чи взагалі до того, що людина буде неспроможна усвідомити себе суб'єктом спілкування, не матиме чіткого внутрішнього образу.

Список використаних джерел та літератури:

1. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. *Молодий вчений*. 2014. №11(14). С. 226-229.
2. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літератури, 2008. 592 с.
3. Гірняк А., Васильків О. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. Вип.33. 2019. С.79-90.
4. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини, прояви, типологія. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2011. Вип. IV., Ч. 1. С. 250–258.
5. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків : НФаУ. 2012. 132 с.
6. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: монографія. Одеса: Вид. М. П. Черкасов. 2010. 371 с.
7. Массанов А. В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 73–89.
8. Миронець С.М Психологічні особливості прояву комунікативних бар'єрів у рятувальників міжнародних гуманітарних місій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 178- 183.
9. Ніколаєнко С., Ніколаєнко С. Проблема спілкування як діяльності. *Збірник наукових праць. Світогляд – Філософія – Релігія*. 2012. Вип.2. С. 85-93.
10. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів ВНЗ. Київ: Кондор, 2011. 470 с.
11. Свєртнев О.А., Кіріченко К.Р. Психопрофілактика комунікативних бар'єрів у діяльності фахівців фізичної культури і спорту. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14109/1/SviertnievO.pdf>.
12. Філімончук А.В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими. *Психолог*. №37, 2008. С. 13-17.
13. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф.* 2018. С. 222–226.
14. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. *Міжнар. наук.*

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

ПСИХІЧНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІ ВИЯВИ У ВІЙСЬКОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема психічних станів у вітчизняній психології досі вивчена мало, хоча всі науковці визначають психічний стан як один із компонентів психіки людини.

На сучасному етапі розвитку вітчизняної психологічної науки немає загального визначення цього терміну, не визначені структура і функції, детермінанти, класифікації та методи його дослідження. Причина цього явища полягає в самій природі психічних станів, які посідають проміжне місце між психічними процесами та психічними властивостями особистості. Це – форма психічної активності людини, конкретна реакція всієї нашої психіки на конкретну ситуацію, що склалася навколо нас, а також момент єдності статичної (психічні властивості) та динамічної (психічні процеси: пізнавальні, емоційні, вольові) функціонування психіки людини.

Але межі між цими явищами розмиті й відносні, що створює певні труднощі у вивченні психічних станів та в їх діагностиці. Психічний стан впливає на перебіг всіх психічних процесів, він може перетворюватися на властивість особистості, яка, у свою чергу, зумовлює виникнення відповідного стану. Наприклад, якщо воїн дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування негативної риси характеру – тривожності.

Психічний стан також тісно пов'язаний з індивідуально-психічними особливостями воїна, оскільки характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Наприклад, стан страху в одного воїна може виявлятися в заціпенінні, гальмуванні цілеспрямованої діяльності, а в іншого – у психічному збудженні.

Визначальним для психічного стану є ставлення особистості до чогось. Через ставлення до дійсності й до себе як суб'єкта діяльності реалізується конкретний вияв психічного світу людини. Це не просто сполучна ланка між психічними процесами та психічними

властивостями людини, це конкретне відображення її ставлення до власних різноманітних психічних явищ і виявів, ставлення як закріплення цілісності, сталості й водночас змін у психічному відображенні її зв'язків зі світом.

Про складність психічних станів свідчить той факт, що В. Джеймс і І. П. Павлов визначали психологію як науку про психічні стани людини.

У вітчизняній психології цю проблему досліджували М. М. Ланге (афективні вияви, мотиваційні стани, гіпнотичні стани), О. Ф. Лазурський (увага, емоційні стани та їх вияви). Фізіологічні механізми психічних станів обґрунтовували І.М. Сеченов і І.П. Павлов. Як окремий науковий напрям необхідно виділити роботи В. М. Бехтерева та його учнів, в яких описується генеза психічних станів, особливо емоційних, що виявляються на тлі загальної психічної напруженості.

Вперше проблему психічних станів як загальнопсихологічну категорію, що погребує систематичного вивчення, порушив М.Д. Левитов. Він проаналізував наукову літературу з цієї проблеми, розглянув механізми вияву психічних станів, виклав загальні завдання їх вивчення:

а) виділення психічних станів у особливу категорію психології та визначення її зв'язків з іншими психологічними категоріями;

б) розгляд механізмів виникнення й розвитку психічних станів та визначення їх зв'язків з індивідуально-психічними особливостями людини;

в) дослідження психічних станів у різних видах людської діяльності тощо.

У військовій психології цю проблему систематизовано і глибоко не вивчали, існує викладення окремих аспектів психічних станів за бойових обставин [1, с. 24].

Англійський військовий психолог Норман Коупленд у праці «Психологія і солдат» чітко визначає сутність і роль морального фактору в сучасній війні, його детермінанти, вказує основні напрями роботи командирів щодо формування високого морального духу військ.

Поняття «моральний дух» і «психічний стан» Коупленд ототожнює і висловлюється так: «Про його існування було відомо тисячі років тому, але тільки талановиті керівники були спроможні оцінити й використати його.

Наполеон, певно, найкраще з усіх видатних полководців розумів значення морального стану військ. Він говорив, що «один солдат, який володіє високим духом, дорівнює трьом, які не мають цієї зброї» [3, с. 12].

Моральний або психічний стан є, на його думку, таємницею лише настільки, наскільки він невидимий та невідчутний. Це наймогутніша зброя, яка відома людині; могутніша, ніж найтяжчий танк, ніж найпотужніша артилерійська гармата, ніж найруйнівніша зброя. Високий психічний стан військ – це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армію не розбито, доки вона не пройнялась усвідомленням поразки, бо поразка – це висновок розуму, а не фізичний стан.

Таким чином, глибоке розуміння і знання змісту психічного стану командирами забезпечує їм успіх у роботі з особовим складом підрозділів і частин.

Розглянемо більш конкретно поняття «психічний стан».

Перевагою цієї дефініції є те, що вона виділяє психічні стани із системи психічних явищ, підкреслюючи, що вони є щось цілісне й на певному відтинку часу характеризують своєрідність психічної діяльності. Таким чином, вони, з одного боку, пов'язані з психічними процесами (але, на відміну від них, більш цілісно), з іншого – з психічними властивостями особистості.

Існують і інші дефініції, пов'язані з вивченням функціональних станів, що виникають у різних видах діяльності.

В. М. М'ясищів визначає психічний стан як загальний функціональний рівень, на тлі якого розвиваються психічні процеси.

У психологічних словниках також немає чіткого визначення цього поняття, а викладено тільки окремі категоріальні показники явища.

Наприклад, у словнику за редакцією К. К. Платонова вказано його проміжне місце між психічними процесами та психічними властивостями особистості [5, с. 174]. У словнику за редакцією А. В. Петровського і М. Г. Ярошевського психічний стан розглядається як поняття, що використовується для відокремлення в психіці індивіда одночасно статичного моменту, порівняно з психічними процесами та стійкими виявами психічних властивостей [6, с. 267].

Отже, на основі цих дефініцій можна дати таке визначення.

Психічний стан як психічне явище характеризується цілісністю, є конкретною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні стимули,

служить проміжною ланкою між її психічними процесами та психічними властивостями, безпосередньо пов'язаний з ними й на певному відтинку часу відображає ставлення до власних психічних явищ, характеризує своєрідність психічної діяльності, має певні часові межі.

Але в цих характеристиках відсутні два важливі моменти, що мають суттєве значення для характеристики й уточнення поняття «психічний стан». Це:

1) розуміння поведінки, що особливо яскраво виявляється за екстремальної ситуації, у тому числі й у бойовій обстановці (від відваги до паніки);

2) розгляд ситуації як основної причини, що викликає психічний стан. Отже, будь-який психічний стан є як переживанням (емоційна сфера психіки), так і діяльністю (пізнавальна і вольова сфери психіки).

Психічний стан можна визначити як певну єдність переживання й зовнішньої діяльності воїна, його дій, хоча тут зв'язок між поведінкою та станом не завжди безпосередній. Необхідно наголосити на такому моменті: на виникнення будь-якого психічного стану безпосередньо впливає конкретна ситуація, тобто психічні стани детермінуються зовнішніми впливами, зовнішніми обставинами, попереднім настроєм тощо.

Правильне розуміння цих аспектів виникнення та розвитку відповідних психічних станів допомагає офіцерові цілеспрямованіше організувати власну роботу та життєдіяльність особового складу.

Ситуація – це система умов, що спонукають воїна до активної діяльності або сукупність обставин, створених у підрозділі для творчої, змістовної, цілеспрямованої життєдіяльності. І останній аспект цієї проблеми: у виникненні будь-якого психічного стану суттєву роль відіграє особистісний фактор, тобто індивідуально-психічні особливості кожного окремого воїна (природно-біологічні причини, особливості мотивації, почуттів, досвід, світогляд, вихованість тощо).

Таким чином, психічний стан – це відображення особистістю ситуації в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання на певному проміжку часу.

Основні ознаки психічного стану: цілісність, ситуативність, сталість у часі, єдність поведінки та переживання, зв'язок з особистісними якостями й психічними процесами.

Динаміка психічного стану складається з таких етапів: становлення; виникнення; перебіг; кульмінація; спад; зникнення.

Перебіг цих етапів залежить від динамічності нервової системи воїна, тобто різна динамічність зумовлює різний характер перебігу психічних станів. Також слід мати на увазі основні характеристики динаміки – періодичність, циклічність, повторення психічного стану (у зв'язку з біоритмами).

Цілеспрямованій роботі командира в управлінні психічними станами особового складу допомагає знання основних виявів психічних процесів:

- стани емоційні: настрої, афекти, тривога тощо;
- стани вольові: рішучість, розгубленість тощо;
- стани пізнавальні: зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани можна класифікувати за такими показниками:

1. Діяльність – стани, які поліпшують або погіршують діяльність.
2. Взаємини та спілкування – стани, які поліпшують (погіршують) взаємини та спілкування.
3. Особистість (характер, система ставлення до дійсності): стани, зумовлені позитивним або негативним ставленням до дійсності.
4. Біологічні структури особистості – позитивні й негативні психофізіологічні стани.
5. Емоційні компоненти характеру – позитивний та негативний емоціональний стан.
6. Вольові риси характеру – позитивний та негативний вольовий стан.
7. Інтелектуальні риси характеру – позитивний та негативний інтелектуальний стан.

Отже, психічний стан – це особлива психологічна категорія, яка об'єднує різні психічні явища. Виділення психічних станів як феномена психічного життя людини допомагає, по-перше, заповнити прогалину між психічними процесами та психічними властивостями, по-друге, більш обґрунтовано охарактеризувати поведінку особистості в різних ситуаціях.

Специфіка військової діяльності полягає у прояві різнобічних психічних станів, які характеризують собою процес військової діяльності. Їх поділяють на позитивні та негативні.

Основними позитивними психічними станами, які найчастіше спостерігаються у воїнів в умовах військової діяльності є такі, як: стан

впевненості, стан зібраності, стан підйому, стан готовності до діяльності, стан стриманості, вольової активності та ряд інших позитивних психічних станів. В умовах навчально-бойової та бойової обстановки, психіка воїна може попадати під вплив різних факторів. Цьому сприяє вплив новизни обстановки, обмеженість часу на виконання завдань, застосування нових видів сучасної зброї, незвичайні види і способи ведення бойових дій та ін. Тому в схожих умовах воїну важливо мати такий психічний стан, як стан впевненості. Він, як правило, характеризується чітким розумінням завдань, які стоять перед воїном, а також труднощів, які будуть виникати при виконанні цих справ.

У цьому стані воїн об'єктивно оцінює майбутню діяльність та її особливості в конкретних умовах обстановки. Особливість стану впевненості полягає в його впливу на успішність подолання труднощів сучасного бою. Від впевненості залежить рівень емоційної стійкості воїна, ступінь його впливу на почуття, а також швидкість і правильність прийняття відповідальних рішень [4].

У складній обстановці почуття воїнів значно напружені. Кожен з військових уважно стежить за тим, хто в ці важкі для нього хвилини опинився поруч, за тим, що вони говорять і роблять, як поводитися. Він розбудовує власну модель поведінки (копінг-поведінки) на прикладі поведінки інших військовослужбовців. У цей момент стан впевненості як би отримує додатковий заряд внутрішньої енергії.

Стан впевненості воїна залежить великою мірою від злагодженості та згуртованості всього військового колективу. Але, є впевненість уявна, тобто самовпевненість. Бути самовпевненим, значить переоцінювати свої сили і можливості. Як правило, самовпевненість призводить до розв'язаності в поведінці. Такі воїни намагаються в усе втручатися, про все судити на свій лад, це негативно впливає на виконання службових обов'язків, сприяє порушенню військової дисципліни.

Військова діяльність у більшості випадків супроводжується станом підйому. Подібний стан у військовослужбовця спостерігається особливо тоді, коли виконання завдання пов'язане з діяльністю, яка цікава військовослужбовцю, із придбанням нових знань про матеріальну частину та порядку застосування озброєння і бойової техніки, виконання елементів повітряно-десантної підготовки до здійснення парашутного стрибка, також його безпосереднього виконання. Коли праця воїна є чітко продуманою, то йому зрозуміла

вся важливість роботи, яка ним виконується. У подібному стані воїн відчуває радість сил, знає, що після виконання цієї роботи він отримає моральне задоволення [3].

Стан підйому особливо важливо формувати в особового складу підрозділу і всіляко його підтримувати. Цей стан викликає у воїна натхнення на виконання завдань військової служби, впевненість в успіху розпочатої ним справи. Завдання командира якраз і полягає в тому, щоб вчасно підтримати цей стан психіки воїна та особливо в той момент, коли у нього можуть виникнути якісь труднощі або перешкоди на шляху до успіху. Стан підйому має яскраво виражену забарвленість.

У такому стані воїн під час навчально-бойової діяльності, як правило, веселий, він жартує, кожен його рух продуманий, очі світяться запалом, він відчуває задоволеність від виконання поставленого завдання. Прикладом може бути виконання воїнами-десантниками різнобічних вправ на повітрянодесантному комплексі у військовій частині, це стосується, в першу чергу, виконання вправи на висотному тренажері. Завжди солдати та офіцери із задоволенням виконують цю вправу, тому що вона пов'язана з відпрацюванням дій парашутиста у повітрі і правильності приземлення. Практично це відбувається в русі при ковзанні десантника по похилих рейках на каретках з роликами [2, с. 34].

При виконанні цієї вправи поєднується підтримання на високому рівні виробленого динамічного стереотипу діяльності парашутиста у повітрі та під час приземлення, а також людина отримує задоволення від виконання цікавої і рухливої вправи.

Для ускладнення вправи в умовах тренування та максимального приближення до бойових умов здійснюється стрільба холостими патронами із автомата, кидання учбових ручних гранат, задимлення місцевості, засобами імітації відтворюються розриви снарядів і мін та ін. За думкою фахівців дуже важливо стан підйому підтримувати тривалий період.

Це може бути досягнуто проведенням занять з повітряно-десантної, тактичної, вогневої, спеціальної та іншими видами бойової підготовки, які позитивно впливають на настрій воїнів, а також індивідуальною роботою з військовослужбовцями.

Перспективним завданням є завчасне формування стану підйому до початку діяльності воїнів в екстремальних умовах служби і збереження цього стану на тривалий період. Що стосується такого

психічного стану як стан стриманості, то він характеризується спокоєм воїна, розважливістю при виконанні тієї чи іншої праці. У такому психічному стані він менше робить помилок, у нього немає зайвих рухів і метушливості. Цей стан може залежати від характеру та темпераменту військовослужбовця.

Ступінь впливу темпераменту виразно позначається на поведінці, формах емоційної реакції людини. Але при цьому треба пам'ятати, що незважаючи на особливості прояву темпераменту військовослужбовця психічний стан стриманості можна формувати в процесі військової діяльності.

Цьому сприяє створення такої обстановки, при якій воїн повинен з безлічі різноманітних варіантів вибрати найоптимальніший для виконання поставленого завдання в умовах обмеженого часу та високої відповідальності [5].

Стан стриманості особливо важливий тоді, коли в прийнятому рішенні неприпустимі елементи ризику, непродуманих дій, коли воїн запальний, дратівливий у дрібницях, легко уразливий, недовірливий. Стан стриманості тісно пов'язаний із таким психічним станом як стан вольової активності. Йому притаманні насамперед свідомість і виборча спрямованість в діяльності людини. Вольова активність воїна проявляється в готовності боротися з перешкодами, спрямованістю всієї психіки на подолання труднощів, прийняття швидкого рішення на виконання поставленого навчально-бойового або бойового завдання.

Такий психічний стан є наслідком високої професійної майстерності військовослужбовця, його високої свідомої дисциплінованості. Стан вольової активності неможливий без хорошої фізичної загартованості особового складу, без цілеспрямовано розвинених психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення та ін.), а також без тієї соціально-психологічної атмосфери в колективі, яка сприяє підтримці у кожного воїна схожого психічного стану. Однією з найважливіших умов сприяння успішному виконанню навчально-бойових та бойових завдань, є врахування індивідуальних психічних станів кожного воїна.

Це й зрозуміло, оскільки одні й ті самі військовослужбовці спроможні виявляти перед різними командирами різні психічні стани, які не завжди бувають характерними для даної особистості. Крім того, психічний стан може воїном навмисно маскуватися і командири

повинні знати, що підлеглий іноді ховає свій справжній психічний стан, як кажуть іноді він «прикидається, включає дурня» [1, с. 87].

Зрозуміло, що армійська дійсність складна в своїх проявах і різноманітна, як і складне життя будь-якого військового колективу. І тут, як ніде в інших випадках командир має знати і враховувати особливості персонального життя кожного підлеглого, так як воно впливає на проходження його служби, формування його в цілому як особистості. Дуже обширний перелік психічних станів в особистому житті людини командир повинен знати в тій мірі, в якій це потрібно для користі загальної справи.

Що стосується бойової діяльності, то позитивні психічні стани є запорукою успішного ведення бойових дій підрозділами та частинами. До складу цих психічних станів відносяться стани зібраності, готовності до діяльності, вольової активності та інші.

Названі психічні стани не народжуються разом з людським організмом, вони формуються в результаті виконання різнобічної військової діяльності. Як правило такі психічні стани сформовані в результаті бойової, спеціальної, психологічної підготовки і вони визначають поведінку і дії солдата в конкретних ситуаціях. Вони зумовлюють вчинки людини в екстремальних умовах, допомагають їй на практиці проявити почуття обов'язку та відповідальності за доручену справу, висловити і довести свою відданість до Батьківщини, ненависть до ворога.

Завданням кожного офіцера якраз і є підтримка у своїх підлеглих таких психічних станів, які, як бачимо, особливо необхідні в умовах сучасного бою. Військова діяльність відрізняється особливою динамічністю, розмаїтістю, у ній можуть виявлятися, за певних умов, негативні психічні стани, а саме: напруженість, страх, паніка, тривога, сумнів, ригідність, фрустрація, занепад, неухважність та ін. [6].

В умовах військової діяльності доводиться зустрічатися з таким психічним станом у військовослужбовців, як стан напруженості. Напруженість обумовлюється різними причинами і присутня на різних рівнях. Перш за все вона викликається небезпекою, хоча вона може з'явитися і в результаті переживань, хвилювань ще до того, як воїн потрапляє в небезпечну обстановку.

Аналізуючи різні передумови виникнення напруженості у воїнів, нами була помічена одна деталь: особлива напруженість виникає в

особового складу перед діяльністю, яка пов'язана з безпосередньою загрозою для їхнього життя.

В мирний час особовий склад підрозділу знаходиться у цьому психічному стані при здійсненні парашутних стрибків, на тактичних навчаннях з бойовою стрільбою, при киданні ручних гранат та в інших екстремальних умовах виконання службових завдань.

Напруженість характеризується не тільки пониженням, але й підвищенням рівня прояву психічних і фізіологічних функцій організму людини, вона здатна надати часом навіть активуючий вплив на діяльність солдата, сержанта, офіцера. Тільки продуктивна, стійка робота думки, прояв високих вольових якостей дозволяє зробити подібне.

Напруженість психіки, яка виникає в умовах військової діяльності часто позначається на боєздатності військовослужбовців. Підготовка особового складу до ведення сучасних бойових дій - це підготовка воїнів до дій в будь-яких умовах тактичної обстановки, формування у них здатності вмілого використання її в своїх інтересах, вміння виконати будь-яке поставлене завдання [5, с. 23].

Екстремальні умови завжди викликають напруженість психіки людини. Реакція людини на них залежить від величини ступеня впливу цих умов на психіку військовослужбовця та спроможності людини за допомогою саморегуляції психічних станів зрівноважити їх вплив на людину. Тому командир повинен добре знати, в якому стані знаходяться його підлеглі в той момент, коли їм потрібно буде виконувати відповідні завдання. Одним із оптимальних шляхів усунення негативного впливу напруженості є багаторазове перебування воїна в умовах небезпеки, тобто мова йде про тренуваність психіки людини долати вплив зовнішнього середовища. Загартовуючи психіку воїна заздалегідь до зустрічі з небезпекою, ми тим самим попереджаємо виникнення стану напруженості у воїнів в конкретній бойовій обстановці. Багаторазове перебування в небезпечних умовах максимально обмежує вплив напруженості на успішність дій військовослужбовця, сприяє формуванню у нього високої психічної стійкості та психологічної готовності до діяльності.

У стані підйому, бойового настрою воїни будуть легше проявляти самовідданість. У такому психічному стані на воїна найлегше впливати словом. У бойовій обстановці командир повинен враховувати цю особливість психіки свого підлеглого і вміло користуватися в необхідних випадках.

Враження, переживання солдата спонукають його до дій, вчинків. Вони викликають ті чи інші психічні стани, зумовлюють реакцію цього воїна. Наприклад, військовослужбовець перед боєм хвилюється за своє життя в очікуваному бою, піддається стану тривожного занепокоєння, відчуває інколи невпевненість в своїх силах.

У складній обстановці окремі воїни можуть бути піддані також і страху - афективному психічному стану. Стан страху може проявлятися у воїна у вигляді занепокоєння, тривоги, переляку, а також жаху. Прояв різновидів страху залежить як від якостей особистості військовослужбовця, так і специфіки і рівня подразників, які впливають на нього. У подібному психічному стані нервова система воїна має дуже високу напруженість. Чоловік у стані страху може заціпеніти, з'являється відчуття спраги, тремор у кінцівках і такий стан, як кажуть «зуб на зуб не попадає» [6, с. 87].

Інколи людина свідомими вольовими зусиллями не спроможна своєчасно подолати цей тремор, це свідчить про дуже високий стан напруженості нервової системи людини. Після такого психічного стану у воїна інколи спостерігається сильний занепад сил, порушується перебіг психічних процесів. Аналізуючи спеціальну літературу, а також досвід фахівців з психології бойової активності військовослужбовців, спортивну літературу, яка присвячена стартовим станам у спортсменів було встановлено, що в більшості випадків при виникненні станів неспокою, тривоги, страху і навіть панічних станів в особового складу частин і підрозділів спостерігалася скутість рухів або неупорядкована активність, паралізація здатності до усвідомлених дій.

Психічний стан страху проявляється в окремих воїнів ще до початку ведення бойових дій. Спочатку у них появляється занепокоєння, тривога, спостерігається розгубленість. Чи можна помітити якісь зовнішні прояви у поведінці таких військовослужбовців?

Так, можна. Їх поведінка характеризується, як правило, підвищеним ступенем метушливості, зайвим поспіхом, підвищеним потовиділенням, дефекацією організму в порівнянні з повсякденною діяльністю у звичайних умовах. Такі воїни найчастіше відмовляються приймати їжу, пояснюючи це тим, що у них пропав всякий апетит та ін.

Приклади цьому можна вдосталь знайти в роботах Г. Шумкова, М. Д'яченка, М. Коробейнікова, Н. Феденка, О. Караяні, А. Маклакова,

О. Тімченка та інших авторів. Страх може викликати і панічний стан. Паніка - це афект, що розвивається раптово при несподіваному уявленні людиною загрози для її життя, вона швидко поширюється шляхом психічного зараження на цілі підрозділи. У разі появи окремих ознак панічного стану основне завдання командирів та їхніх заступників з гуманітарних питань полягає в тому, щоб, спираючись на моральні, фізичні і фізіологічні особливості своїх підлеглих, розуміти і відчувати їх настільки, щоб не допускати появи навіть щонайменших ознак сумнівів щодо успішного завершення бойового завдання [4].

Особливо це відноситься до командирів таких підрозділів, як відділення, взвод, рота. Під час долаття труднощів у службових справах військовослужбовець буває іноді незадоволений собою, тому у нього може спостерігатися в цей момент стан занепаду.

А в період бойових дій такий психічний стан особливо небезпечний, так як він може бути основою для виникнення в інших воїнів небажаних психічних станів. Людина в стані тривоги і сумніву втрачає здатність зосередитися на конкретному завданні, перестає бачити особливості бойової обстановки, діє імпульсивно, його охоплюють різні почуття. Багаторазове перебування воїна в небезпечній обстановці знімає пригнічуючий вплив напруженості на психіку людини.

Схоже положення доведено експериментальними дослідженнями [3]. Іноді зняття пригнічуючого впливу напруженості на психіку людини проходить повільно, воїн знаходиться як би в стані заціпенілості. Такий стан називається ригідністю.

Для ригідності характерна інертність у переживаннях, непіддатливість до змін обстановки, трудність її переключення у відповідності зі сформованою бойовою обстановкою.

Вона виникає лише в тих випадках, коли є необхідність у змінах і воїн не може змінитися. Головними умовами щодо запобігання стану ригідності є, по-перше, спонування та залучення військовослужбовця до активної діяльності у службових справах, намагатися не залишати його наодинці з самим собою, поза спілкування з товаришами і друзями, а також командним складом підрозділу і по-друге, повинні бути добре сформовані вольові якості і характер воїна.

Висновки. Таким чином, проведений нами аналіз показує, що: психічні стани - це не нагромадження випадковостей у психіці

людини, а психологічна категорія, якій властиві свої особливості, вони мають фізіологічну природу і відповідні причини виникнення.

Прояв психічних станів у військовослужбовців відбувається в особливій галузі суспільної діяльності, тому вони мають свій специфічний зміст і форму прояву.

Визначальним для психічного стану є ставлення особистості до чогось. Через ставлення до дійсності й до себе як суб'єкта діяльності реалізується конкретний вияв психічного світу людини. Це не просто сполучна ланка між психічними процесами та психічними властивостями людини, це конкретне відображення її ставлення до власних різноманітних психічних явищ і виявів, ставлення як закріплення цілісності, сталості й водночас змін у психічному відображенні її зв'язків зі світом.

При дослідженні психічних станів воїнів слід вивчати прояв їх персональних індивідуально психологічних особливостей як у звичайних, повсякденних умовах, а також при діяльності в екстремальних умовах.

Список використаних джерел та літератури:

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. Навчально-методичний посібник. К. : НАОУ, 2006. 80 с. 2. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02 / Блінов Олег Анатолійович. К., 1999. 275 с. 3. Миронец С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Миронец Сергій Миколайович. К., 2007. 4. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. С. 521. 5. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : дис. ... докт. психол. наук : 20.02.02 / Стасюк Василь Васильович. К., 2005. 27 с. 6. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. ... докт. психол. наук : 20.02.02 / Тімченко Олександр Васильович. К., 2003. 27 с.

І. В. Ковальська,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ

Організація військових частин та з'єднань має складний характер. Первинною ланкою цих утворень є підрозділ: бойова частина тощо. Саме в цьому аспекті у міру становлення та розвитку формуються бойові традиції та товариські відносини – колективна психологія. Саме вона регулює спільне життя у військовій частині та забезпечує професійну взаємодію військовослужбовців. Але не слід забувати, що психологічна атмосфера підрозділу – це наслідок спільного, колективного вибудовування міжособистісних взаємин [1].

Виходячи з того, що військово-соціальна взаємодія має свою специфіку, обумовлену його стратегічною націленістю на збройну боротьбу із супротивником в особливих умовах діяльності, Г. Давидов визначив істотні особливості соціальної взаємодії військовослужбовців: «політична визначеність (Збройні Сили є елементом політичної структури суспільства); ідейна спрямованість (визначеність морально-ціннісних регуляторів військової діяльності), технічна озброєність; організованість; вимушеність і нормованість; різноманітність взаємодіючих індивідів (соціальна, психофізіологічна тощо); дискретність (асиметричність субординаційних відносин); короткостроковість (зміна учасників взаємодії); засмучуваність (важкі, екстремальні умови)» [2; 3].

Міжособистісні відносини є показником якісної характеристики соціально-психологічного клімату військового колективу. Соціально-психологічний клімат включає емоційні, інтелектуальні та ціннісні установки, відносини, настрої, погляди і почуття всіх членів колективу, інакше кажучи, є показником загального емоційного настрою всіх членів колективу, їх настрою, душевних переживань і хвилювань.

У процесі військової діяльності військовослужбовці вступають у різні види міжособистісних відносин як всередині колективів, так і поза ними. Ці відносини мають ієрархію щодо «вертикалі», «горизонталі» та «діагоналі». Основними типами такої взаємодії є: а) підлеглий – начальник, рота – батальйон, що входять до структури

однієї військової частини, – це взаємодія щодо «вертикалі»; б) взаємодія товаришів по службі одного рангу, посадового становища або рота – рота, що входять до одного батальйону, – взаємодія по «горизонталі»; в) командир та рядовий військовослужбовець іншого підрозділу або рота – сусідній батальйон – взаємодія щодо «діагоналі».

У процесі взаємодії між членами військових колективів виникають різні форми відносин. Зазвичай виділяють службові (офіційні, чи формальні) та позаслужбові (неофіційні, чи неформальні) відносини, які мають певний вплив на ступінь згуртованості військового колективу.

На зміст міжособистісних взаємин у військових колективах впливають різні позитивні та негативні суб'єктивні фактори. До негативних можна віднести, наприклад, антипатії, неприязнь, байдужість до будь-кого або до чогось. Виникненню антипатії, ворожості, байдужості однієї особи до іншої передують певні причини. Ними може бути розбіжність поглядів, оцінок, думок, суперництво, окремі невдачі, неприємні настрої, що асоціюються у свідомості, можливо навіть випадково з певною людиною [9].

Почуття симпатії, спільність захоплень, подібність характерів – ці та багато інших психологічних факторів зумовлюють виникнення розташування один до одного, породжують міжособистісні зближуючі відносини. Симпатії, що виникли між членами військового колективу, часто переростають у взаємну прихильність. Близькі контакти дозволяють краще розуміти один одного, бути уважними у зверненні, що виключає виникнення напружень та конфліктів. Поширення таких відносин у службовому середовищі, якщо вони не мають побічних, негативних впливів на інших людей (підозрілість, заздрість тощо), сприяє активному виконанню службових, навчальних та бойових завдань, попереджає появу грубості та нестатутних взаємин [4].

Навчально-виховна робота має сприяти формуванню здорових позаслужбових відносин та підпорядкуванню їх інтересів, недопущенню розшарування службових та позаслужбових відносин. Командирові та його заступникам необхідно постійно проводити профілактику «розбіжності» обох форм взаємовідносин, що може створювати передумови виникнення конфліктів у колективі.

Взаємини у військових колективах мають різну силу психологічного впливу. Чим більше позитивною емоційністю вони насичені, тим сильніший їх вплив, що виховує і спонукає. Члени

військового колективу, як правило, виявляють більше особистої ініціативи, сміливіше ставлять на обговорення колективу питання, пов'язані з військовою дисципліною, якістю виконуваних службових обов'язків, коли зустрічають підтримку та розуміння з боку керівників цього колективу, всіх його членів [5].

Слово «колектив» походить від латинського «collectivus», що означає «зібраність». Це певна цілісність, що зберігає недоторканність кожної особливості, включеної до неї. В армії дух колективу відбитий такими поняттями, як «товариство» та «військове братство». Вітчизняна військова психологія розглядає військовий колектив, як організовану військову спільність, де відбувається об'єднання солдатів на основі спільних ідей, спільності служби, статутної та бойової діяльності, підпорядкування старшим за званням і т.д. Відмінними ознаками військового колективу є:

1. Високий рівень дисциплінованості, і, внаслідок цього, здатність військовослужбовців автономно виконувати поставлені завдання військового, службового та навчального характеру.

2. Військовий колектив є унікальною соціальною спільнотою, мета якої – захист Вітчизни. Внаслідок цього така спільність характеризується єдністю у розумінні свого священного військового обов'язку, а також має серйозні тенденції до групового прийняття рішень та групового мислення, своєрідної колективістської психології [6].

Військова психологія – молодий і перспективний напрямок, хоча і тут вже є свої ґрунтовні дослідження. Так, спостереження за військовими формуваннями та поведінкою в них солдатів дозволили військовим психологам виділити кілька загальних стадій розвитку, характерних для такого специфічного колективу:

1. Стадія соціальної єдності групи. Це початкова стадія у напрямку розвитку військового колективу. Вона характеризується свідомим ставленням солдатів до військової дисципліни, чіткого уявлення про свої обов'язки, відповідальність і цілі. На цій стадії кожен солдат орієнтований на єдиний набір духовних цінностей, пов'язаних із захистом Батьківщини та виконанням військового обов'язку; ці орієнтації не суперечать орієнтирам особистості.

2. Стадія військового товариства. На цій стадії завершується процес взаємовивчення товаришів по службі та становлення товариських взаємин між ними. На цій стадії ми бачимо цілком стабільну структуру військового колективу, для якої характерні

колективна думка, загальний настрій, висока згуртованість та впевнені взаємини, висока дисциплінованість, а також колективні звички. Старший за званням, правильно підбираючи методи на ці особливості, може більш результативно керувати таким колективом і кожним підлеглим окремо.

3. Стадія соціальної зрілості. На цьому етапі у військовому формуванні досягається єднання дій, знань та поглядів, інтересів та життєвих орієнтирів. Міжособистісні відносини військовослужбовців характеризуються взаємністю та безконфліктністю. Солдат висуває високі вимоги, намагається вивчати матчасть і вдосконалювати практичні навички, і навіть бойове взаємодія зі своєю групою.

4. Стадія самоврядування відрізняється глибоким розумінням колективом вищих офіцерів, прийняття їх наказів як вимог до себе. Фактично самоконтроль особистості цьому етапі досягає максимуму, необхідність контролю дій солдата майже відпадає, колективний контроль усередині військового з'єднання також має максимальний рівень [7].

Всі ці стадії типові для будь-якого військового колективу, без урахування індивідуальних особливостей та окремих специфічних рис деяких обставин. Відмінності може бути у темпах розвитку того чи іншого етапу, і навіть характером вирішуваних колективом завдань. Простота у розумінні наведених основ розвитку колективу робить можливість офіцеру-керівнику легше досягнути основи психологічного клімату (хоча б поверхово) та коригувати свою взаємодію з підлеглими.

Звісно, що військовому формуванню притаманні всі узагальнені ознаки будь-якої соціальної групи. Однак, тут є свої специфічні особливості, що вказують на відмінний характер діяльності цієї групи [8].

Насамперед колектив військовослужбовців характеризується тим, що має особливу, специфічну причину свого існування – це охорона державного суверенітету країни. Ще однією особливістю є те, що свої професійні завдання зазвичай досягаються військовослужбовцями насильницьким шляхом із застосуванням зброї. Все це відбивається на особистості військовослужбовців і, як наслідок, на особливості їхньої поведінки, міжособистісних відносин та психологічну атмосферу в усьому колективі.

Також, у колективах військовослужбовців прийнято досить жорстку централізацію управління, виділення службових категорій та суворе дотримання професійної субординації.

Військові колективи характеризуються тим, що службовці змушені виконувати досить одноманітну діяльність, тривалий час перебувають у закритих та обмежених умовах міжособистісної взаємодії. Більшість колективу перебуває у розлуці зі своєю сім'єю, довгий час що неспроможні бачити, спілкуватися з рідними, близькими [2].

Специфіка військових колективів також обумовлюється особливостями умов, у яких функціонує той чи інший підрозділ – сухопутні операції, морські, повітряні тощо. Військовий колектив та її специфіка будуються на особливостях міжособистісних відносин військовослужбовців, яке відбивають його соціально-психологічні характеристики.

Для військових елементів характерна наявність великої кількості первинних груп, структура психології яких дуже схожа, хоча вони можуть різко відрізнятися друг від друга. Пояснення такому явищу просте – обов'язком військових колективів є вирішення різноманітних завдань. Це, а також наявність у різних груп своїх професійних особливостей під час виконання поставлених завдань робить військові колективи унікальними та неповторними. Ще одним критерієм відмінності військових колективів є «внутрішньо-колективне спілкування». Для одних груп воно є основою діяльності та взаємозв'язками під час виконання завдань (наприклад, у ситуаціях колективного обслуговування техніки або важкого озброєння тощо). Для інших груп спілкування протікає під час дозвілля чи навчальних занять, оскільки їхня робота передбачає індивідуалізацію праці [4].

Колективи, створені за типовою схемою, є основними військовими колективами. Вони ж нерідко повторюють собою спортивні та мистецькі колективи, секції та різноманітні об'єднання за інтересами. Колектив, що забезпечує пряму взаємодію військовослужбовців є контактним. Контактні колективи включаються до первинних у межах підрозділу. Можлива ситуація, коли групова психологія первинних та контактних колективів різниться. І тут доводиться говорити про зниження міцності первинного підрозділу [9].

Поєднання цих особливостей у конкретних випадках дозволяють виділити ряд колективів, серед яких найбільше представлені:

1. Первинні колективи – це колективи, де відбуваються безпосередні контакти та взаємодії її членів.

2. Вторинні колективи, які з кількох первинних. Ці первинні колективи можуть перебувати в опосередкованій взаємодії між собою через одну або кілька вторинних колективів.

Застосування представлених вище психологічних ознак для аналізу та оцінки якісних показників стану військового колективу дозволяє визначити у кожному їх своєрідну структуру.

Узагальнюючи вищесказане, ми можемо дійти невтішного висновку, що створення військових колективів виступає наслідком дії як об'єктивних законів, і суб'єктивної діяльності людей, які входять у цей військовий колектив. І водночас варто враховувати, що учасники будь-якого колективу (зокрема й військового) є носіями індивідуальної психіки та унікальної особистісної психології. У результаті міжособистісних контактів формуються певні психологічні явища, які називаються психологією колективу.

Якщо говорити про структуру колективної психології, про психологічні компоненти, то її можна у вигляді двох груп:

1. Група соціально-психологічних явищ особистості. Ця група виникає із взаємодії військовослужбовців один з одним. До таких явищ відносяться домагання, самоствердження, лідерство, авторитет, взаємні вимоги та навіювання, конформізм, емпатія, симпатія тощо. Нерідко психологічна література перераховує явища колективної психології, що розкриває зміст міжособистісних відносин.

Велике значення для формування сприятливого соціально-психологічного клімату у військовому колективі приділяється дотриманню колективних традицій. На думку військових психологів, це досить стійкі правила та норми поведінки, особливості дій, спілкування у вузькому переліку соціальних ситуацій, які стають потребою кожного чи більшості членів колективу.

Становлення та підтримання традицій мають великий вплив на характер та ефективність діяльності всього колективу. Так, наприклад, якщо традиція емоційно приваблива, вона стимулює колектив до розвитку, забезпечує його дисциплінованість. Втрата традицій багато в чому сприяє труднощам у розвитку колективу [3].

У військових колективах досить поширені й негативні неформальні традиції, які входять у протиріччя вимогам статуту, та й взагалі етичним нормам поведінки та міжособистісної взаємодії. Усі ці процеси негативно відбиваються на емоційному стані службовців, сприяють порушенням військової дисципліни, що, закономірно, призводить до зниження ефективності всього військового підрозділу.

Тому профілактика виникнення неформальних традицій у колективах військовослужбовців є одним із пріоритетних педагогічних завдань командирів та керівників підрозділів.

Ще одним важливим соціально-психологічним явищем, яке необхідно піддати аналізу, є лідерство у військових колективах. Зазначимо, що офіцер чи старший за званням не завжди може підходити на роль лідера. Насамперед це залежить від того, чи визнають підлеглі його авторитет, чи ставляться вони до нього з повагою, довірою. Лідерство можна назвати тоді природним, коли виникає визнання підлеглими якостей переваги свого офіцера.

Не у всіх професійних та соціальних ситуаціях для зайняття лідируючих позицій необхідний досвід, інтелект чи вищий рівень підготовки. Велике значення набуває такі особисті якості як ініціативність у міжособистісних відносинах, управління увагою інших людей, здатність розмовляти з іншими зрозумілою їм мовою. У цьому випадку лідер колективу військовослужбовців повинен чути думки своїх прихильників та організовувати свою діяльність з їх врахуванням.

Вітчизняні військові психологи, вивчаючи проблему лідерства у колективі військовослужбовців, виділяють емоційний компонент даного явища, діловий та інтелектуальний. Відповідно до цієї класифікації і виділяються типи лідерів. Емоційний лідер забезпечує емоційну підтримку членів колективу, співчуває, розуміє; діловий лідер відповідає за організацію групової справи, забезпечує її успіх. Інтелектуальний лідер може допомогти у вирішенні будь-якого інтелектуального питання, допомагає з пошуком та аналізом інформації. Звичайно, при поєднанні всіх трьох компонентів в одному людині можна говорити про найкраще поєднання лідерських якостей. Однак, на практиці зазвичай поєднуються якісь два компоненти [4].

Ще одна характеристика колективу військовослужбовців – це його спрямованість, суть якої полягає в системі цілей та завдань, необхідних для вирішення у найближчій та далекій перспективі. Для того, щоб досягти більшої ефективності роботи підрозділу, потрібно

конкретизувати кожному військовослужбовцю вузьке коло обов'язків, за які буде нестися особиста відповідальність.

Особливості цілеспрямованості колективу військовослужбовців визначатимуться такою характеристикою, як «колективна сумісність». А.І. Шипілов визначає її як «...здатність військовослужбовців узгоджувати свої дії у різних видах спільної діяльності» [5]. Ця соціально-психологічна характеристика також відбиває ступінь задоволеності військовослужбовцями своєю діяльністю.

Від колективної сумісності військового підрозділу переважно залежить ефективність виконуваних завдань, і навіть можна говорити про згуртованості, що у вигляді міцності, єдності і стійкості міжособистісних взаємодій.

Наступною характеристикою військового колективу ми можемо назвати «колективну узгодженість», яка з позиції А.І. Шипілова полягає в «...ефект поєднання взаємодії військовослужбовців, який відображає рівень максимально можливої успішності спільної діяльності при мінімальних витратах на тлі значної суб'єктивної задоволеності спільної діяльності» [5]. Як вищого ступеня групової згуртованості відзначається узгодженість зусиль колективу, почуття гордості за колектив і власну приналежність до несу, товариство, взаємодопомога, творче ставлення до справи [5].

Отже, військовий колектив є організаційним об'єднанням військовослужбовців за принципом спільності ідейних та моральних позицій, спільної служби та бойової діяльності під керівництвом начальника. Відмітними ознаками військового колективу і те, що це високоорганізована група ідейних військовослужбовців, які здатні самостійно виконати різноманітних завдань. Також це специфічна соціальна спільність, мета якої – захист Вітчизни, а структура якої має на увазі єдність розуміння обов'язку та спільність групової психології.

Кожна військова частина призначена для виконання певних завдань, пов'язаних із підтриманням високої бойової готовності всієї армії. Для підвищення боєздатності військовослужбовців необхідний дружний та згуртований колектив. Рівень виконання цих завдань наочно демонструє, наскільки ефективно діє організація життєдіяльності військового колективу, і навіть залежить від характеру взаємодії. Позитивний характер підвищує результативність службово-бойових завдань, негативний – руйнує колектив, ускладнюючи спільну діяльність. Особливості військової служби породжують особливий вид взаємин у військових колективах. У ній

найчастіше виділяють такі підвиди відносин: субординація; координація; співпраця [6; 7; 9].

Кожен підвид має певний психологічний аспект, що впливає на відносини. Враховуючи психологічний зміст відносин між військовослужбовцями, їх оцінюють як відповідні чи невідповідні, котрий іноді суперечить Статуту Збройних сил України. Здебільшого відносини, які відповідають статуту, сприятливо впливають на вирішення завдань, поставлених перед військовим підрозділом. Безпосереднє дотримання статутних правил взаємовідносин військовослужбовцями впливає на рівень згуртованості і бойової злагодженості військового колективу.

З цього виявляється, що кожен офіцер повинен прагнути не допускати проявів нестатутних взаємин, аналізувати стан військової дисципліни у підрозділі, удосконалювати виховну роботу з військовослужбовцями. Взаємини військовослужбовців досить повно та чітко регламентуються військовими статутами, але при цьому необхідно пам'ятати, що вони не можуть передбачати всіх нюансів та можливих ситуацій. У будь-якій групі завжди знайдуться люди, для яких природно вирішувати суперечності, що виникли, виключно через конфлікт.

Проводячи аналіз кожного конкретного випадку, це дозволяє керівнику накопичувати позитивний досвід вирішення конфліктів, напрацьовувати кейси оптимальних рішень стандартних та нестандартних конфліктних ситуацій, використовувати різні методи їх вирішення, чому буде окремо присвячений розділ 3 даної дипломної роботи.

Таким чином, міжособистісні відносини – це відносини, що складаються між людьми, які характеризуються когнітивними, афективними, аксіологічними та поведінковими проявами, які представлені на суб'єктивному та об'єктивному рівнях і протікають в умовах активної взаємодії з середовищем від неї залежні та її змінюють.

Міжособистісні відносини становлять 3 основні компоненти: когнітивний, афективний та поведінковий.

1. Когнітивний (гностичний, інформаційний) компонент пов'язаний зі сприйняттям, пізнанням, розумінням і усвідомленням отриманої під час спілкування інформації.

2. Афективний компонент проявляється у вигляді різноманітних емоційних переживань людини щодо взаємовідносин з іншими

людьми. Емоційний компонент міжособистісних відносин може змінюватися у двох протилежних напрямках: від кон'юнктивних (позитивних, зближуючих) до індіферентних (нейтральних) та диз'юнктивних (негативних, що розділяють). Методи переживання міжособистісних відносин різні. Емоційні прояви у спілкуванні опосередковані культурними нормами великих і малих соціальних груп, до яких належать партнери зі спілкування, і навіть індивідуальними відмінностями, які змінюються межах названих норм.

3. Поведінковий (практичний, регулятивний) компонент інтерперсональних відносин проявляється у конкретних діях партнерів. Якщо люди під час спілкування симпатизують одне одному, їхні дії будуть доброзичливими. Між такими регулятивними полюсами існує безліч форм і методів взаємодії, і як було зазначено раніше, їх реалізація обумовлена соціокультурними нормами груп, членами яких є об'єкти взаємодії [8].

Військовий колектив є організаційним об'єднанням військовослужбовців за принципом спільності ідейних та моральних позицій, спільної служби та бойової діяльності під керівництвом начальника. Кожна військова частина призначена для виконання певних завдань, пов'язаних із підтриманням високої бойової готовності всієї армії. Для підвищення боєздатності військовослужбовців необхідний дружний та згуртований колектив. Рівень виконання цих завдань наочно демонструє, наскільки ефективно діє організація життєдіяльності військового колективу, і навіть залежить від характеру взаємодії.

Міжособистісні відносини є показником якісної характеристики соціально-психологічного клімату військового колективу. Соціально-психологічний клімат включає емоційні, інтелектуальні та ціннісні установки, відносини, настрої, погляди і почуття всіх членів колективу, інакше кажучи, є показником загального емоційного настрою всіх членів колективу, їх настрою, душевних переживань і хвилювань.

Список використаних джерел та літератури:

1. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід : підручник : у 2 ч. Ч. 1 / за заг. ред. С.Д. Максименка. Київ : НУОУ, 2012. 472 с.
2. Військова психологія і педагогіка : підручник / Л.А. Снігур, О.А. Хижняк, Є. М. Подтергера та ін. ; за заг. ред. Л.А. Снігур. Луцьк : Твердиня, 2010. 576 с.
3. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б.М. Олексієнко, Д.В. Іщенко, О.Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ,

2017. 562 с. 4. Колосович О.С. Психологія взаємодії у військово-професійному середовищі: монографія / О.С. Колосович. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 232 с. 5. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навч. посіб. К.: НАКККиМ, 2011. 291 с. 6. Лісовський П.М. Військова психологія: методологічний аналіз : навч. посіб. Київ : Кондор, 2017. 290 с. 7. Психологія бою : посібник / [Т. Л. Грицевич, І. М. Гузенко, О. С. Капінус та ін.] ; за ред. А. М. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с. 8. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України: Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. No 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text> (дата звернення: 30.05.2023). 9. Про професійну діяльність особового складу Збройних сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

О. С. Ковтун,
кандидат соціологічних наук
І. М. Стойко,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНЕ ПАРТНЕРСТВО ЯК ФАКТОР ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сьогодні розвиток українського суспільства та усіх сфер його життєдіяльності відбувається в екстремальних умовах, спровокованих російським вторгненням в Україну. Значних руйнувань зазнала економіка, соціальна сфера, критична інфраструктура життєзабезпечення. Масштабні внутрішні переміщення, велика кількість цивільних та військових, що потребують медичної, соціально-психологічної підтримки спричиняє значний тиск на соціальну інфраструктуру та систему соціального забезпечення і у тилових регіонах, які теж часто зазнають руйнувань через регулярні російські обстріли. Але перед Україною сьогодні стоїть завдання не лише швидко відновлювати руйнування, але й адаптовувати усі сфери життєдіяльності до складних воєнних умов. Особливо це стосується соціальної сфери як основи суспільної стійкості та армії, як ключового для збереження державності соціального інституту. Таким

чином, досвід, накопичений вітчизняною соціальною роботою з початку конфлікту на Сході України, після повномасштабного вторгнення хоча і залишається релевантним, все ж значно більші масштаби руйнувань та загроз вимагають подальшого вдосконалення системи соціального забезпечення військовослужбовців-учасників бойових дій. У цьому контексті, все більшого значення набувають тиллові регіони, такі як Хмельницька область. Очевидно, що масштаби руйнувань та загроз є тими факторами, які унеможливають повноцінну роботу системи соціального забезпечення виключно силами держави. У цьому контексті, особливого значення набуває необхідність розвитку соціального партнерства, що є вагомим чинником консолідації та ефективного використання матеріальних, фінансових, людських ресурсів.

Розглядаючи *соціальне партнерство*, як суспільний феномен варто окреслити його розуміння. З одного боку, соціальне партнерство розглядається в контексті відносин між найманими працівниками, роботодавцями та державою через своїх представників або уповноважені органи [3; 2]. Але в контексті соціальної роботи із військовослужбовцями вважаємо за доцільне запропонувати більш широке тлумачення цього концепту: як системи партнерських відносин між громадянським суспільством та державою, зокрема, з державними військовими структурами.

Соціальне партнерство у сучасному суспільстві виступає як важливий фактор його розвитку у всіх сферах життєдіяльності, зокрема і у вдосконаленні системи соціального забезпечення учасників бойових дій в Хмельницькій області. Головною перевагою соціального партнерства є забезпечення ефективної співпраці між державними органами, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями та благодійними фондами. Ця форма партнерства сприяє розробленню та реалізації комплексних програм та проектів, спрямованих на поліпшення соціального становища учасників бойових дій та їхніх сімей.

Одним із головних аспектів соціального партнерства є спільне планування та розробка стратегій та програм, спрямованих на поліпшення соціального забезпечення учасників бойових дій. Представники державних органів, громадських організацій та благодійних фондів спільно обговорюють потреби та пріоритети цієї категорії громадян, аналізують існуючі проблеми та шляхи їх вирішення. На основі цього обговорення розробляються конкретні

заходи та програми, спрямовані на поліпшення доступу до соціальних послуг, забезпечення житлових умов, медичної допомоги, психологічної та психотерапевтичної підтримки, трудової реабілітації та інших необхідних послуг.

Соціальне партнерство також сприяє координації дій між різними організаціями та структурами, що займаються питаннями соціального забезпечення учасників бойових дій. Це дозволяє уникнути дублювання зусиль та ресурсів, ефективно розподілити завдання та вирішити складні проблеми, з якими зіштовхуються учасники бойових дій та їхні сім'ї. Спільна робота між органами влади, громадськими організаціями та благодійними фондами дозволяє забезпечити широкий спектр підтримки, адаптований до потреб та індивідуальних ситуацій учасників бойових дій.

Крім того, соціальне партнерство сприяє залученню додаткових ресурсів та фінансування для забезпечення ефективної реалізації програм та проектів у сфері соціального забезпечення. Громадські організації та благодійні фонди можуть залучати фінансові та матеріальні ресурси, надавати безоплатні послуги та підтримку. Це дозволяє розширити обсяги та якість надання соціальних послуг учасникам бойових дій та їх сім'ям.

Соціальне партнерство можна розглядати як на рівні взаємодії між громадянським суспільством та державою в цілому, так і на рівні взаємодії саме із військовими структурами. Ця взаємодія є взаємовигідною та має свої переваги. Так, для військових взаємодія із організаціями громадянського суспільства є фактором, який сприяє: *по-перше*, необхідному та прозорому моніторингу потреб військових; *по-друге*, ефективному соціальному захисту та соціальному забезпеченню військовослужбовців-учасників бойових дій; *по-третє*, є антикорупційним фактором в діяльності військових структур. Відповідно, для суспільства така взаємодія виражається у таких позитивних наслідках, як: *по-перше*, гарантуванні спокійного та безпечного суспільного життя; *по-друге*, забезпеченні дотримання основних прав людини як в межах військових структур, так і загалом; *по-третє*, в ефективному контролі над використанням ресурсів державного бюджету [1].

У контексті Хмельницької області соціальне партнерство виявляється у співпраці між обласною адміністрацією, місцевими органами влади, військовими командуваннями, громадськими організаціями та благодійними фондами. Регулярні зустрічі, форуми

та обговорення сприяють виробленню стратегічних рішень, спрямованих на покращення соціального забезпечення учасників бойових дій. Така спільна діяльність сприяє ефективному використанню ресурсів та забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем.

Отже, соціальне партнерство в Хмельницькій області виступає важливим фактором у вдосконаленні соціального забезпечення учасників бойових дій. Співпраця між державними органами, громадськими організаціями та благодійними фондами дозволяє розробляти та реалізовувати комплексні програми та проекти, забезпечуючи доступ до необхідних послуг та підтримки для учасників бойових дій та їхніх сімей. Це спільне зусилля сприяє поліпшенню якості життя та соціальної інтеграції цієї важливої групи громадян.

Список використаних джерел та літератури:

1. Взаємодія Збройних сил України з громадянським суспільством: довідник / за заг. ред. Л.О. Кравченко. Київ, 2021. 48 с.
2. Гетьманцева Н. Соціальне партнерство як спосіб інтеграції інтересів суб'єктів соціально-трудових відносин. *Підприємництво, господарство і право*. №3, 2016. С. 86.
3. Костюченко О. Сутність соціального партнерства. *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право*. № 3/4(35/36), 2017. С. 78-82

Г. В. Лантрат,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ІМІДЖ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА ЯК ФЕНОМЕН

Сучасний керівник повинен бути відкритим до спілкування та здатним залучати інших до спільної роботи. Він має створювати атмосферу довіри, сприяти розвитку команди та виявляти відкритість до нових ідей та пропозицій. Також важливим аспектом іміджу керівника є його здатність до ефективного прийняття рішень та управління ресурсами організації.

Крім того, сучасний керівник повинен бути відомим своїми лідерськими якостями та здатністю мотивувати та надихати інших. Він повинен мати чітку візію, а також здатність до стратегічного мислення та планування. Комунікаційні навички є також невід'ємною частиною іміджу сучасного керівника, оскільки ефективно

спілкування допомагає будувати взаєморозуміння та досягати спільних цілей.

У сучасному світі, де велика увага приділяється етичному та сталому розвитку, імідж керівника також пов'язаний з його соціальною відповідальністю. Керівник повинен виявляти високі стандарти етики та цінностей, бути свідомим соціальних проблем та приймати активну участь у вирішенні їх.

Загалом, імідж сучасного керівника визначається його професійністю, лідерськими якостями, ефективним спілкуванням, соціальною відповідальністю та здатністю до адаптації до змін. Крім того, імідж сучасного керівника також включає особистісні риси, такі як чесність, інтегритет, емоційний інтелект та здатність до навчання та самовдосконалення.

Сучасний керівник має бути визнаним як авторитетна особистість у своїй галузі, здатна приймати вагомі рішення, керувати командою та досягати поставлених цілей. Він повинен бути відкритим до співпраці та конструктивного фідбеку, а також прагнути до інновацій та вдосконалення процесів у своїй організації.

Окрім того, сучасний керівник має виявляти велику увагу до розвитку своїх співробітників, створювати стимулююче та сприятливе робоче середовище та пропагувати здоровий баланс між роботою та особистим життям. Він також повинен мати здатність до ефективного вирішення конфліктів, управління змінами та будування успішних відносин з клієнтами, партнерами та іншими зацікавленими сторонами.

Імідж – це відображення чи сприйняття особи, компанії, бренду або організації громадськістю. Це включає в себе загальний враження, яке створюється у мозолі громадськості на основі різних факторів, таких як зовнішність, поведінка, комунікація, цінності, репутація, продукти або послуги [1, с. 3].

Імідж може впливати на сприйняття та оцінку будь-якого соціального явища чи процесу, а також на взаємодію з громадськістю, клієнтами, партнерами, співробітниками та іншими зацікавленими сторонами. Він може визначати рівень довіри, впевненості, привабливості та авторитету, а також впливати на прийняття рішень та вибір взаємодії з даною особою або організацією.

Імідж є динамічним поняттям, яке може змінюватися з часом під впливом зовнішніх факторів, трендів та реакції громадськості. Він може бути побудований та керований шляхом розробки стратегій

комунікації, маркетингу, взаємодії з громадськістю та інших заходів, спрямованих на створення позитивного сприйняття та розвиток довіри.

Імідж, безумовно, відіграє важливу роль у сприйнятті соціальних явищ, компаній, організацій та окремих осіб. Імідж можна визначити як загальне враження, уявлення або сприйняття, яке формується у людей на основі різних чинників, таких як зовнішність, поведінка, комунікація, репутація тощо.

Оцінка іміджу може впливати на різні бізнес-процеси, такі як продажі, реклама, відносини з громадськістю, привабливість для потенційних клієнтів, партнерів та співробітників. Позитивний імідж може підвищити довіру до компанії, покращити її конкурентоспроможність і сприяти успішному розвитку.

Проте складові іміджу, включаючи соціально-психологічні, можуть бути змінними. Імідж формується на основі взаємодії з різними зацікавленими сторонами, і ці сторони можуть мати різні очікування, переконання і сприйняття. Крім того, імідж може бути підданий впливу зовнішніх факторів, таких як зміни у соціальному контексті, нові тренди, кризові ситуації тощо.

Отже, компанії, організації та окремі особи повинні бути свідомими про важливість іміджу і постійно працювати над його підтримкою та вдосконаленням. Це може включати зусилля з покращення комунікації, управління репутацією, створення позитивного сприйняття серед клієнтів, співробітників та громадськості в цілому.

Зрозуміння того, що складові іміджу є змінними, дає можливість активно впливати на них і адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Учені виділяють декілька способів, які можуть допомогти у створенні іміджу:

1. Дослідження та аналіз: провести дослідження для визначення того, як компанія, організація або особа сприймаються громадськістю та зацікавленими сторонами. Аналізувати свою репутацію, огляди, коментарі та інші відгуки, щоб зрозуміти, які аспекти іміджу можуть бути покращені.

2. Спілкування і комунікація: встановити ефективні канали комунікації зі своїми клієнтами, співробітниками та громадськістю. Треба бути активними в соціальних мережах, організовувати прес-конференції, взаємодіяти зі ЗМІ та іншими впливовими особами.

Передавати позитивну інформацію та виявляти зацікавленість у вирішенні проблем або недоліків, які можуть впливати на імідж.

3. Якість інтеракцій: забезпечити високу якість усіх взаємодій з клієнтами, співробітниками та іншими зацікавленими сторонами. Бути уважними до їх потреб і очікувань, вирішувати проблеми оперативно та ефективно, надавати якісні продукти та послуги. Якщо люди сприймають компанію або організацію як надійних та професійних, це позитивно вплине на імідж.

4. Розвиток особистості: імідж може бути підсилено шляхом розвитку своєї особистості або бренду. Це включає постійне самовдосконалення, навчання, розвиток професійних навичок та експертизи. Показувати свою експертність у своїй галузі, брати участь у конференціях, семінарах, публікувати статті та інші матеріали, що сприяють позиціонуванню особи як авторитету.

5. Соціальна відповідальність: демонструвати свою соціальну відповідальність шляхом активної участі в благодійних програмах, екологічних ініціативах або інших суспільно корисних заходах. Це допоможе позитивно сформувати ваш імідж як компанії або особи, які дбають про добробут суспільства.

6. Управління репутацією: бути свідомими про свою репутацію і відстежувати, що про вас кажуть у соціальних мережах, ЗМІ та інших публічних джерелах. Відповідати на коментарі та відгуки, які мають відношення до компанії або особи, і приділяти увагу усуненню негативних ситуацій або міфів, що можуть виникнути.

7. Інновації та адаптація: бути гнучкими та відкритими до новачій і змін. Змінюватись разом із ринком та технологічними тенденціями, впроваджувати нові ідеї та підходи у свою діяльність. Це допоможе позиціонувати як сучасну та інноваційну компанію або особу [4, с. 5].

Незалежно від того, чи ви представляєте компанію, організацію або особу, важливо пам'ятати про постійний характер розвитку іміджу. Імідж – це не статичне поняття, і він може змінюватися з часом під впливом зовнішніх факторів та змін відношень і сприйняття громадськості. Тому, окрім зазначених пунктів, важливо:

1. Моніторинг іміджу: встановити систему моніторингу іміджу, щоб слідкувати за його змінами та оцінювати реакцію громадськості. Це може включати використання інструментів соціального медіа-моніторингу, опитувань, фокус-груп та аналізу трендів.

2. Гнучкість і адаптація: бути готовим змінювати свою стратегію іміджу відповідно до змінних умов і вимог ринку. Реагувати на зміни відношень і сприйняття громадськості, вносити корективи у свою комунікацію та діяльність, щоб підтримувати позитивний імідж.

3. Контроль якості: забезпечувати високу якість усіх аспектів діяльності, починаючи від продуктів і послуг, закінчуючи клієнтським обслуговуванням. Ретельний контроль якості допоможе підтримувати позитивне сприйняття іміджу серед вашої аудиторії.

4. Будьте послідовними: дотримуватись установлених цінностей, принципів та обіцянок.

5. Створення унікальності: розробити унікальну позицію або стиль, що відрізнятиме від конкурентів і надасть вам конкурентну перевагу. Створити впізнавану іміджеву атрибутику, яка відображатиме унікальність і привертатиме увагу громадськості.

6. Співпраця з впливовими особами: розглянути можливість співпраці з впливовими особами або відомими експертами у вашій галузі. Це може допомогти підсилити імідж і залучити більше уваги до компанії або особистості.

7. Емоційне зв'язування: створити емоційне зв'язування зі своєю аудиторією шляхом створення значущих і емоційно заряджених історій. Розказати про свої цінності, місію та вплив, який ви прагнете мати. Емоційний зв'язок допоможе створити позитивну аудиторію та зберегти її підтримку.

8. Активна присутність в онлайн-середовищі: використовувати можливості онлайн-середовища для підсилення свого іміджу. Створювати цікавий та цінний контент, взаємодіяти зі своєю аудиторією, бути присутніми в соціальних мережах, блогах та форумах, де можна донести свої ідеї та спілкуватися зі своєю цільовою аудиторією [2].

Таким чином, усі ці підходи можуть допомогти ефективно створити імідж і змінити сприйняття громадськості.

Сучасний керівник має важливе завдання побудови позитивного іміджу, який відображає його професійність, лідерські якості та цінності. Ось деякі аспекти, які впливають на імідж сучасного керівника:

Професійна компетентність: сучасний керівник повинен мати глибокі знання та навички у своїй галузі. Він повинен бути оновлений щодо останніх трендів, інновацій та передових методик. Демонстрація

високої професійної компетентності допомагає підтвердити його авторитет та довіру серед співробітників та колег.

Лідерські якості: сучасний керівник повинен бути відомим своїми лідерськими якостями, такими як візія, мотивація, управління змінами та комунікаційні навички. Він повинен вміти надихати і мобілізувати свою команду до досягнення спільних цілей.

Етика та цінності: сучасний керівник повинен виявляти високі стандарти етики та цінностей. Чесність, інтегритет, відкритість та відповідальність є ключовими аспектами, які впливають на сприйняття його іміджу як професіонала та особи.

Інноваційність та адаптивність: у сучасному бізнес-середовищі, яке постійно змінюється, керівник повинен виявляти інноваційний підхід та готовність до адаптації до нових вимог і технологій. Це допомагає підтримувати актуальність та конкурентоспроможність [6].

Емоційний інтелект: управління емоціями та здатність виявляти емпатію є важливими аспектами для сучасного керівника. Вміння розуміти та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції та потреби своїх співробітників сприяє побудові позитивних взаємин і високої ефективності команди.

Інтеркультурна компетентність: у світі глобалізації та розмаїття культур, сучасний керівник повинен мати розуміння та повагу до різних культурних контекстів. Здатність працювати з різноманітними людьми з різних культур є важливою для побудови успішних міжнародних відносин та розвитку бізнесу.

Особистісна брендуння: сучасний керівник повинен розвивати свій особистісний бренд, який відображає його цінності, досягнення та особливості. Це включає активну присутність в соціальних медіа, публікації, виступи на конференціях та інші можливості для підвищення своєї видимості та впливу.

Життєвий баланс: сучасний керівник повинен показувати здатність до збалансованості між роботою та особистим життям. Демонстрація здорового життєвого стилю та забезпечення сприятливого середовища для своїх співробітників допомагає створити позитивне враження про керівника.

Інтерактивна комунікація: сучасний керівник повинен володіти високими навичками комунікації, включаючи вміння слухати, ефективно висловлювати свої думки та ідеї і вести відкритий діалог зі співробітниками та зацікавленими сторонами. Активне спілкування та зворотний зв'язок сприяють побудові довіри та спільного розуміння.

Соціальна відповідальність: сучасний керівник повинен бути свідомим соціальних проблем і брати активну участь у вирішенні них. Відданість підтримці благодійних і соціальних ініціатив сприяє створенню позитивного іміджу як лідера, який прагне досягти позитивних змін у суспільстві [3].

Неперервне самовдосконалення: сучасний керівник повинен бути настроєний на постійне самовдосконалення та навчання. Він повинен бути відкритим до нових ідей, викликів та можливостей для особистого та професійного росту.

Ризиковий менеджмент: сучасний керівник повинен мати здатність до аналізу та керування ризиками. Вміння приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та вміння впроваджувати ефективні стратегії управління ризиками допомагають зберегти репутацію та довіру.

Адаптабельність та інноваційність: сучасний керівник повинен бути гнучким та готовим до змін. Вміння пристосовуватися до нових умов, швидко впроваджувати інновації та сприяти розвитку організації відображає його спроможність адаптуватися до вимог сучасного бізнесу.

Отже, ці аспекти сприяють побудові сильного та позитивного іміджу сучасного керівника, який є впливовою та поважною особою в своїй галузі. Важливо зазначити, що імідж керівника не обмежується лише зовнішнім сприйняттям, але також включає його взаємодію зі співробітниками, клієнтами, партнерами та іншими зацікавленими сторонами.

Однак, якщо вплив іміджу на бізнес-процеси є постійною величиною, то його складові, у тому числі соціально-психологічні, є змінними. Якими вони будуть для певної компанії, організації чи особи, залежить безпосередньо від тих, хто формує цей імідж. Найважливіший фактор, який має серйозний вплив на те, в якому напрямку формується імідж, – це географічне розташування бізнесу [5].

Варто зазначити, що обираючи свій шлях формування іміджу, бізнесмен відхиляється від двох вихідних пунктів: як це прийнято у країні, де він живе і веде бізнес, і як це прийнято серед тих, з ким він спілкується в процесі ведення справ.

Відкриваючи представництва по всьому світу необхідно декларувати свій стиль управління та ведення бізнесу, проте значно враховувати менталітет та особливості країни, в якій знаходиться

представництво. Те саме стосується практично будь-якої великої компанії сьогодення.

Розуміння цих особливостей формування іміджу може зберегти бізнесмена від багатьох проблем. Також слід враховувати всі особливості менталітету місцевих бізнесменів, зустрічаючись з ними: одягатись консервативно, розмовляти ввічливо і замірено, а також попередньо ознайомитись з культурою даної країни – хоча б через відкриті джерела.

Готуючись до зустрічі, командировки і т.д., передбачливий бізнесмен, як правило, проводить серйозну роботу, вивчаючи сильні та слабкі сторони партнера: від його улюблених страв і квітів до релігії, за яку він вболіває, та принципів, якими він керується у бізнесі.

З соціально-психологічної точки зору, бізнес-імідж включає три основних елементи:

- маркетинговий (спрямований на зовнішнє середовище, на запити та очікування ринку);
- корпоративний (підкреслює особливості політики, бізнес-стратегії та тактики компанії);
- індивідуально-особистісний (інформує про риси характеру, систему життєвих цінностей та уподобання особи – носія даного іміджу) [4, с. 8].

Таким чином, коли ми говоримо про соціально-психологічні особливості іміджу, ми в першу чергу маємо на увазі репутацію: як людина поводить, що вона їсть, яких поглядів дотримується, які програми дивиться, яких політиків підтримує, як буде свою сім'ю, як виховує дітей і де проводить дозвілля – це і багато іншого в нашому світі для бізнесмена вже не є просто питанням особистих уподобань. Імідж бізнесмена – це насамперед коротка і змістовна інформація про індивідуальний стиль діяльності. В цьому полягає, власне, соціально-психологічний аспект іміджу. Сьогодні всі перевантажені різноманітною, погано організованою інформацією. Обсяги і динаміка постійно зростають, а зміст змінюється. Упорядкування інформаційних потоків, відбір найважливіших і достовірних відомостей з низки непотрібних стає сьогодні найважливішою функцією управління. Отже, бажання бізнесмена без зайвих слів розповісти зацікавленим партнерам і клієнтам про себе, свої наміри, можливості та свій підхід до справи – не просто похвально, а є обов'язковою складовою ділової культури.

Соціально-психологічний імідж власника бізнесу повинен суттєво відрізнятися від іміджу найманого менеджера (директора або керівника магазину, підприємства):

1. Власник має діяти на політичному рівні управління – там, де вироблена й реалізована продукція сприймається як загальнокорисна. А директор відповідає за економічні показники підприємства.

2. Власник взаємодіє з органами влади (рівень яких відповідає рівню підприємства – наприклад, муніципальним), з громадськістю, з населенням. Він домагається для підприємства різних переваг, визначає «політичну» кон'юнктуру, якимсь враховує її при розробці принципів функціонування свого бізнесу. Імідж власника повинен, виходячи з цього, відповідати не стільки очікуванням клієнтів, скільки способу життя людей, в середині яких він перебуває.

3. Найманий топ-менеджер. В робочий час, а іноді й поза ним, він не повинен виглядати, як власник бізнесу. В іншому випадку це дезінформуватиме як його, так і оточуючих. В цивілізованому бізнесі це не прийнято.

4. В нинішніх умовах часто власник бізнесу є одночасно і директором магазину. Отже, він повинен коригувати свій імідж залежно від виконуваних у дану мить обов'язків. Якщо ж він не до кінця розуміє, в чому полягає ця різниця, – то це вже питання не лише про поганий імідж, а про некомпетентний менеджмент [5].

Не у всіх виходить об'єктивно оцінити себе та оточуючих, їх потреби, запити і очікування при виборі тактики соціально-психологічної поведінки. У такому випадку на допомогу може прийти професійний бізнес-консультант або психолог. Такий фахівець допоможе не лише вибрати правильну тактику, але й зробити це з урахуванням усіх особистісних психологічних особливостей керівника, його людських якостей та потреб у самореалізації.

Нереалізовані якості буквально з'їдають людину зсередини. Її достоїнства перетворюються на недоліки. Праця перетворюється на важкий обов'язок, а робочий день – на пошуки можливостей уникнути цього обов'язку. Ось чому в іміджі обов'язково повинні відображатися характерна складова людини, її особливості поведінки. Без спеціальних знань навіть розвинена інтуїція часто стає безсилям. Тому зазвичай індивідуалізація іміджу здійснюється власним розумінням, на власний смак.

Відповідно це призводить не до грубих помилок і курйозів, але до виразної недосконалості. При цьому, там, де можна було б досягти

значно кращого результату. Наприклад, людина з розвинутою демонстративною складовою в характері (залежністю від думки оточуючих, прагненням завжди бути в центрі уваги, імітацією успіху) обов'язково прикрасить корпоративну форму якоюсь незвичайною дрібницею (брошкою, шарфиком, шкатулкою, заколкою, ланцюжком і т.д.). Головне – виділитися серед оточуючих [6].

Але чи є демонстративність недоліком? На думку психологів, ні. Саме вона робить людину харизматичною, дозволяє створювати виражене враження – включно на клієнтів. Якщо вміло використовувати цю якість при створенні іміджу – успіх гарантований. Тим більше, що демонстративність – це не тільки зовнішня привабливість, але й схильність до рольового перевтілення, артистизму. Надзвичайно важливо засобами іміджу розкріпостити артиста в людині, але при цьому не дозволити йому несвідомо перетворитися на клоуна.

Буває, звичайно, що індивідуальність людини не узгоджується з тією моделлю іміджу, яка була створена для неї на основі маркетингових і корпоративних елементів.

Отже, імідж сучасного керівника включає в себе кілька ключових аспектів. Керівник повинен бути професіоналом своєї галузі, готовим до змін і адаптації до нових викликів. Він має розвинені лідерські якості і здатність мотивувати та надихати команду. Крім того, важливо бути інноваційним і відкритим до новаторських ідей та підходів. Ефективна комунікація є одним з ключових аспектів успішного керівництва, а також важлива етичність і чесність у діях та прийнятті рішень. Нарешті, розвиток талантів у команді також є важливою складовою іміджу сучасного керівника.

Список використаних джерел та літератури:

1. Белінський П.І. Менеджмент виробництва та операцій: Підручник / Белінський П.І. К.: Центр навч. літ-ри, 2005. 624 с. 2. Гринчук О.І. Ціннісні орієнтації як показник професійної самосвідомості майбутніх менеджерів / Гринчук О.І. // 36. наук. пр: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ, 2006. Вип.11. Ч.1. С. 56–65. 3. Мосійчук І.В. Формування іміджу керівника. Актуальні проблеми менеджменту та маркетингу в ХХІ ст. : VIII Міжв. студ. наук.-практ. інтернет-конф. ЖДУ ім І. Франка, 24-26 квітня 2018 р. Житомир, 2018. С. 67–69. 4. Охріменко А.Г. Основи менеджменту: навч.посіб. / Охріменко А.Г. К.: Центр навч. літ., 2006. 130 с. 5. Чернявська Т.П. Психологія успішності особистості в бізнес-діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Т. П. Чернявська ; Одес. нац. ун-т ім. І.І.Мечникова. О., 2011. 36 с. 6. Якімова І.А. Управління іміджем керівника. Сучасний менеджмент : моделі, стратегії, технології : матеріали ХХІ Всеукр.

Н. М. Лотко,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З СІМ'ЄЮ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ, ЯК ФОРМА НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Дослідження основних проблем, які об'єктивно впливають на виконання сімейних функцій кожного з членів сучасної родини є одним з важливих елементів розвитку соціальної педагогіки. Проблеми в сім'ї найчастіше виникають при не задоволенні найважливіших потреб людини, не наданні змоги особистісному та духовному зростанню, не досягненні цілей у спілкування, що є наслідком неповноцінної реалізації функцій в сім'ї [1, с. 15].

Сім'ї даної категорії потребують особливої підтримки з боку соціальних працівників та розвиненої державної політики, яка має бути спрямована на постійне удосконалення умов для реалізації економічного та духовного потенціалу сім'ї. Саме у Законі України „Про соціальні послуги” визначено сім'ю, яка перебуває у складних життєвих обставинах, як окрему категорію [4, с. 25].

Аналіз роботи з родинами показав, що соціальному педагогу важливо зрозуміти, що надання допомоги сім'ям даної категорії повинно бути комплексним, проходити в повній взаємодії з різними інстанціями (установи виконання покарань, управління (відділ) охорони здоров'я, управління праці та соціального захисту населення, управління (відділ) освіти та науки, управління житлово-комунального господарства, органи виконавчої влади та місцевого самоврядування, благодійні фонди, громадські та приватні організації, управління транспорту та зв'язку, управління культури і туризму, органи внутрішніх справ, служба у справах дітей, центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, управління (відділ) у справах сім'ї, дітей та молоді) та базуватися за різними напрямками соціально-педагогічної роботи [2].

Діяльність соціального працівника з сім'єю вміщує три основних складових соціально-педагогічної допомоги [3]: освітню, психологічну, посередницьку.

Під час здійснення соціально-педагогічної роботи з сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах, соціальний педагог надає цілий комплекс спеціалізованих послуг, до основних з них відносяться :

- інформаційні послуги: надання інформації, необхідної для вирішення складної життєвої ситуації (довідкові послуги), а саме: про види, соціальних виплат; надання контактів служб або установ, куди необхідно звернутися по відповідну допомогу; про заклади, які можуть надати послуги, умови отримання соціальних послуг тощо;

- психологічні послуги: психологічна діагностика, спрямована на виявлення соціально-психологічних характеристик особистості; наданні консультацій з питань психологічного здоров'я та поліпшення взаємин: навколишнім середовищем; обговорення проблем та надання порад; розв'язання соціальних та психологічних проблем;

- соціально-педагогічні послуги: планування спільно із сім'єю чи особою заходів та дій щодо усунення причин, які спричинили складні життєві обставини, моніторинг виконання запланованих дій; родини; просвітницька робота щодо всебічного і гармонійного стосунків; навчання батьків ефективним методам виховання, мобілізації власних ресурсів сім'ї для вирішення проблем надалі; допомога батькам у розв'язанні конфліктних ситуацій сімейного виховання; педагогічне консультування з питань розв'язання педагогічних проблем сім'ї та її членів; влаштування дитини в клуб, секцію, гурток тощо;

- соціально-медичні послуги: посередництво в здійсненні профілактичних, лікувально-оздоровчих заходів: консультації з питань збереження і зміцнення здоров'я; формування ідеології здорового способу життя й подолання шкідливих звичок; формування сексуальної культури і навичок захищених статевих відносин; профілактика туберкульозу, венеричних захворювань, ВІЛ/СНІДу; сприяння в підтримці та охороні здоров'я тощо;

- юридичні послуги: надання консультацій з питань чинного законодавства, гарантій та пільг; здійснення захисту прав та інтересів сім'ї чи особи; захист прав дитини;

- соціально-економічні послуги: допомога в залученні додаткових ресурсів для задоволення матеріальних інтересів і потреб

сімей чи осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, що реалізуються у формі сприяння у наданні натуральної допомоги; допомога в оздоровленні сприяння в отриманні державних соціальних допомог, у наданні грошової допомоги, а також допомоги у вигляді грошових компенсацій інформування з питань працевлаштування та сприяння цьому, навчання: посередництво в наданні гуманітарної допомоги тощо.

Соціально-педагогічні технології є формою узагальнених і систематизованих знань, досвіду, вмінь і практики роботи суб'єктів соціально-педагогічної діяльності. Діяльність має мету і зміст, складається з дій, підпорядкованих загальній меті. Тому можна говорити про те, що технології визначаються метою, принципами і змістом діяльності, а розрізняються за суб'єктами, об'єктами, сферами застосування і рівнями. Зокрема, соціально-педагогічні технології роботи з сім'єю у складних життєвих обставинах можна класифікувати таким чином [5]:

- за типом сім'ї: з функціонально неспроможними сім'ями, з сім'ями з порушеною структурою; з сім'ями, в яких порушені внутрішньо родинні зв'язки; зв'язки з мікро- або макросередовищем;

- за етапами розвитку і життєдіяльності сім'ї: підготовка до створення сім'ї, первинний шлюб, первинна сім'я, вторинна сім'я, вторинний шлюб;

- за проблемами сім'ї: пов'язаними з розвитком сім'ї та її членів; пов'язані з несподіваними стресовими факторами, які руйнують звичний спосіб життя сім'ї;

- за рівнем роботи: прості (доступні не фахівцям); складні (які вимагають дій фахівця); надскладні (які вимагають дій фахівців у різних галузях);

- за ступенем участі сім'ї: технології допомоги (реабілітація); технології, які вимагають дій в самих сім'ях (обслуговування, профілактика); технології спільних дій (супровід та профілактика).

Конкретні технології соціально-педагогічної роботи із сім'єю у складних життєвих обставинах розраховані на сім'ї різноманітних типів і різноманітних категорій клієнтів (інвалідів, пенсіонерів, біженців і т.ін.). При цьому під технологією соціальної роботи розуміється одна з галузей соціальної технології, орієнтованих на соціальне обслуговування, допомогу і підтримку клієнтів, які знаходяться у важкій життєвій ситуації [5, с. 66].

Фахівці ЦСССДМ використовують певні методи роботи, відповідно до типу таких сімей.

1. Методи соціально-педагогічної роботи з багатодітною сім'єю: інформування, переконання, консультації, приклад, перенавчання, заохочення.

2. Методи соціально-педагогічної роботи з малодітною сім'єю: переконання, навіювання, реконструкція характеру, створення і аналіз педагогічних ситуацій, переключення, консультування, заохочення, вправи.

3. Методи соціально-педагогічної роботи з молодіжною сім'єю: інформування, консультування, переконання, приклад, представництво, заохочення, вправи.

4. Методи соціально-педагогічної роботи з неповною сім'єю: інформування, консультування, переконання, навіювання, приклад, представництво, перенавчання, вправи, реконструкція характеру, педагогічні ситуації, тощо.

5. Методи соціально-педагогічної роботи з первинною сім'єю: інформування, переконання, приклад, вправи.

6. Методи соціально-педагогічної роботи з вторинною сім'єю: консультації, переконання, навіювання, приклад, вправи, реконструкція характеру, педагогічні ситуації, переключення.

7. Методи соціально-педагогічної роботи з позашлюбною сім'єю: приклад, консультації, переконання, вимоги, соціальна реклама, реконструкція характеру.

8. Методи соціально-педагогічної роботи з міжнаціональною сім'єю: переконання, вимоги, просвіта, реконструкція характеру, „вибух”, переключення, перенавчання.

9. Методи соціально-педагогічної роботи з дистантною сім'єю: консультування, переконання, приклад, вправи, реконструкція, переключення.

10. Методи соціально-педагогічної роботи з складною сім'єю: переконання, вимоги, просвіта, реконструкція характеру, приклад, переключення, інформування.

11. Методи соціально-педагогічної роботи з вторинним шлюбом: переконання, вимоги, інформування, приклад, вправи.

12. Методи соціально-педагогічної роботи з різнорідною сім'єю: приклад, консультування, переконання, вимоги, навіювання, педагогічні ситуації, вимоги, реконструкція характеру, „вибух”, переключення, перенавчання.

13. Методи соціально-педагогічної роботи з опікунською сім'єю: перенавчання, інформування, консультації, приклад, представництво, переконання, вимоги, соціальна реклама.

14. Методи соціально-педагогічної роботи з сім'ями, де є засуджені батьки, старші брати: інформування, консультації, вимоги, аналіз конкретних ситуацій, реконструкція характеру, переконання, навіювання, переключення.

Отже, соціально-педагогічні технології є формою узагальнених і систематизованих знань, досвіду, вмінь і практики, це певний алгоритм роботи суб'єктів соціально-педагогічної діяльності. Робота спрямована на краще усвідомлення власних вчинків і дій, прихованих мотивів, допомагає батькам об'єктивно проаналізувати ситуацію, що склалася, відновити виховний потенціал. Технології і форми роботи, які є в арсеналі соціального працівника різноманітні, але він повинен індивідуально і ретельно складати програму допомоги сім'ї.

Список використаних джерел та літератури:

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. Центр учбової літератури, 2012. 208 с. 2. Богданова І. М. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 343 с. 3. Зайцева З. Г. Неблагополучна сім'я та її вплив на формування особистості дитини. *Соціальна підтримка молоді сім'ї*. Київ : Адемпрес, 2019. 182 с. 4. Про соціальні послуги : закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2016. N10, ст. 99. 5. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Київ: Центр навч. літ-ри, 2006. 464 с.

М. А. Лукашук,
кандидат філософських наук
(м. Хмельницький)

ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ У СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНОМУ ЖИТТІ ІНДИВІДА

Підґрунтя для механізму соціально-психологічного зближення у політичній психології та психософії забезпечує динамічний розвиток інформаційно-комунікативних технологій, а сам процес вимагає від того або іншого інституціонально сформованого соціуму свідомого суспільного вибору. Важливою для нас, у цьому значенні, є думка Дж. Коулмана, який запропонував принцип методологічного індивідуалізму [1]. Зважимо на думку Л. фон Мізеса, що визначив

принципові підходи економічної теорії частиною праксеології єдиної теорії людської діяльності, та стверджував, що шлях пізнання колективних єдностей пролягає через аналіз дій окремих індивідів [2]. Зрозуміло, що мова не йде про ціле як суму складових її частин, тут мають місце пропозиції соціальної епістемології, коли ми переходимо з мови сутностей і індивідів на мову правил і норм, у якій діють колективи. Сьогодні замість поняття абстрактного індивіда приходиться розуміння соціального суб'єкта діяльності. Він включений у розгалужену мережу суспільних відносин і може бути креативним засновником. Проблема полягає в тому, що діяльність зазначених суб'єктів безпосередньо не перетворюється в сумісну дію, тому важливою методологічною умовою стає наявність низки зовнішніх факторів: структура соціальних правил і норм, природна мова зі своїми правилами розуміння тощо. Дослідження теорії необхідних умов для координації дій належить М. Гільберту, важливою ідеєю якого є єдине входження людей в соціальні проекти як джерело їхнього обов'язку, таке сумісне входження людей дорівнює появі плюрального суб'єкту [3]. Тут ми отримуємо можливість появи суспільного договору на основі сумісних дій. Важливе положення в теорії сумісних дій належить Р. Харре, він стверджує, що сумісна дія вимагає координації зусиль, які регулюються особистісною інтерпретацією чинних правил і законів, відповідаючи тій або іншій діяльності, кожним із суб'єктів діяльності.

Звертаючись до принципу актуальності та соціальної потреби, можемо указати на необхідність діалогічного осмислення проблематики сумісної дії та теорії суспільного вибору в площині поєднання соціально-економічного, політико-правового та державно-управлінського підходів на світоглядно-методологічних засадах соціальної філософії. Соціально-політичну ситуацію початку ХХІ ст. характеризують системні зміни, що характеризуються трансформацією сучасного суспільства, у якому комунікативні технології класифікуються як ключова тенденція таких змін. Сучасні цифрові технології все частіше проникають до всіх механізмів масових комунікацій, які впливають на психіку людини, освіту та виховання тощо, здійснюючи тим самим вплив на формування особистості, спосіб життя та систему між особистого спілкування завдяки новим засобам інформації, способам передачі знання в постіндустріальному суспільстві..

Філософська складова діяльності індивіда стимулює створювати та вдосконалювати не лише інтелектуальні механізми та засоби передачі і освоєння інформації та знання, а й вимагає оновлення змісту та практичної відповідності самої системи знань. Незважаючи на багатоступеневі трансформаційні процеси, що відбуваються у світовому соціально-політичному житті, незмінною субстанцією творення залишається окрема особистість та її творчий підхід у вирішенні проблем господарської та підприємницької діяльності залежно від умов її знаходження в певній соціальній спільноті та країні, тому політична складова сучасної системи знань є безперечно актуальним направленням філософського осмислення українських реалій. Як бачимо, у сучасних гуманітарних дослідженнях уявлення про суб'єкт діяльності суттєво змінюється. Замість аморфного, з невизначеним соціальним статусом існування індивіда з'являється такий суб'єкт суспільства, який включається в структуру його найрізноманітніших зв'язків і водночас приймає участь в їх створенні. Указати треба, що суб'єкт діяльності володіє такими рисами, як раціональність, здатність до саморефлексії та рефлексії по відношенню до інших учасників дій, а його соціальність, як така, позбавляється універсального абстрактного характеру.

Якщо проаналізувати з філософської точки зору та намагатися спроектувати вищезазначений підхід на систему знань, то необхідно розширювати перелік відкритих видань останніх років, що включають в себе теоретико-методологічні та прикладні матеріали різних наук, зокрема, політичної думки. Варто зазначити, що в інтернет-мережі, на сьогоднішній день, наявні, достатньо багато журналів відповідно до теми вивчення, деяких підручників та фундаментальних праць, проте вище переліченого все одно недостатньо, щоб вивчати або досліджувати системні питання у віртуальному режимі. Важливою умовою також є створення інформаційних баз та архівів, що чітко структуровані та дають можливість шукати необхідні матеріали для дослідження за багатьма критеріями (наприклад взяти за основу структура функціонування міжнародної бази пошуку «Scopus»). Достатньо часто на сайтах лише присутній каталог з інформацією про наявність або відсутність наявності першоджерел або навчально-методичної літератури. Крім того, у сучасній професійній освіті надзвичайно важливим є розвиток здібностей для творчого мислення та нестандартного вирішення поставлених проблем, тут необхідно зробити акцент на розвиток саме дискретного або мікромодульного

віртуального освітнього простору. Здатність творчо мислити у рамках віртуальності означає вміння адаптуватись до новацій науково-технологічного прогресу і практичного розвитку людства, мати психологічні якості особисто приймати рішення, які будуть максимально оптимальними. Такий підхід передбачає вироблення специфічного стилю поведінки, який дотримується в неординарних ситуаціях, використання власних професійних знань, необов'язково, що є профільними відповідно до здобутої освіти, залишаючись при цьому у полі правової юрисдикції та закону.

Соціально-політична складова системи знань у сучасному світі, з усіма її функціями, позитивними та негативними факторами впливу, сьогодні має пріоритетний вплив на процес функціонування соціальних інститутів інформаційного суспільства та на формування висококласних професіоналів, здатних ефективно реагувати на нові актуальні виклики, які виникають в епоху глобалізаційних перетворень. Сучасна система знань має формуватися завдяки міждисциплінарному синтезу в процесі пізнання суспільства, це створює додаткову можливість подолання кризового стану сучасних гуманітарних наук. Вони фактично стають базисом для евристичної наукової перебудови, яка буде сприяти ефективним соціально-економічним результатам практики трансформаційних процесів у суспільстві [4].

Треба наголосити, що особливу роль в реалізації інноваційної креативності, для психософії, відіграє такий феномен, як індивідуальна, групова, колективна, громадська ініціатива. Вона полягає в тому, що людина чи група людей виявляють цілеспрямовану волю та здійснюють конкретні дії для досягнення поставленої мети. При цьому активний суб'єкт ініціативи здійснює часткову трансформацію чи радикальну зміну існуючих нормативів і правил поведінки в певній професійній, технічній, соціальній, культурній сфері: «Зміст будь-якої ініціативи – насамперед у тому, що людина, яка її представляє, спонукається не інструкціями і наказами, а внутрішніми цілями і цінностями. Тому будь-яка ініціатива виходить за межі виконання службових обов'язків і спрямована на зміни сформованої виробничої структури. У цьому полягає величезна соціальна значущість ініціативної діяльності».

У політичній психології ініціатива конкретних суб'єктів є необхідним елементом ефективного втілення новацій та новаторських ідей, а тому освітня ініціатива передбачає достатньо високу

професійну компетентність, але ідеї можуть створюватися навіть тими суб'єктами, що навчаються. Більше того, сучасний навчально-виховний процес, що ґрунтується на інноваційно-гуманістичних принципах, має передбачати виховання в кожному суб'єкті. Особливо важливим є виховання творчої та креативної особистості в сучасних соціокультурних, цивілізаційних та інформаційно-технологічних умовах, коли конкурентоспроможність індивідів і соціумів визначається їх творчо-креативним потенціалом, як в політичній, так і в філософській психології.

Список використаних джерел та літератури:

1. Лукашук М. А. Основні ознаки інноваційності освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія*. Київ, 2018. Випуск 39 (52). С. 87–94. 2. Gilbert M. A Theory of Political Obligation: Membership, Commitment, and the Bonds of Society. Oxford, 2006. 332 p. 3. Лукашук М. А. Соціально-економічна складова сучасної системи знань: українські реалії. *Стратегії та модули соціального буття сучасної людини: захист та допомога* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 17 травня 2019 р.). Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 77–81. 4. Приходько М. І. Педагогічна інновація й ініціатива – найважливіший ресурс розвитку сучасної школи. *Педагогічний альманах*. Херсон, 2014. Вип. 24. С. 34–40.

О. В. Мала,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА МОЛОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Визначення сутності процесу формування усвідомленого батьківства у молоді потребує розгляду поняття „формування”.

У нашому дослідженні ми розглядаємо формування як цілеспрямований, спеціально організований процес, що сприяє становленню особистості, результатом якого є розвиток у неї системи цінностей, позицій, якостей, важливих для оволодіння певною діяльністю; забезпечується завдяки спеціально створюваним умовам та сукупності прийомів, способів дії [1, с. 46].

На основі аналізу змісту понять „формування” та „усвідомлене батьківство” ми визначили поняття „формування усвідомленого батьківства”.

Формування усвідомленого батьківства – це цілеспрямована системна діяльність, яка передбачає створення спеціальних умов, що сприяють удосконаленню особистісної позиції щодо батьківства у молоді.

Якщо формування ми розуміємо як діяльність, то його структура представлена такими елементами – мета, завдання, принципи, зміст, форми та методи, результат і, звичайно, суб’єкт і об’єкт [2].

Сутність процесу формування усвідомленого батьківства обумовлюється характеристиками компонентів усвідомленого батьківства та характеризується як процес отримання достовірної цікавої інформації щодо батьківства, батьківської відповідальності, формування сімейних цінностей, що сприятимуть усвідомленню батьківської позиції та змісту батьківської ролі; вироблення мотивів когнітивно-пізнавальної діяльності та мотивів, які спонукали до дій [3, с. 47], формування потреби в батьківстві, репродуктивної установки, виникнення позитивних емоційних переживань у процесі сприйняття знань з батьківства; виховання відповідальної поведінки (здатність до самоконтролю, прогнозування наслідків своїх дій), напрацювання вмінь, що забезпечать успішне виконання батьківської ролі, серед яких уміння конструктивно вирішувати конфлікти, керувати своїм емоційним станом та реалізовувати демократичний стиль взаємодії в сім’ї.

Серед напрямів формування усвідомленого батьківства ми визначили перш за все три:

1. Морально-правове виховання молоді, яке сприятиме формуванню цінності батьківства через засвоєння його особливостей з точки зору особистісно-батьківського, виховного та культурно-етичного підходів народної педагогіки; розвиток турботливого ставлення до оточуючих членів сім’ї; передбачає інформування про права, обов’язки батьків по відношенню до своїх дітей, які містяться в законах, а також права дітей і наслідки їх порушення з боку дорослих; виховання відповідальної поведінки у батьківстві.

2. Розвиток репродуктивних установок, які лежать в основі репродуктивної поведінки молоді.

3. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх батьків повинна відповідати змістові усвідомленого батьківства та передбачати отримання знань про методи, стилі виховання, вікові особливості розвитку дитини, розвиток умінь, навичок виконання своєї батьківської ролі.

Відповідно до концептуальних положень щодо батьківства та його формування, організація процесу формування усвідомленого батьківства відбувається на різних рівнях: макро-, мезо-, мікрорівні.

При визначенні чинників, що впливають на формування усвідомленого батьківства молоді, ми виділяємо зовнішні чинники, які є об'єктивними, оскільки визначають незалежний від людини вплив навколишнього середовища на формування ставлення до батьківства на різних рівнях (макро-, мезо- та мікрорівні). Суб'єктивні або внутрішні чинники, навпаки залежать від дій людини, яка може їх змінювати. Вплив на особистість зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (особистісних) чинників сприяє розвитку і становленню соціально-спрямованого світогляду та якостей особистості.

Вплив зовнішніх чинників макрорівня на формування усвідомленого батьківства важливо розглядати у двох ракурсах: „...з точки зору соціального регулювання – цілеспрямований вплив з боку державних органів (формалізована сторона) і опосередкованої дії – вплив через ЗМІ, твори мистецтва і культури (неформалізована сторона)” [4, с. 28].

Вплив макрочинників на ставлення молоді до батьківства зумовлений політичною, економічною та соціальною ситуацією в країні, соціальною політикою держави щодо підготовки молоді до виконання ролі батьків. Серед макрочинників, які впливають на формування усвідомленого батьківства можна виділити соціальну політику країни. Соціальна політика виділяє як напрямок сімейну політику, спрямовану сприяти захисту прав та інтересів первинного інституту соціалізації особистості – сім'ї.

Формалізований вплив макрочинників на формування усвідомленого батьківства здійснюється через регулювання соціальною політикою держави. Основними законодавчими документами, які регулюють сферу матеріального забезпечення сімей, дітей та молоді в Україні є Закон України „Про державну допомогу сім'ям з дітьми” [5], який гарантує отримання матеріальної допомоги у зв'язку з вагітністю, пологами, при народженні дитини та по досягненню нею трьох років. Закон України „Про державну соціальну

допомогу малозабезпеченим сім'ям" покликаний забезпечити рівень існування сім'ї не нижче прожиткового мінімуму.

Виконання сім'єю виховної ролі в сучасних умовах функціонування суспільства потребує пошуку шляхів підвищення у молоді відповідальності щодо ставлення до батьківства, тому що досить часто вагітність для молоді стає незапланованою подією, з одного боку, а з іншого – період очікування дитини спрямований на матеріальне забезпечення, при цьому молодь не приділяє уваги змістовному наповненню батьківства (набуттю необхідних знань та вмінь, важливих для виконання батьківської ролі).

Реалізація позицій прийнятих документів стає можливою за умов залучення до процесу формування усвідомленого батьківства молоді фахівців різних галузей: медичної, соціально-педагогічної, психологічної, освітньої та ін.

Макрочинник – політичний та економічний вплив держави на формування усвідомленого батьківства може здійснюватись у двох ракурсах: 1) стимулювати відповідальне батьківства молоді через розробку відповідних нормативно-правових актів; 2) обмежувати у фінансуванні виплати, кошти на реалізацію програм з усвідомленого батьківства.

Макрочинники – засоби масової інформації (ЗМІ), твори культури та мистецтва – можуть як стимулювати розвиток відповідального ставлення до батьківства у молоді через просвітницькі програми, кінопродукцію, сприяючи отриманню інформації щодо батьківства, виникненню бажання стати батьками, виконувати батьківські обов'язки, так і обмежувати розвиток відповідального ставлення до батьківства у молоді через трансляцію телевізійної продукції, що пропагує цінності та спосіб життя, вільний від зобов'язань і сім'ї.

Цільовою групою, яка брала участь у формуванні відповідального ставлення до батьківства, в нашому дослідженні стали молоді люди – потенційні батьки.

Суб'єктами, або тими, хто здійснює діяльність з формування усвідомленого ставлення до батьківства можуть виступати такі фахівці, як соціальний працівник, психолог, соціальний педагог.

Отже, ми визначили поняття „формування усвідомленого ставлення до батьківства”, рівні його формування. На макрорівні визначається соціальна політика держави: розробляються нормативно-

правові документи, спрямовані на підтримку молоді, молодих сімей в батьківстві,

Процес формування усвідомленого батьківства молоді є комплексним процесом: має мету, завдання, принципи формування, зміст, форми та методи, результат, спрямований на об'єкт (молодь) та реалізується суб'єктом (соціальний працівник); зміст формування представлений структурними та сутнісними характеристиками усвідомленого батьківства, здійснюється шляхом самоосвіти та діяльності з формування, що реалізується за такими напрямками: морально-правове виховання, розвиток репродуктивних установок, психолого-педагогічна підготовка молоді.

Список використаних джерел та літератури:

1. Буніна Л. М. Соціально-педагогічний підхід до розуміння сутності батьківства. *Педагогіка і психологія професійної освіти : науково-методичний журн.* 2014. № 4. С. 145–150. 2. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси. Львів : Львівський обласний науково-методичний інститут освіти ; Львівське обласне педагогічне товариство ім. Г. Ващенка. 1996. 238 с. 3. Кравець В. Психологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : Вид. центр „Академія”, 2001. 244 с. 4. Молода сім'я : проблеми та умови становлення / відп. ред. проф. А. Й. Капська. Київ : ДЦССМ, 2013. 184 с. 5. Нестерова О. Є. Підвищення рівня психологічної готовності до материнства як завдання лікаря жіночої консультації. *Вісник Київського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка.* 2015. № 22–23. С. 36–39.

Л. О. Малькут,
вчителька
(Хмельницька обл.)

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИХОВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Одним із шляхів реформування сучасної освіти є використання нових педагогічних технологій, спрямованих не тільки на засвоєння учнями знань і вмінь, а щонайперше – на всебічний особистісний розвиток учнів. У педагогічну практику універсальний грецький термін «технологія» (означає «знання про майстерність») увійшов разом з виникненням необхідності – наукового обґрунтування закономірностей пошуку оптимальної сукупності методів і засобів організації освітнього процесу, цілеспрямованого впливу на

особистість учня, що характеризують майстерність педагога. Серед поширених інноваційних технологій сьогодні в освітньому процесі є ігрові технології. Використання їх у початковій школі відповідає природним потребам дитини, адже за своєю природою гра – це найважливіша форма життєдіяльності дітей.

Технологія ігрової діяльності дає великі результати в розвитку пізнавальної активності учнів, формує у них зацікавленість до процесу виховання, спрямованість на самостійне здобуття нових знань. Вміння колективного мислення, розвиває ініціативу і творчість, навчає культурі спілкування [3]. Технологія ігрової діяльності у виховному процесі не нова. Теорія ігор цікавила багатьох учених. Її розробці присвятили свої роботи Б. Ананьєв, Л. Виготський, В. Сухомлинський, С. Шмаков та інші. В умовах модернізації сучасної школи України актуальними є думки С. Русової, які вона розвивала у публікаціях на шпальтах журналу «Світло» (1910–1914р.р.). Педагог характеризувала дитячу гру як вільну діяльність, що найкраще задовольняє вимогу дитинства в активності й різноманітних рухах; привабливий «активно-мрійливий процес», що дає дитині найкраще задоволення; діяльність, що стимулює в дитини самостійну, творчу думку. Педагог зауважувала, що дитина, захоплена грою впродовж тривалого часу, активно діє, не відчуваючи втоми, й творчо використовує набутий досвід [2].

Основними принципами організації ігрової діяльності є: відсутність примусу будь-якої форми при залученні дітей у гру, принцип розвитку ігрової динаміки, принцип підтримування ігрової атмосфери (підтримка реальних почуттів дітей), принцип взаємозв'язку ігрової та неігрової діяльності, принцип переходу від найпростіших ігор до складних ігрових форм; логіка переходу від простих ігор до складних пов'язана з поступовим поглибленням різноманітного змісту ігрових занять і правил [4].

Ігрова діяльність впливає на формування довільних психологічних процесів у молодших школярів, оскільки умови її здійснення потребують зосередження на змісті дій, сюжеті, діючих особах, залучених в ігрову ситуацію, яка впливає на мислення учнів. Тобто під час гри «виникає реальна можливість контролювати, як виконується будь-яка дія, включена в процес спілкування і на цій основі «формувати здатність осмислювати власні дії, передбачати реакцію інших людей. Під час гри створюються можливості для

виходу за межі вже пізнаного, оволодіння новими знаннями, самовдосконалення і саморозвитку як творця власного життя.

Однією з інноваційних педагогічних технологій, що відповідає вимогам Національної доктрини розвитку освіти щодо переходу до нового типу гуманістично-інноваційної освіти, коли увага переноситься на процес набуття школярами знань, умінь, навичок, життєвого досвіду, які трансформуються в компетенції, є проєктна технологія.

Значне місце в освітньому процесі займають ігрові проєкти.

В ігрових проєктах учасники беруть собі визначені ролі, обумовлені характером і змістом проєкту. Це можуть бути як літературні персонажі, так і реально існуючі особистості, імітуються їх соціальні і ділові стосунки, які ускладнюються вигаданими учасниками ситуаціями. Ступінь творчості учнів дуже високий, але домінуючим видом діяльності все таки є гра.

Важливу роль ігрова діяльність відіграє на групах продовженого дня. У ГПД не допускаються довготривалі заняття, бо вони приводять до перевтоми, різкого зниження працездатності, низької якості виконання домашніх завдань, і, крім того, до скорочення часу відпочинку учнів. Самопідготовку не можна перетворювати в додаткові уроки. На етапі повторення вивченого матеріалу потрібно перевіряти не тільки обсяг і правильність отриманих на уроках знань, а також їх усвідомлення, уміння використовувати ці знання на практиці.

Така робота проводиться в ігровій формі. Саме в ігровій діяльності слід шукати приховані можливості для успішного засвоєння учнями навчального матеріалу, розвитку логічного мислення, пам'яті, уваги, кмітливості. Дидактичні, пізнавальні, інтелектуальні ігри дають змогу індивідуалізувати роботу в ГПД. Якщо спочатку учня захоплює лише гра, то згодом його зацікавить і пов'язаний з нею навчальний матеріал, виникне потреби зрозуміти, запам'ятати його, адже саме це є умовою участі в грі.

За допомогою гри легко привернути увагу і тривалий час підтримувати в учнів інтерес до тих важливих та складних предметів, явищ, на яких у звичайних умовах зосередити увагу не завжди вдається.

Систематичне використання ігор підвищує ефективність навчання. Під час навчально-пізнавальних ігор діти спостерігають, порівнюють, класифікують предмети за певними ознаками,

здійснюють аналіз і синтез, абстрагуються від несуттєвих ознак, роблять узагальнення та висновки. Добираючи ігри, ігрові ситуації, вчителі поєднують два елементи: ігровий та пізнавальний [5].

Великого значення набуває ігрова діяльність в процесі розвитку інтелектуального компонента культури поведінки молодшого школяра – оскільки змістом стає сфера стосунків між людьми у спільній діяльності. Саме такі стосунки відтворює дитина у грі, бере на себе «роль» дорослої людини і виконує певні дії в уявній ситуації, послуговуючись конкретними нормами поведінки. Це допомагає легше усвідомити їх. Емоційність будь-якої цікавої, правильно організованої гри сприяє формуванню стійких знань про вимоги суспільної моралі.

У грі всі її учасники постійно взаємодіють між собою, що потребує дотримання певних правил і норм. Таким чином, у дитини нагромаджується соціальний досвід поведінки. Якщо ігрова діяльність займає багато часу в житті молодших школярів, то це сприяє виробленню в них звички поводитися культурно. З іншого боку, оптимістичний тон спілкування під час гри, позитивний емоційний настрій, а також знайома ігрова діяльність зумовлюють природність дій та вчинків дитини, що дає змогу вчителеві судити про рівень сформованості культури поведінки учня [1].

Ігрова діяльність сприяє розвитку пізнавального інтересу, змушує до творчості, яка дозволяє дитині глибше зрозуміти навколишній світ, дає їй певний життєвий досвід. Радість творчості змінює дитяче життя, наповнює його казкою та чарами.

Висновки. Таким чином, ігрова діяльність охоплює всі сторони особистості, потребує активної роботи думки і трудових умінь, багата на емоції та щирі почуття.

Ігрова діяльність загалом розвиває психологічну гнучкість, розкутість, комунікабельність, емоційно-вольовий вплив. Дитина має в грі право на помилку. Вона ж є засобом розвитку дитячої уяви, розвиває пізнавальні здібності, емоційний бік особистості, збагачує словниковий запас. Гра – іскра, що запалює вогник допитливості, зацікавленості та вимагає концентрації уваги учнів, напруження їх сил. Вона має здатність організувати життя дітей, наповнити його змістом. Ігри – одне з найсильніших виховних засобів у руках суспільства. Саме в грі виявляються і розвиваються різні сторони дитячої особистості, задовольняється багато інтелектуальних та емоційних потреб, складається характер [4].

Аналіз теоретичних підходів до сутності ігрової діяльності надає змогу визначити її не лише як провідну діяльність молодших школярів, самостійний вид діяльності, а й як форму організації виховного процесу, засіб формування особистості школяра. Використання різних видів ігор створює сприятливі умови для реалізації актуальних потреб молодших школярів, адаптації їх до нового соціального середовища.

Список використаних джерел та літератури:

1. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні культури поведінки молодших школярів *Початкова школа*. 2000. № 7. С.37-38. 2. Іванюк Ганна Діяльність Софії Русової в царині педагогіки: служіння народу й Україні. *Рідна школа*. 2016. № 5-6. С.46-50. 3. Кудикіна Н.В. Психологія та педагогіка гри. *Відкритий урок*. 2006. № 3. С. 32-36. 4. Мамчур І. Теорія гри та її пізнавальні можливості. *Рідна школа*. 2013. № 6. С. 61-63. 5. Шиліна Н., Гудзь Т. Організація самопідготовки в групі продовженого дня. *Початкова школа*. 2013. № 11. С. 36-40.

А. В. Матвійчук,

здобувачка вищої освіти

В. В. Олійник,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ РОБОТИ У ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ)

На сьогоднішній день вивчення психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно актуальним. Молодший шкільний вік є критичним періодом для оволодіння навчальною діяльністю та формування бажання вчитися. Крім того, цей період має велике значення для особистісного розвитку дитини, оскільки саме тоді закладаються основи ставлення дитини до себе. Основним видом діяльності в молодшому шкільному віці є навчання. Однією з особливостей цього періоду є здатність дітей утримувати себе у ролі, яка може бути недосяжною в реальному житті. Саме тому важливо організовувати рекреаційні заходи в школі, особливо в перші роки навчання, щоб діти не втомлювалися. Наприклад, це можуть

бути ігрові паузи, що дозволять дітям переміщуватися та вільно рухатися. Потреба в нових враженнях, які стимулюють пізнавальну діяльність, залишається однією з найважливіших потреб. Також велике значення має потреба у спілкуванні, яка прямо пов'язана з навчальною діяльністю. У період початкової освіти, особливо важливо задовольняти потребу в соціально значущій діяльності, пов'язаній з навчанням. Основний нейророзвиток у цей період пов'язаний з подальшим розвитком та удосконаленням довільної поведінки [1; 2].

Особливості мислення: переважає наочно-образне та метафоричне мислення з абстрактними елементами, відбувається подальший розвиток внутрішнього планування дій. Наприкінці цього періоду стає можливим усвідомлення власної розумової діяльності, що корисно для самоконтролю. Розвитку мислення сприяє міркування вголос. Емоційна сфера: загалом молодший шкільний вік – це період підвищеної емоційної активності, яка дещо знижується в третьому класі. У цьому віці діти вже усвідомлюють і вміють контролювати свої емоційні стани, такі як хвилювання і гнів (звичайно, це не повний контроль, а частковий). У молодшому шкільному віці емоції (наприклад, естетичні, моральні, інтелектуальні) вже досить чітко диференційовані. Водночас дітям притаманна вразливість і сугестивність. Розвиваються вольові якості дитини: добровільний характер витримки (наприклад, дитина вже може дотримуватися розкладу), посидючість [3; 4].

У цей період виникає потреба у формуванні навичок самоконтролю, вмінні рефлексії і внутрішнього позиціонування. Діти поступово навчаються усвідомлювати свої дії та їх наслідки, а також розвивати здатність контролювати свої емоції і поведінку. Це допомагає їм стати більш самостійними і відповідальними.

Окрім того, важливо забезпечити дитині можливості для творчого самовираження та розвитку їх талантів. У молодшому шкільному віці діти мають широкий спектр інтересів і здатностей, і важливо стимулювати їх у різних сферах, таких як музика, малювання, спорт, танці, наукові дослідження тощо. Це допомагає їм розкрити свій потенціал і розвивати позитивне ставлення до себе.

Крім цього, педагоги та батьки повинні сприяти розвитку соціальних навичок у дітей. Важливо навчати їх спілкуватися з однолітками, розуміти почуття і потреби інших людей, вирішувати конфлікти та співпрацювати в групі. Розгортання таких навичок

сприяє формуванню позитивних стосунків і взаєморозуміння в колективі.

Отже, розуміння та врахування психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку допомагає створити оптимальні умови для їхнього навчання, розвитку і самореалізації. Такий підхід сприяє їхньому психологічному благополуччю і формуванню здорової особистості.

Школа та сім'я можуть спільно працювати над розвитком цих аспектів, створюючи сприятливе середовище для дитини.

Наприклад, в школі можна організовувати різноманітні заходи та проєкти, які заохочують творчість та самовираження. Це можуть бути музичні виступи, художні виставки, літературні конкурси або спортивні змагання. Важливо створити можливості для дітей виявляти свої таланти та розвивати їх у вибраній сфері.

Педагоги також можуть використовувати інтерактивні методи навчання, які стимулюють активну участь дітей, сприяють їхньому самовизначенню та критичному мисленню. Робота в групах, дослідницькі проєкти або практичні завдання допомагають розвивати співпрацю, комунікативні навички та самодисципліну.

Батьки також відіграють важливу роль у психологічному розвитку дитини. Вони можуть виявляти зацікавленість у досягненнях дитини, підтримувати її зусилля та висловлювати позитивну оцінку за досягнуті результати. Важливо виявляти зацікавленість у тому, чим цікавиться дитина, та стимулювати її у розвитку цих інтересів.

Крім того, батьки можуть сприяти соціальному розвитку дитини, стимулюючи спілкування з однолітками та розвиток емоційного інтелекту. Вони можуть сприяти усвідомленню інших людей, навчати емпатії та вмінню розв'язувати конфлікти мирним шляхом.

Таким чином, врахування психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, їхнього особистісного розвитку, творчих здібностей та фізичного здоров'я сприяє створенню оптимального середовища для їхнього розвитку. Педагоги та батьки повинні працювати разом, надавати дітям підтримку та надихати їх на досягнення нових вершин, допомагаючи їм стати щасливими, здоровими та успішними особистостями.

Коротко розкриємо волонтерську діяльність з дітьми молодшого шкільного віку. Навчаючись на другому курсі у Хмельницькому інституті МАУП за спеціальністю 053 «Психологія» поєдную навчання з волонтерством у Хмельницькій обласній організації

Товариства Червоного Хреста України. Викладацький склад кафедри психології та студенти-психологи тісно співпрацюємо з психологом Тетяною Цимбарецькою (проведено тренінг для студентів) та іншими практичними психологами Товариства Червоного Хреста.

В окремі дні тижня після навчальних занять, а також у вихідні дні разом із психологами-волонтерами працюю з молодшими школярами на різних локаціях. Саме цей вік дитини мене зацікавив у роботі, і продовжую з ними працювати.

Було здійснено дослідження, спрямоване на вивчення дітей та розкриття їхньої особистості. Цей процес допоміг краще зрозуміти дітей та їхні унікальні особливості. В рамках цього дослідження проведено вправи – «Пізнай себе» та «Фігури» – з дітьми віком від 6 до 11 років.

Вправа «Пізнай себе» спрямована на те, щоб діти глибше пізнали себе, свої інтереси, переваги та сильні сторони. Це може бути виконано шляхом заповнення анкети або списку запитань, що допоможе дітям роздумати про себе, свої здібності та бажання. Ця вправа сприяє саморефлексії та самосвідомості, допомагає дітям краще розуміти себе і свої потреби.

Дітям запропоновано на кожній з 4 частин аркуша намалювати: будиночок, свого друга (подругу), себе, видуманого персонажа та дати йому ім'я.

Кожний малюнок аналізується одним із таких трьох видів якостей особистості:

1. Сенсорики ретельно промальовують окремі деталі і предмети, вони зазвичай копіюють добре відоме з особистого досвіду (сенсорики – це люди з конкретним, наочно-дієвим мисленням).

2. Логіки люблять порядок і симетрію в розташуванні предметів, вважаючи за краще прямі лінії і незграбність обрисів (логіки відомі своїми неперевершеними теоріями та неблаганною логікою – їх вважають найкращими в плані логіки серед усіх типів особистостей).

3. Етики люблять малювати предмети з округлими формами, квіти, сонце. Люди і тварини на малюнках зазвичай посміхаються або тримаються за руки (етики – це психологи від природи, так як вони в тій чи іншій мірі наділені даром емпатії – здатність відчувати іншу людину, як самого себе).

Інша вправа «Фігури» може включати в себе різноманітні завдання, які допомагають дітям виявити їхні вміння, таланти та особливості. Наприклад, це може бути малювання, моделювання з

пластиліну або створення фігур з різних матеріалів. Ця вправа сприяє розвитку творчих навичок, уяви та самовираження дітей.

Проведення цих вправ дозволило нам отримати відомості про кожну дитину, їхні інтереси, здібності та потреби. Це допомагає індивідуалізувати підхід до кожної дитини, розробляти програми та методику навчання, що відповідають їхнім унікальним потребам та сприяють їхньому особистісному розвитку.



Перший малюнок намалювала Ксенія, його можна віднести до сенсориків, тому що тут промальовано окремі деталі і предмети (на нашу думку, багато відображено з власного життя).

Малюнки Аріна, Яни, Святослава відносимо до етиків, бо мають округлі форми і люди усміхнені.



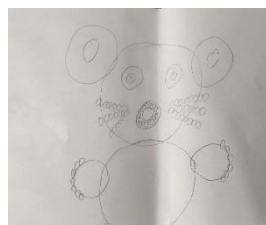
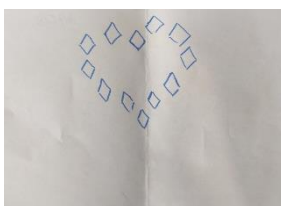
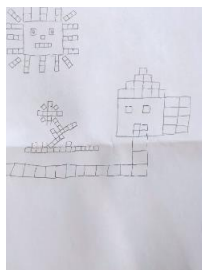
Малюнки Ольги і Віталія відносимо до логіків, бо зображено багато прямих ліній та незграбних обрисів.



Аналіз вправи «Фігури». Дітям роздано листочки і запропоновано обрати одну із фігур на вибір: квадрат, коло, трикутник або ромб. Після чого їм потрібно намалювати зображення, використовуючи фігуру.

Кожна фігура має своє значення:

– трикутник зазвичай вибирають сенсорні діти (з лідерськими задатками, владні і впевнені в собі); квадратні – логічно мислячі діти, поважають порядок і дисципліну, піддають все строгому аналізу, стримані в почуттях, раціональні; коло – діти з етичним типом характеру (ласкаві, відкриті, легко йдуть на контакт з оточуючими, першими йдуть на примирення); ромб – інтуїтивно зрозумілі діти з творчим мисленням, дії якого часто непередбачувані для оточуючих.



Ніхто не обрав трикутник і це зрозуміло, у нашій групі не було лідера.

Отже, врахування психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом їхнього розвитку. Цей період визначається формуванням навчальних навичок, розвитком самооцінки та соціальних вмінь. Забезпечення оптимального навчального середовища, сприятливого для особистісного зростання, має велике значення для молодших школярів.

Такі дослідження дають можливість збагатити наші знання про дітей та їхні індивідуальні особливості. Розуміння цих особливостей є важливим для створення ефективних підходів до навчання та розвитку дітей.

На основі результатів досліджень можна розробити індивідуальні навчальні плани для кожної дитини, враховуючи їхні сильні сторони, потреби та інтереси. Це допоможе стимулювати їхній розвиток, підтримувати мотивацію до навчання та сприяти їх успіхам.

Список використаних джерел та літератури:

1. Вікова психологія: Навч. посіб. Чернівці: Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. 2. Волошин С. М. Психолого-педагогічні основи розвитку мислення у молодших школярів: теоретичний аналіз // *Молодий вчений*. 2017. № 12. С. 363-366. 3. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. К.: Літера ЛТД, 2006. 416 с. 4. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. 576 с.

О. Д. Нагнибіда,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Адиктивна (залежна) поведінка за своєю суттю охоплює дві великі групи адикцій (залежностей): 1) спричинені впливом хімічних речовин; 2) спричинені нехімічним впливом на психіку людини [1]. До перших зазвичай відносять алкоголізм, наркоманію, в той час як до другої – ігрові та телевізійні залежності, трудо- та шопо-голізм, харчові адикції.

У літературі найбільш поширеними детермінантами виникнення залежної поведінки зазвичай називають три види чинників, які витікають із функціональних ролей людини: 1) біологічні; 2) соціальні; 3) особистісні [2].

Особливістю *біологічних* факторів є те, що вони, як правило, пов'язані із фізіологічними процесами та роботою наших внутрішніх життєвих механізмів, у тому числі роботою ендокринної та нервової систем людини. Зазвичай вони значною мірою залежать від міри початкового сприйняття речовини, яка може призводити до адикції

(ступінь толерантності). Велике значення має також генетична або спадкова схильність до адикції (наприклад, один із (або обоє) батьків були залежними від алкоголю або наркотиків). Тут варто зауважити, що найбільш сильний вплив мають родині зв'язки із найближчим оточенням: батьки, бабусі, дідусі, рідні брати і сестри, адже саме у цьому оточенні дитина народжується, формується протягом перших трьох років та переймає і засвоює відповідні поведінкові моделі, які з часом визначають її моделі поведінки уже з її оточенням. Важливий вплив на розвиток адикцій мають також наявні в людини певні когнітивні девіації або та/або розлади когнітивної діяльності, у тому числі на фоні певних перед- або післяродових травм. Важливе значення у формуванні залежностей мають також перенесені або ж існуючі захворювання (передусім інфекційні), а також травми, які впливають на діяльність нервової та або ендокринної систем (наприклад, черепно-мозкові травми, автоімунні захворювання, захворювання і травми, що спричиняють затримки у психічному та фізіологічному розвитку дитини тощо).

Специфіка *соціальних факторів* зумовлена більш складним характером їх впливу на особистість. Адже причинно-наслідкові зв'язки у цьому випадку зазвичай відслідкувати набагато складніше, а тому й виявити їх вплив на виникнення і розвиток адикції також більш проблематично, у порівнянні з біологічними факторами. Як вказував один із мислителів наш внутрішній світ є відображенням зовнішнього, а тому більшість обставин, подій, явищ, які з нами трапляються у житті так чи інакше позначаються на нас, нашій здатності зберігати життєву енергію, контролювати і розвивати когнітивні та інші психічні процеси, протистояти різного роду спокусам, які призводять до девіацій. У цьому контексті такі фактори як війна в країні та пов'язані із нею інформаційні потоки в соцмережах, при розмовах з оточенням, на теле і радіо ефірах доволі серйозно впливають на абсолютну більшість людей. Відчуття нестабільності, яке характерне суспільним процесам починаючи з другої половини 2000-х років, останні роки надзвичайно сильно прискорилось, що призводить до стану невизначеності, змін у звичних соціальних ролях, а також спонукає до пошуку швидких, доступних та легких форм пошуку комфорту та рівноваги, якими, нажаль, доволі часто стають різного роду адикції [4].

Значну роль відіграє також у цих процесах сім'я як базовий структурний елемент соціуму, вплив ровесників та інших

представників найближчого оточення, у тому числі вчителів, вихователів, наставників у спортшколах тощо.

Нерідко в соціумі, де молоді люди підліткового віку переважно зростають та формуються, під впливом різних факторів формуються такі фактори впливу на особистість, які посилюють формування та розвиток адикцій. Наприклад, звичка після школи заходити з компанією однокласників «на пиво» з часом формує звичку та толерантність до такої поведінки, що в подальшому є фактором впливу на розвиток алкогольної залежності. Подібно до цього багато інших установок та стереотипів, засвоєних від спостереження за найближчим оточенням можуть впливати на формування і розвиток адикцій. В ряді випадків до цих факторів додаються також специфічні для підліткового віку стани, які характеризуються спрямованістю їх активності у прояві антигромадських позицій, несприйняття авторитетів та заперечення будь-яких спущених «з гори» правил та норм щодо яких у підлітків часто немає розуміння для чого такі правила і норми встановлені і чому вони мають бути саме такими. На цьому фоні вільний доступ до психоактивних речовин (передусім алкоголю, нікотиновмісних та наркотичних засобів) дозволяє підліткам шукати нові враження та як їм здається «справжні, природні» стани саме у споживанні таких речовин або ж тікати від реальності надмірно занурюючись у віртуальний світ та світ комп'ютерних ігор та героїв. Цьому сприяють культ реклами та популярних кіногероїв, нав'язані соціальні стандарти успішного та комфортного життя, які часто супроводжуються сюжетами з алкоголем, курінням та споживанням наркотиків. Усе це глибоко позначається на несформованій психіці підлітків у яких у цьому періоді ще не сформована система цінностей, фізіологічні процеси та гормональні «гойдалки» часто провокують необдумані та реактивні поведінкові реакції, а від так залежна поведінка часто бере вгору над здатністю несформованої особистості протистояти викликам у вигляді адикції. Ситуація ускладнюється за умови наявності в оточенні «успішних» та «крутих» зі стійкими адикціями, які часто вчиняють так званий соціальний тиск, спонукаючи до «бажаної» залежної поведінки або не виділяти «із натовпу» [3].

Попри приведені вище, видається, що все ж сім'я та прийняті у ній норми і правила поведінки є найбільш потужними фактором впливу на підлітків та їх здатність протистояти або ж виявляти толерантність до залежної поведінки. Безумовно вагому роль тут

відіграють матеріальний стан та добробут такої сім'ї (або родини), сфера її діяльності (наприклад, зайнятість кваліфікованими чи некваліфікованими видами діяльності), наявність освіти, оточення тощо. Але попри це все ж найбільше значення мають внутрішні поведінкові процеси у сім'ї, моделі відносин між її членами, а також детерміновані на цьому фоні психологічні процеси та їх проживання. Аналіз наукової та навчальної літератури, а також особистий практичний досвід автора роботи свідчить, що базові фактори впливу сім'ї на виникнення і розвиток адиктивної поведінки у підлітків пов'язані зазвичай з порушенням ролей у сім'ї (наприклад неповні сім'ї, де мати (батько) не мають часу на проведення часу з дитиною у пошуках чергового заробітку або ж джерела задоволення), впливом сторонніх «авторитетних» родичів (бабусі, дідусі, які «життя прожили і вже все бачили»), відсутністю елементарних навичок здорової та конструктивної комунікації. На фоні цих чинників виникають доволі поширені проблеми, що спонукають до уникання реальності та впадання в залежності, оскільки відсутність відчуття захищеності та безпеки, а також відчуття покинутості і спустошення спонукають до пошуку більш яскравих та гострих емоцій. Те ж саме відбувається у відносинах з «авторитетами» якими мали б бути батьки, або ж принаймні один з них, а натомість «всезнаючі» та «завжди праві» члени родини підмінюють ролі, що дезорієнтує підлітка та порушує його систему відносин.

Безумовно, що існуючі крайні форми фізичного та психічного насильства у сім'ях, цькування, залякування лише ще більше спонукають підлітків, до пошуку «іншої» реальності, а також глибоко закладають відповідну модель поведінки у свідомість, яка у свою чергу, надійно генерує відповідні захисні механізми, одним з яких також може бути адиктивна поведінка. На цьому фоні низький рівень доходів, безробіття, інвалідність або ж соціальна неспроможність одного (або кількох) членів сім'ї лише можуть додавати гостроти ситуації та слугувати додатковими факторами тиску на несформовану психіку підлітків. Звісно, що у світлі сучасних реалій воєнного стану в Україні, постійні нічні тривоги через ракетні удари, життя в умовах окупації, постійні розповіді про новини з «передової» лише поглиблюють проблематику адиктивної поведінки підлітків. Більше того, вбачається, що після повернення членів сім'ї, які пройшли випробування «на передовій» ситуація в сім'ях може лише ускладнитись. Адже пережитий досвід, часто пов'язаний із

нелюдськими стражданнями, жорстокістю та агресією, не забаряться позначитись на моделі відносин у сім'ї, методах виховання та моделі комунікації в сім'ї, що у свою чергу, додатково стане фактором впливу на можливість адиктивну поведінку підлітків [2].

У зв'язку з цим, варто більш детально зупинитись на існуючих моделях виховання у сім'ї, адже саме від цього у значній мірі залежить необхідність для підлітка шукати «комфортного середовища».

У психологічній літературі прийнято виокремлювати 4 моделі взаємовідносин у сім'ях у рамках яких створюється висока ймовірність формування та закріплення адикцій.

1. Модель гіперопіки, при якій підлітки перебувають в умовах тотального комфорту та/або контролю, що на певному етапі спонукає їх до пошуку «самостійного життя» та відчуття власних емоційних станів. Така модель характеризується нав'язуванням упереджень про «правильне» і «неправильне», що і як потрібно робити у житті підлітку, а також у значній мірі порушенням особистих його кордонів, справжніх бажань та намірів.

2. Модель гіпоопіки. Нестача уваги, ігнорування потреб підлітка та його інтересів, поєднане із залишенням його «сам на сам» із його віком, викликами сучасного життя та невідомим майбутнім (особливо в умовах війни в Україні) також є чинниками, що сприяють розвитку і формуванню адикцій у підлітків.

3. Модель «завищених очікувань» зазвичай пов'язують з ситуацією, коли підлітки досягають більш-менш стійкого стану психіки, будучи візуально сформованими «дорослими» людьми, у зв'язку з чим члени сім'ї встановлюють непомірні стандарти поведінки, яким вони мають відповідати. Внаслідок створення такого психологічного тиску, діти шукають спокою та комфорту в різного роду поведінкових адикціях з якими асоціюються спокій, комфорт і, до того ж, піднесений емоційний стан та радість.

4. Модель «емоційної невизначеності». В рамках цієї моделі спонукання до пошуку залежної поведінки розвивається під впливом непрогнозованих та неочікуваних поведінкових реакцій членів сім'ї. Відсутність послідовних та чітких і зрозумілих правил взаємодії, а також емоційної оцінки дій дитини з боку батьків, створює хаос у психіці дитини, адже вона перестає усвідомлювати критерії оцінки її дій як «бажаних» чи «небажаних». За такої моделі відбувається порушення логічних когнітивних процесів за яких вчинивши на

погляд підлітка позивну дію і, закономірно очікуючи на похвалу, вона стикається із неконтрольованими вибухами емоцій з боку батьків, що «все черговий раз не так». Переважно при цьому відбувається знецінення особистості підлітка та його цькування [5].

Видається, що запропонований підхід до типізації моделей поведінки в сім'ях, з урахуванням факторів, що впливають на виникнення і розвиток адикцій у підлітків є найбільш вдалим. Разом з тим, деякі автори виділяють не чотири, а *два типи сімей, які своєю моделлю взаємовідносин спонукають підлітків до адиктивної поведінки*: 1) сім'ї з грубими девіаціями комунікації, у т.ч. емоційної взаємодії; 2) сім'ї, у яких бодай один із (або обоє) батьків має(ють) алкогольну та/або наркотичну залежність [6].

Підводячи підсумок щодо впливу соціальних чинників, які визначають залежну поведінку, слід також додати, що додатковими факторами, які спонукають її виникнення і розвиток є схильність оточення підлітка до певного виду адикції; неналежно організована робота із пропагування цінностей і здорових взаємовідносин у закладах освіти; напружена атмосфера у класі, на додаткових спортивних або інших заняттях; ігнорування превентивних заходів, бесід, наведення прикладів з досвіду оточення щодо зловживань в сім'ї; трагічні обставини в родині підлітка, які вплинули на втрату підтримки і розуміння зі сторони його оточення та інші. І нарешті третьою групою факторів, що впливають на виникнення і формування адикцій у підлітків є особистісні чинники, сформовані на рівні особистості підлітка, які мають виключно суб'єктивний характер. Перш за все відмітимо, що формування адиктивної поведінки зумовлюється низкою особистісних психологічних рис підлітка, рівнем його(її) розвитку і зрілості, ступенем самоідентифікації, самоконтролю та самодисципліни, а також наявністю чіткого розуміння свого призначення та життєвих цілей (що буває рідко у цьому віці) та сформованістю адаптивних механізмів взаємодії з оточенням. Зріла, сформована людина підліткового віку здатна успішно протистояти викликам та труднощам, у тому числі спокусам швидкого задоволення. Така особистість легко і без надмірних витрат психічної енергії сприймає виклики, з допомогою когнітивних процесів визначається у необхідному алгоритмі дій і на основі вольових якостей приступає до їх реалізації. У рамках її когнітивних моделей не виникає запитання до «як мені це пережити?», «це мені не під силу?», «мені потрібна підтримка?», «як мене це все дістало!»

тощо. Натомість більш «слабкі» особистості схильні впадати в різного роду стани: хвилювання, жалості до себе, агресії, тощо, що провокує через деяких час «розмірковування» пошук швидких рішень спрямованих не на вирішення проблеми, а на задоволення однієї з своїх базових потреб – психологічного комфорту і безпеки. Нажаль вихід в таких випадках підлітки (і не лише вони) часто вбачають у споживанні стимулюючих речовин, які здатні викликати адикцію або ж в ізоляції від зовнішнього світу у своєму внутрішньому комфортному світі, наприклад віртуальному та або ігровому [6].

При цьому основним мотивом поведінки підлітків за таких обставин є активний пошук інструментів, здатних швидко вплинути на внутрішній психоемоційний стан, що дозволило б вирватись із стану який є для них неприйнятним та некомфортним, та швидко перенестись у комфортні та «безпечні» (на їх погляд) умови існування. При цьому в когнітивних процесах існуючий стан зазвичай пов'язується з сірістю та/або напруженістю, у той час як «новий» стан, що виникає внаслідок адиктивної поведінки асоціюється із піднесенням, радістю та припливом життєвої енергії.

В таких умовах підлітку важко насправді виявляти певні сфери активності, які могли б захопити їх та спрямувати їх творчі та когнітивні здібності у правильному контрактивному напрямі, сфокусуватись на них та шукати варіанти вирішення проблеми, яка перед ними постала. Натомість реальність видається під тиском таких обставин неприйнятно., сірою та позбавленою усякого різнобарв'я та сенсу. Подекуди, у найбільш гострих та складних випадках, підлітки навіть втрачають сенс життя, ламаються, що може призводити до самогубств. Важливо розуміти, що життя не видається людині цікавим та захопливим за таких обставин. Тотальна несправедливість, недооціненність, несприйняття та заперечення, надумані та односторонні стандарти – ось ті упередження крізь призму яких сприймається реальність та оточення залежної людини.

У зв'язку з цим, важливо відмітити, що когнітивна діяльність в умовах адиктивної поведінки зазвичай має вибіркового характер. Зазвичай люди в таких умовах глибоко не аналізують обставини об'єктивної реальності, своє оточення, мотиви своєї поведінки. Когнітивні процеси налаштовані на такі види діяльності, які хоч якось допомагають їй знайти задоволення та психічний комфорт на протязі стану повної індиферентності у якому людина перебуває під впливом залежної поведінки [7]. Особистісним проявом психіки у

такому стані є насамперед інфантильність, яка спонукає особу не брати на себе відповідальність, очікувати підтримки ззовні та схильна до різного роду самонавіювань та формування упереджень щодо обставин та оточення, особливо тих, хто намагається їй допомогти. Але «їм ніколи не зрозуміти мене» раз у раз повторює свідомість під впливом переконань, агресії, роздратування та спустошення. Усе це ще більше спонукає вдаватися до штучних маніпуляцій зі свідомістю та психічним станом, знімаючи внутрішню напругу та отримуючи дешеву і шкідливу «замісну терапію» у вигляді хімічних речовин та залежних активностей.

В літературі до особистісних рис людей із вираженими адикціями прийнято відносити: 1) пригнічений функціонал подолання буденних викликів та перешкоди разом зі стійкістю і більш складних життєвих обставинах; 2) латентний комплекс неповноцінності поєднаний із завищеною самооцінкою, яка також приховується; 3) зовнішня комунікабельність поєднана з тривожними станами в очікуванні складних емоційних контактів; 4) схильність приховувати правду; 5) схильність перекладати відповідальність на інших, усвідомлюючи свою неправоту; 6) схильність уникати відповідальності у прийнятті рішень; 7) лінійні моделі активності на фоні тривожності перед вчиненням чогось нового; 8) залежність від думки оточення; 9) перманентні тривожні стани без приводу (B. Segal) [7].

При цьому, здатність передбачати майбутні обставини, а також повторюваність обставин для адиктивних людей є тригерним аспектом. Адже на фоні постійного пошуку «гострих і справжніх відчуттів» такі особи надають перевагу невизначеним, ризиковим та критичним ситуаціям у яких проявляючи стійкість і сміливість, вони отримують зворотній зв'язок у вигляді відчуття самоповаги, зверхності над оточуючими, обраності [6].

У дослідницькій та професійній клінічній літературі щодо опису анамнезів різних станів наркоманів [5], звертається увага на тому, що такі адиктивні особи зазвичай мають ослаблену здатність до контролю своїх емоцій, дій, а також втрачені навички дисципліни. Крім цього, у них майже відсутня здатність зовнішньому впливу та воля до подолання викликів, у тому числі простих буденних. Також їх поведінка характеризується психічною нестабільністю, реактивними станами та контрастуючими емоційними перепадами, небажанням вдаватися до конструктивної комунікації.

Подібні специфічні риси породжують девіацію у поведінкових актах осіб із наркотичною залежністю, створюють постійні конфліктні ситуації у відносинах із оточенням, а також спонукають до потреби перманентного коригування свого внутрішнього емоційного стану з допомогою психоактивних речовин. Таким чином, схильність дітей підліткового віку до вживання психотропних речовин, свідчить також про зовнішній прояв стану загрози для них. За внутрішніми відчуттями тривожний стан та постійне відчуття неврегульованості ситуації призводить до постійного пошуку необхідності змін у цьому стані, його негайного виправлення та приведення «до норми». Така своєрідна спрага залагодити ситуацію, унормувати свої відчуття, звісно насправді є самообманом, але не можна заперечувати той факт, що для адиктивних людей саме такою і видається реальність.

Відомий психолог Ерік Берн у зв'язку з цим виділяв 6 видів емоційного голодування, які властиві адиктивній людині [4]: за сенсорною стимуляцією; за визнанням; за тактильним контактом і фізичним погладженням; сексуальний голод; структурний голод або спрага за структуруванням і впорядкуванням часу; за інцидентами.

Слід відмітити, що незалежно від виду голоду у випадку сформованої адикції кожний із названих видів спраги (голоду) загострюється.

Таким чином, підсумовуючи усе вищенаведене, можна зробити висновок, що факторами, які спонукають до виникнення адикцій є ціла низка обставин, які спонукають до залежності. Втрата мотивації, відсутність або пригнічення здатності здійснювати передбачення, комплекс неповноцінності та інші риси зазвичай є проявами у загальному анамнезі пацієнта та його поведінкових реакціях [3].

При цьому, показовим моментом поведінки адиктивних людей є схильність до обману. Адиктивні люди практично у всьому вдаються до брехні і приховування фактів та справжніх обставин. Більше того, вони навіть в більшості вводять в оману самі себе. Приводом з цього є необхідність розірвання зв'язків зі своїм «некомфортним» станом, своїми попередніми переживаннями та тривожними станами. Усе це свідчить про необхідність дуже й дуже серйозного ставлення до існуючих видів і типів залежних станів, ретельного аналізу обставин за яких така адикція формувалась, а також виявлення їх як на більш ранніх етапах з метою попередження формування петлі звички, про що йтиметься далі у роботі.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бочаріна Н.О., Костюк О.Г. Особливості прояву адиктивної поведінки підлітків у юнацькому віці // Психологічні науки. 2017. №5. С. 196-199. 2. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню // Український вісник психоневрології. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11. 3. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки // Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С.4-8. 4. Зобенько Н.А. Формування здорового способу життя як передумова профілактики девіантної поведінки підлітків / Наталія Анатоліївна Зобенько / Підготовка соціальних працівників до формування здорового способу життя дітей та молоді. Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси: ЧНУ, 2006. 220 с. 5. Ковальова О.М. Деякі психологічні особливості адиктивної поведінки неповнолітніх // Правова система: теорія і практика. 2016. № 2. С. 55-59. 6. Корсун Л.С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики ХХІ століття* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 4 квітня 2014 р. : у 2-х ч. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122–130. 7. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.

С. І. Никитюк,
старший викладач
(м. Кам'янець-Подільський)

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Використання інформаційних технологій поширюється по всьому світу, і це змінило наше життя, форму спілкування, освітній процес, потреби і можливості навчатися.

Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у вивченні англійської мови можуть суттєво підвищити якість проведення занять, засвоєння знань і набуття нових компетентностей.

Вивченням питань застосування новітніх технологій на уроках іноземної мови займалися вітчизняні науковці Н. Ю. Кузнецова, М. Н. Євстигнєєв, Р. М. Шаманська, Л. Ю. Шелест, Т. М. Шелест, О. І. Плугатарьова, П. В. Сисоєв, О. О. Сітало та зарубіжні колеги Скот Віндітт, Девід Хардісіті й Девід Істмен.

Метою статті є стислий огляд сучасних інформаційних технологій, що можна застосувати на уроках англійської мови.

Так, учні використовують велику кількість цифрових пристроїв таких як: iPhones, мобільні телефони, ноутбуки, IPAD, планшети, на які вони переглядають YouTube, блоги в Інтернеті, відео на snapchat, Instagram. Для спілкування вони використовують Whats up, Messenger та Instagram з приватними повідомленнями (блогами, чатами). Учителям варто залучити ці пристрої на уроках для підвищення інтересу до вивчення англійської мови. Таким чином вони можуть створити реальні та уявні ситуації спілкування на уроці, використовуючи для цього різні методи й способи роботи (дискусії, творчі проекти, участь у міжнародних проектах, моделювання мовленнєвого спілкування, створення власних сайтів тощо), автентичні матеріали (графічні малюнки, аудіотексти, звукові доріжки, відеозаписи), що сприятиме індивідуалізації навчання, розвитку мовної діяльності та умінню комунікувати.

Отже, інформаційні технології – це сукупність методів та програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує збирання, оброблення, зберігання, поширення та зображення інформації з метою зменшення трудомісткості процесів використання інформаційного ресурсу, а також підвищення їхньої надійності та оперативності [1].

Інформаційні технології створюють нові можливості для розвитку суспільства і мають стратегічне значення для:

- ефективного використання інформаційних ресурсів;
- оптимізації та автоматизації інформаційних процесів;
- розроблення виробничих технологій;
- застосування в системах електронних телекомунікацій;
- підвищення інтелектуального потенціалу суспільства;
- використання методів інформаційного моделювання в науково-дослідницьких роботах, що дає можливість проводити і аналізувати складні випадки;
- використання методів інформаційного моделювання, глобальних процесів, космічного інформаційного моніторинг [4].

Придатність сучасних інформаційних засобів навчання для використання на заняттях з англійської мови визначається такими критеріями:

- а) сприяння підвищенню продуктивності праці та ефективності навчального процесу;

б) забезпечення контролю навчальних дій кожного учня;
в) підвищення інтересу до вивчення мови;
г) забезпечення оперативного зворотнього зв'язку та контроль дій всіх учнів;

д) можливість швидкого введення відповідей без тривалого кодування чи шифрування [2].

Розвиток технологій зробив можливим новий, більш прогресивний та ефективний підхід до освіти, але завдяки йому перед педагогами та методистами постають нові задачі та нова відповідальність за якісне уміння використовувати досягнення нових технологій в освітньому процесі.

Діапазон використання комп'ютера в навчальному процесі є достатньо широким й охоплює ті сфери, які пов'язані безпосередньо з навчанням. Він варіюється від тестування сучасних фахівців, обліку їхньої успішності, ведення характеристик аж до гри. У навчальному процесі комп'ютер може бути як об'єктом вивчення, так і засобом навчання, тобто можливі два напрями комп'ютеризації навчання. У першому випадку засвоєння знань, навичок і вмінь сприяє усвідомленню можливостей комп'ютера, а також його використання при розв'язанні різних завдань, іншими словами, приводить до опанування комп'ютерною грамотністю. У другому випадку комп'ютер є потужним засобом підвищення ефективності навчання. Зазначені два напрями й утворюють основу оптимізації навчання як соціального процесу [3].

Враховуючи стрімкий розвиток комп'ютерних технологій, збільшення швидкості роботи Інтернету, до цих можливостей уже додалися використання веб-камер, спілкування в режимі online, проведення online відеоуроків, чат-спілкування (текстові та голосові чати), участь в різних онлайн-конкурсах, конференціях, проходження тестувань, тощо.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бичкова Н. І. Типологія відеофонограм для навчання усного іншомовного спілкування. *Методика викладання іноземних мов*. К; Освіта. 1992р. Вип. 21. С. 68-71. 2. Інформаційні технології і засоби навчання: Зб. наук. праць. / за ред. В. Ю. Бикова, Ю. О. Жука. Київ : Ін-т засобів навчання АПН України, 2005. 272 с. 3. Карпенко С.Г., Попов В.В., Тарнавський Ю.А., Шпортюк Г.А. *Інформаційні системи і технології*. К.: МАУП. 2004. 192 с. 4. Пушкар О. І. Інформатика. Комп'ютерна техніка. Комп'ютерні технології: Підруч. для учнів вищ. навч. закл. К. : Вид. центр "Академія". 2002. 704 с.

В. В. Олійник,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Молодший шкільний вік – це важливий етап у розвитку дитини, коли вона переступає поріг шкільних дверей і вступає у світ освіти. Цей період від 6 до 10 років визначається не тільки навчанням і здобуттям знань, але й фізичним, соціальним та емоційним розвитком.

У цьому віці молодші школярі активно вивчають нові предмети, набувають навичок читання, письма та обчислення. Вони розвивають своє когнітивне мислення, навчаються розв'язувати проблеми та аналізувати інформацію. Це час, коли вони формують свої академічні навички, що стануть основою для майбутнього навчання.

Однак молодші школярі не тільки набувають знань, але і розвиваються соціально. Вони вступають у нові соціальні групи, спілкуються з однолітками та вчителями. Це важливий час для формування навичок спілкування, взаємодії та співпраці. Вони навчаються розуміти і використовувати правила соціальної поведінки, вирішувати конфлікти та розвивати емпатію.

Молодший шкільний вік також супроводжується фізичним розвитком. Діти стають сильнішими, витривалішими та краще координованими. Вони активно займаються фізичними іграми, спортом та руховими активностями. Це сприяє здоровому розвитку їхнього тіла та покращує загальну фізичну та психічну витривалість.

Окрім цього, молодший шкільний вік може супроводжуватися викликами та проблемами.

Окреслимо низку проблем, з якими можуть зіткнутися діти молодшого шкільного віку:

1. Академічні труднощі: деякі діти можуть мати складнощі із засвоєнням навчального матеріалу або з виконанням завдань. Вони можуть потребувати додаткової підтримки, якісного навчання та індивідуального підходу, щоб успішно справлятися з академічними вимогами.

2. Соціальна адаптація: для деяких дітей може бути складно відчувати себе комфортно в новому соціальному середовищі школи. Вони можуть відчувати тривогу, незручність або нерозуміння, як

взаємодіяти зі своїми ровесниками. Підтримка вчителів та батьків є важливою для допомоги дитині в адаптації до нового соціального середовища.

3. Емоційна регуляція: молодші школярі можуть мати проблеми з емоційною регуляцією. Вони можуть досліджувати стрес, тривогу, розлучення або сум. Важливо навчити дітей впоратися зі своїми емоціями, розуміти їх та шукати позитивні способи вираження.

4. Поведінкові виклики: деякі діти можуть проявляти поведінкові проблеми, такі як непослух, агресія або недисциплінованість. Вони можуть потребувати підтримки інших фахівців, таких як психолог чи консультант, для вирішення цих питань і встановлення позитивних поведінкових навичок.

Отже, молодший шкільний вік – це період важливих змін та викликів для дітей. Він вимагає підтримки, розуміння та уваги з боку батьків, вчителів та інших дорослих, щоб забезпечити їхній успішний розвиток. Посильна підтримка та створення стабільного, сприятливого середовища допоможуть дітям подолати проблеми та розкрити свій потенціал у всіх сферах життя.

Батьки повинні створити сприятливу атмосферу вдома, де дитина почувається у безпеці та підтримці. Вони можуть стимулювати інтерес до навчання, допомагати з домашніми завданнями та сприяти розвитку самостійності. Важливо вислуховувати думку та думки дитини, показувати інтерес до її досягнень і починань.

Крім того, важливо звертати увагу на емоційний стан молодшого школяра. Діти цього віку можуть бути більш вразливими до стресу, адаптації до нових ситуацій та соціальних взаємин. Розуміння їхніх почуттів та емоцій і надання підтримки допоможуть їм впоратися зі складнощами та розвивати емоційну стійкість.

Психологічна підтримка є важливим аспектом роботи з молодшими школярами. Психологи та вчителі можуть проводити індивідуальні та групові заняття з дітьми, спрямовані на підтримку їхнього розвитку та розв'язання можливих проблем. Це можуть бути тренінги зі здоров'я та самопізнання, заняття з розвитку соціальних навичок та конфліктології, а також практичні вправи для покращення самооцінки та збудження інтересу до навчання.

Таким чином, розуміння та врахування психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку допоможе створити оптимальні умови для їхнього навчання та розвитку.

Т. В. Падурян,
здобувачка вищої освіти
М. А. Лукашук
кандидат філософських наук
(м. Хмельницький)

ПРИЧИНИ ТА СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

На сьогодні у літературі визначають близько ста симптомів, які пов'язані з синдромом емоційного вигорання. Як правило, у психологічних/психотерапевтичних та медичних дослідженнях виділяються три групи симптомів професійного «вигорання»: фізичні, поведінкові та психологічні.

Професор Дж. Фрейденберг, аналізуючи циклічну структуру емоційного вигорання, виділяє 12 симптомів, серед яких:

1. компульсивна потреба в досягненнях;
2. постійне напруження;
3. відмова від радощів та задоволені потреб;
4. звільнення конфліктів і потреб;
5. викривлення системи цінностей, спотворення світогляду;
6. посилення самозречення – добровільна відмова від благ;
7. відмова від боротьби – визнання власного безсилля перед ким-небудь, чим-небудь;
8. відчутні зміни у поведінці (нехтування здоровим способом життя, вживання алкоголю, паління, припинення розвитку у інших сферах – спорт, живопис, фотографія та ін.);
9. деперсоналізація – неадекватне сприйняття своєї особи;
10. спустошення – втрата моральних сил;
11. депресія – використовується в значенні психічного стану поганого настрою і відрази до діяльності;
12. тотальне виснаження .

У вітчизняних дослідженнях виділяється класифікація Т. Колтунович. Узагальнивши перелік симптомів вигорання, учена також виділяє дванадцять основних симптомів, а саме:

1. Втому як тимчасове зниження працездатності організму;
2. Виснаження – психоемоційний стан, що виникає в результаті фізичного, морального та інтелектуального перевантаження;

3. Психосоматичні прояви (підвищений артеріальний тиск, висип на шкірі, функціональні розлади шлунку, парестезія, больові феномени, ожиріння та ін.);

4. Порушення сну (у вигляді проблеми засинання, коли важко заснути, надмірно чутливий сон, неспокійний сон (часті прокидання), нетривалий чи, навпаки, сон, що триває понад 10-11 годин поспіль);

5. Негативне ставлення до клієнтів і власної професійної діяльності – домінують негативні установки стосовно своєї роботи;

6. Спрощеність у виконанні професійних дій – емоційна невиключеність, відсутність професійної мотивації;

7. Зловживання кавою, спиртними напоями, наркотичними речовинами як заміником отриманні задоволення;

8. Порушення режиму харчування (може пропускати прийоми їжі або, навпаки, постійно заїдати);

9. Негативна «Я-концепція» (зниження самоповаги і часто як наслідок - соціальна деградація, агресивність, стимуляція конформістських реакцій у важких ситуаціях);

10. Агресивні прояви в поведінці (відстороненість. Насупленість, дратівливість, напруженість, тривожність, надмірне збудження, прихована незгода, гнів, уникнення прямого спілкування, постійне виправдовування тощо);

11. Знижений фон настрою (почуття слабкості і млявості, байдужість до колишніх життєвих інтересів, плаксивість, примхливість, сприймання життя у негативному ракурсі тощо)

12. Переживання відчуття провини (постійний внутрішній конфлікт «чи правильно я роблю?») [2].

Вважаємо вартим уваги підхід до визначення симптомів емоційного вигорання, що запропонований В. Криволапчуком, І. Моцонелідзе, І. Слюсар [2]. Науковці згрупували симптоми емоційного вигорання за видовими ознаками на: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Група симптомів емоційного вигорання за В. Криволапчуком, І. Моцонелідзе, І. Слюсар [23]

Група симптомів	Характеристика
Фізичні симптоми	Втома та виснаженість протягом дня, фізичне виснаження, зміна ваги (надмірна або анорексія), порушення сну, погіршення стану здоров'я, зниження імунітету, чутливість до змін показників

	навколишнього середовища.
Емоційні симптоми	Зниження емоційності, песимістичність і цинізм, зниження концентрації уваги, відчуття розчарування, безпорадність, почуття невдачі, схильність до самозвинувачення, байдужість, бажання до усамітнення; тривожність; депресивність та істеричність, неконтрольовані поведінкові прояви агресії, роздратованості, гніву та образливості, деперсоналізація.
Поведінкові симптоми	Труднощі при виконанні власних професійних обов'язків; порушення режиму праці та тривалості робочого дня, зниження продуктивності професійної діяльності, відсутність мотивації до праці, відстрочення запланованих завдань, порушення дедлайнів, уникання самостійного прийняття рішень, порушення харчування, бажання відпочити і неможливість насолодитися ним, прагнення до соціальної ізоляції; часте виникнення думок про звільнення з роботи; зловживання речовинами, що змінюють настрої (кава, алкоголь, ліки); підвищений травматизм (падиння, травми тощо).
Інтелектуальні симптоми	Втрата інтересу до життя, втрата відчуття новизни, небажання розв'язання робочих проблем, деконцентрація уваги, апатичність, підозрілість і недовірливість у стосунках; переважання шаблонності в діяльності, негативне ставлення до нововведень, опір всьому новому.
Соціальні симптоми	Зниження соціальної активності, відсутність продуктивних результатів у роботі, втрата інтересу до проведення власного особистого часу, явне розчарування в професійній діяльності та собі як фахівцеві, песимістичні погляди на власне майбутнє, формальне виконання функціональних професійних обов'язків, схильність до усамітнення та підвищена конфліктність.

Актуальним є підхід, який диференціював провідні симптоми синдрому емоційного вигорання відповідно до трьох фаз:

- на фазі напруження притаманні переживання психотравмуючих обставин, невдоволеність собою, загнаність в клітку, тривога і депресія;

- на фазі резистенції виявляються неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків;

- фаза виснаження характеризується емоційним дефіцитом, емоційною відстороненістю, особистісною відстороненістю, психосоматичними і психовегетативними порушеннями.

Таким чином, аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових здобутків за проблемою дослідження дозволяє стверджувати, що базовим, провідним симптомом синдрому емоційного вигорання є виснаження. Воно проявляється на трьох рівнях – фізичному, емоційному, духовному – й пронизує усі сфери життя людини [3].

Список використаних джерел та літератури:

1. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00. 07. Острог, 2016. 341 с. 2. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. 3. Тимочків П. В. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). Новини медицини та фармації. 2007. № 16. URL: http://www.mif-ua.com/archive/article_print/3180

І. Л. Панчук,
магістрантка
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ОСОБЛИВИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

В кожному виді діяльності відбуваються відповідно до віку психологічні новоутворення. При цьому останній вид діяльності втрачає своє провідну роль для психологічного розвитку людини, хоча й не зникає повністю. На кожному віковому етапі присутні всі види діяльності, але лише про один з них можна сказати, що він відіграє провідну роль.

Усяка діяльність формується за законами системоутворення. Системоутворення – це процес, за допомогою якого визначаються компоненти системи і встановлюються функціональні зв'язки між компонентами, що забезпечують досягнення цілей [1].

Основний зміст діяльності системної діагностики виражає основні тенденції розвитку проблем діяльності на сьогочасному етапі розвитку психології.

Важливо зазначити, що визначальною особливістю людської діяльності є перетворення. З огляду на величезну кількість здібностей, через які реалізується людська діяльність, фактично існує єдина структура діяльності, яка розгортається переважно, в структурі конкретних здібностей.

Онтологічно ця структура здійснюється цілісністю мозку як органу психіки, функціонально вона позначається метою діяльності, включаючи її мотивацію.

Найважливішими характеристиками діяльності є її цілі, результати, параметри діяльності, параметри ефективності діяльності, методи діяльності, засоби, умови та передумови діяльності [3].

Відповідно до загальноприйнятих уявлень, найбільш загальною характеристикою діяльності є її ефективність.

Під ефективною діяльністю розуміють таку, що характеризується високою продуктивністю та якістю, оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами а також задоволеністю працею [2].

Визначальними параметрами ефективності діяльності є продуктивність (результативність), якість і надійність.

Моделі діяльності розрізняють наступним чином:

- спрямованість діяльності визначається домінуючою мотивацією, причому потенційна цінність цієї мотивації повинна перевищувати потенційну цінність інших мотивацій на певну порогову величину;

- організм має декілька шляхів (алгоритмів) досягнення однієї і тієї ж мети діяльності або квазіцілі (потреби), які свідомо чи несвідомо обираються за законами функціональної та структурної субоптимізації в залежності від умов, що склалися;

- крім функціональної та структурної субоптимізації, в організмі відбувається також параметрична оптимізація. Її суть полягає у зміні (підстроюванні) значень певних параметрів, від яких залежать якість та інтенсивність виконання функції;

- коли функціонально важливі та умовно незалежні при параметри змінюються монотонно в одному напрямку, залежні параметри також змінюються монотонно лише до певної межі, після

чого відбувається «стрибок функцій» і відразу з'являються якісні зміни;

- оскільки ресурси організму обмежені, а швидкість їх витрачання (у функціях, безпосередньо пов'язаних з діяльністю) перевищує швидкість відновлення, виникає періодичність функції; яка підпорядковується двом законам: фазової періодичності та чергування активності;

- саморегуляція людини через вибір і модифікацію критеріїв відбувається на рівні загальної поведінки, так і на рівні роботи окремих функціональних підсистем. У першому випадку такі критерії знаходяться на рівні індивідуальних установок, тобто тверджень про різні мотивації та потенційні цілі;

- через обмеженість ресурсів у процесі досягнення певних цілей активізується або чи формуються лише функціональні системи, які необхідні для досягнення домінуючої мети;

- поведінка ґрунтується на непередбачувальних цілях або станах організму – за дослідженнями Г.М. Зараковського та В.В. Павлова [4].

Людська діяльність характеризується тісним зв'язком із суспільними відносинами. Яких би умов і форм не набувала людська діяльність, якої б структури не набувала, вона не може розглядатися окремо від системи суспільних відносин, від життя суспільства. Попри всі свої особливості діяльність людського індивіда є системою, що міститься в системі суспільних відносин. Поза даними відносинами людська діяльність не існує [2].

Сукупність факторів, що визначають ефективність діяльності, можна поділити на зовнішні та внутрішні (або об'єктивні та суб'єктивні) по відношенню до людини

До зовнішніх факторів відносяться: умови діяльності людини (фізичні, хімічні, технічні, інформаційні тощо); тип, характер і кількість робочого навантаження; психологічний клімат; соціально-побутові умови.

Внутрішні: спеціальна кваліфікація та практика людини; риси особистості, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічні особливості; складові емоцій і волі, самоконтроль; стан і працездатність людини під час реалізації діяльності; загальні та професійні інтереси людини; світогляд, переконання, установки та життєвий досвід людини; рівень мотивації до праці; задоволеність працею та інше [5].

Працездатність вважається, як потенційна готовність і реальна здатність людини виконувати певний вид діяльності з необхідним рівнем ефективності протягом певного періоду часу [6].

Професійна працездатність – це максимальна ефективність діяльності людини на рівні функціональних рухів, що не перенапружує організм [3]. Крім ефективності, дуже важливо включати поняття працездатності відсутність перенапруження як складову працездатності.

Залежно від ступеня залучення м'язової та інтелектуальної сфери трудової діяльності людини можна виділити такі види працездатності, як переважно розумова або фізична.

Працездатність і приміром її динаміка, залежить від психологічних, фізіологічних і біологічних особливостей людини, а також від характеру та умов праці.

У більшості випадків у динаміці працездатності можна виділити шість періодів:

1. Стадія розвитку, (включає три підстадії):

– первинна мобілізація – спостерігається на початку діяльності і триває кілька хвилин. Характеризується короткочасним зниженням значень майже всіх показників працездатності та активацією фізіологічних систем. Цей ефект пов'язаний із зовнішнім гальмуванням через зміну характеру подразника;

– гіпермобілізація – охоплює «передініціаційний» період і характеризується підвищенням як неспецифічної активації організму в цілому, так і специфічними зрушеннями, такими як активізація аналітичного апарату і перехід до стану готовності до сприйняття інформації. На психологічному рівні в цей період людина планує свою діяльність і подумки «виконує» її ключеві етапи. Поступове підвищення працездатності супроводжується помітними коливаннями продуктивності, точності та якості роботи, а також зростанням нервово-психічного напруження;

– надкомпенсація - здійснюється розшукування найбільш адекватної адаптації до вимог діяльності та формується динамічний стереотип стабільної діяльності; працездатність та психофізіологічні показники нестабільні [3].

2. Стадії оптимальної працездатності характеризуються стабільними параметрами біологічної активності організму. Це визначається як стан «стабільних умов праці» або «функціонального комфорту», і відображає оптимізацію психофізіологічних витрат

(висока працездатність досягається при мінімальних витратах). Статистично значущих змін у психофізіологічних показників не виявлено.

3. Фаза повної компенсації: поступова зміна попередньої фази, що відображається у зниженні працездатності та розвитку ранніх ознак втоми. Компенсація втоми відбувається за рахунок заповзятливих напружень і активації фізіологічних механізмів, що перевищує тривалість тренування і відображається в розвитку вегетативних зрушень і нервово-психічного тону.

4. Фаза нестійкої компенсації (або сильного стомлення) характеризується підвищеною втомлюваністю і зниженням працездатності. У такому стані з'являється виражене відчуття втоми і зміни психофізіологічних показників, які різняться за спрямованістю та інтенсивністю. Ці зміни відображають складну взаємодію різних рівнів систем активації, регуляції та компенсації, які відбуваються неодноразово, а залежать від структури конкретної діяльності та від того, які психічні функції зазнають більшого навантаження. У цій фазі виділяють субкомпенсаторну фазу, в якій зберігається висока продуктивність. Компенсація труднощів, що виникають, відбувається за рахунок менш відповідальних (енергетично і функціонально) процесів, зокрема, використання додаткових ресурсів.

5. Фаза «фінального імпульсу» – у кінці робочого дня продуктивність може бути підвищена в короткостроковій перспективі за рахунок залучення «недоторканих» психофізіологічних резервів організму з активацією ЕМГ, ВСР і ЕЕН при достатньому впливі на мотиваційну і вольову сфери, особливо якщо стоять цілі, що мають велике значення для суб'єкта. Однак такий спосіб роботи є екстремальним для організму і зазвичай призводить до перевтоми та хронічних захворювань.

6. Фаза згасання – це прогресуюче зниження працездатності з швидко наростаючими симптоми втоми, зниженням продуктивності та ефективності, при цьому спостерігаються значні зміни у всіх психофізіологічних показниках, пов'язаних із системою активації. У цьому стані компенсаторні та захисні системи більше не активуються доволіними зусиллями, а на діяльність впливають збої та перерви через періоди «денного сну», які можуть і повинні зупиняти подальшу працездатність [2].

Таким чином, людська активність є складним явищем. У виконанні фізіологічної, психологічної та соціальної діяльності задіяні

всі складові людської ієрархії.

Коли ми говоримо про розвиток людської діяльності, то маємо на увазі такі аспекти її поступової трансформації: 1. Прогресивний розвиток системи людської діяльності. 2. Участь індивіду у різних видах діяльності в процесі їхнього розвитку (онтогенезу). 3. Зміни, що відбуваються в діяльності індивіда в міру його розвитку. 4. Диференціація діяльності, в процесі виникнення інших видів діяльності з однієї діяльності, яка відокремлює окремі види діяльності та перетворює їх на самостійні види діяльності [1].

Трансформація системи людської діяльності в основному збігається з історією соціально-економічного розвитку людства. Інтеграція та диференціація соціальних структур супроводжувалася появою нових видів людської діяльності. Те ж саме відбувалося з розвитком економіки, поглиблення кооперації та розподілу праці. Нове покоління людей, залучені до життя сучасного суспільства, вчилися і розвивали види діяльності, характерні для цього суспільства.

Даний процес інтеграції зростаючого індивіда в існуючу систему діяльності називається соціалізацією, і його поступове здійснення вимагає залучення дитини до чотирьох основних видів діяльності, коротко описаних раніше: спілкування, гра, навчання і працю. Всупереч цьому кожен з цих видів діяльності насамперед засвоюється найпримітивнішому вигляді, а потім ускладнюється і удосконалюється. Комунікація дорослих з іншими людьми відрізняється від спілкування малюків і дітей молодшого шкільного віку, робота дорослих схожа на дитячу гру [5].

Категорія діяльності поведінки є ключовою для системного та діяльнісного підходу в психології. Діяльність тут розглядається як одиниця життя, система активних відносин людини зі світом, опосередкованих і регульованих психікою. Вона підпорядковується як біологічним, так соціальним закономірностям. У процесі своєї діяльності людина перетворює об'єкти природного світу на засоби задоволення своїх потреб. Образи, що виникають при цьому процесі, втілюються в діяльності, ніби “застигають” у світі культури.

Активізація розумової діяльності відіграє вирішальну роль у розвитку особистості. Праця – це підкреслена діяльність людини, яка цілеспрямована на виробництво матеріальних і духовних благ. Також вона є неодмінною умовою існування і розвитку індивіда.

У процесі суспільного та історичного розвитку людського життя виникла неабияка кількість видів праці.

Різноманітні види людської праці можна поділити на фізичну та розумову. Фізична праця включає різні види виробничо-технічної діяльності. Її об'єктом є матеріали, надані природою і оброблені за допомогою різних знарядь праці. Фізична праця вимагає певної кількості фізичної сили людини та напруження м'язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результатом розумової праці є образи, думки, ідеї, проекти та знання, які реалізуються в матеріальних форми існування (до прикладу літературні чи музичні твори, малюнки, скульптури та інше) [4].

Розумова та фізична праця охоплює неабияку кількість різних професій та спеціалізацій. Будь-яка фізична чи розумова праця за певних соціальних умов може бути творчою діяльністю.

У різноманітних видах праці творчість має певні особливості, які визначаються змістом і характером діяльності, її обставинами та особистісними характеристиками працівника. Заразом усі види творчої діяльності мають спільні характеристики.

Творча діяльність обумовлена потребами суспільства. Усвідомлення даних потреб є джерелом різноманітних планів, ідей та проєктів. Творча діяльність починається з виникнення ідеї, наприклад бажання змінити методи і прийоми роботи в певній галузі, виготовити новий інструмент, сконструювати нову машину, провести певний науковий експеримент, написати художній витвір, створити музичний твір або намалювати картину тощо [3].

Щоб реалізувати творчий задум, необхідна підготовча робота: обдумування того, що це таке, дослідження деталей і способів його реалізації збір необхідних матеріалів. Така підготовча робота характерна для роботи дизайнерів, винахідників, науковців, письменників і художників. Часто вона займає багато часу.

Після підготовчої роботи творчий задум втілюється в життя, що також займає різну кількість часу, залежно від характеру і складності завдання, підготовки людини та умов творчої роботи

Реалізація творчого задуму – велика і важке завдання, що вимагає мобілізації всіх сил людини і максимальної концентрації свідомості на предметі творення. Ця концентрація може бути настільки високою, що працівники, занурені роботою не

усвідомлюють, що відбувається навколо. Концентрація вимагає участі пізнавальних та вольових сил особистості [6].

Систематичні наполегливі зусилля є важливою умовою успішної творчості. За таких умов часто виникають моменти творчого піднесення, які називаються натхненням і є особливо успішними у відкритті нових шляхів вирішення проблем, генеруванні нових і продуктивних ідей та створенні центрального образу твору мистецтва. Натхнення характеризується повним, емоційним захопленням працівника об'єктом творчості та продуктивною роботою пов'язаною з ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї і в результаті її виконання. Іншими словами, щоб успішно досягти поставлених цілей, потрібно працювати систематично і регулярно, а не чекати, коли прийде натхнення.

Список використаних джерел та літератури:

1. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий. Харківський військовий ун-т. Х., 2003. 118 с.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна / Н. Г. Ничкало // Енциклопедія сучасної України. К.: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. Т. 1: «А». С. 179–180.
4. Цалик Н.Ю., Ткачук Р.Л. Особливості професійної адаптації молодого спеціаліста до діяльності в особливих умовах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/2596/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84.%202012.%202.pdf>.
5. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навч. посіб. Київ : ІПППО АПН України, 2006. 441 с.
6. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України

М. М. Ползюкова,

бібліотекарка

(м. Кам'янець-Подільський)

РОЛЬ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У сучасних умовах повномасштабної неспровокованої війни та ведення бойових дій Україною проти агресивної російської федерації, складних процесів реформування національної системи освіти, її

інтеграції в європейський культурний простір є актуальною проблема формування громадянина-патріота. Йде війна на знищення нації, демократичних засад, свободи, культури, існування українців на цій Богом даній нам землі. Предметом особливої уваги державного керівництва набуває підготовка висококваліфікованих захисників Батьківщини. Цей складний процес потребує тривалої та напруженої роботи із військово-патріотичного виховання учнівської молоді в умовах спеціалізованих навчальних закладів, зокрема, ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Вищезазначене повною мірою знайшло своє підтвердження в Державній цільовій соціальній програмі національно-патріотичного виховання на період до 2025 року (Постанова Кабінету Міністрів України від 30.06.2021 № 673), Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України та заходи щодо її реалізації до 2025 року (Наказ МОН від 06.06.2022 № 527), де наголошується, що стрижнем системи виховання учнівської молоді є ідея патріотизму, що передбачає формування в молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави [3]. Основні нормативні документи надають чітке розуміння пріоритетного завдання військово-патріотичного виховання та шляхів його виконання [2].

Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької області – військова країна[5]. Тут виховується патріотично налаштована, здорова, успішна молодь – майбутнє нашої держави.

Як і по всій Україні, ліцеїсти вшановують Героїв хвилиною мовчання. День для кожного з нас починається і закінчується молитвою за наших захисників, які боронять рідну землю від орди загарбників. Кожен українець пишається мужністю, стійкістю, незламністю наших Збройних Сил.

Звідки така впевненість у міці нашої Батьківщини? Звідки така національна гідність, непереборна воля до Перемоги, всенародна єдність? З одного боку, це магія нашої української землі, яка дає наснагу, силу і проростає цілюще коріння справжньої любові до життя та відродження з попелу. З іншого, це – цілісна багаторічна система національно-патріотичного виховання молоді. Незважаючи на вік,

національність, стать, політичні та релігійні переконання, кожен українець чітко усвідомлює, що він став на передовій захисту суспільно-державних і загальнолюдських цінностей, незалежності та територіальної цілісності нашої країни, а ще – стабільності та безпеки всієї Європи.

Національно-патріотичне виховання в ліцеї – важлива ланка формування цілісної особистості з вольовим і стійким характером, людини компетентної і всебічно розвиненої [1].

Ліцей є центром військово-патріотичного виховання молоді, школою мужності та фізичного гарту, первинною ланкою підготовки кадрів для Збройних сил України та інших військових формувань, виступає основою створення цілісної системи безперервного навчання та виховання майбутніх захисників незалежної України. З цією метою розроблена й впроваджена цільова програма розвитку «Ліцей – центр військово-патріотичного виховання та школа професійного росту». Впроваджує її в життя талановитий, творчий, креативний колектив учителів, вихователів, бібліотекарів, досвід яких забезпечує успіх в роботі, пошук змін, новацій та інновацій, розвитку, реформування системи освіти, фундаментом якої є ключові компетентності Нової Української школи.

Бібліотека – основний структурний підрозділ ліцею [4]. Вона є важливою складовою інформаційної структури освітнього закладу.

Сьогодні бібліотека ліцею – центр координації військово-патріотичної роботи в позаурочний час, територія дослідження, відкриття, творчості читачів, їх професійного самовизначення вихованців.

Після модернізації бібліотека перетворилася на інформаційний інтелект-центр. Тут поєднані традиційні форми бібліотечної роботи з сучасними комунікативними технологіями, інтерактивними методиками по забезпеченню інформаційних потреб користувачів.

Користувачами бібліотеки станом на 01.09.2022 року є 478 чоловік, 417 з них – ліцеїсти. Основний бібліотечний фонд налічує 5591 примірник, більше 80% - українською мовою. За 2021-2022 навчальний рік кількість відвідувань бібліотеки склала 4307; книговидача становила 10739 примірників, серед них 924 примірника художньої літератури, 1437 – суспільно-гуманітарної (історія, психологія, суспільствознавство).

Бібліотека ліцею стала виховним простором ліцею, куди учні повертаються знову і знову. Тут існує чітко продумана стратегія

роботи зі здобувачами освіти. Свої результати дає індивідуальна робота з кожним користувачем окремо, групові бесіди щодо засвоєння комунікативних та організаторських вмінь, виховні заходи професійного спрямування. У бібліотеці всебічно формується особистість захисника нашої Батьківщини, тому що найбільш вагомий напрям роботи – військово-патріотичний.

Концентрація зусиль спрямована на популяризацію, розвиток, формування розуміння необхідності захисту незалежності та територіальної цілісності України, вшанування захисників, шанобливе ставлення до героїв боротьби Українського народу за здобуття своєї незалежності.

Практичне втілення в життя положень нормативних документів здійснюється через проведення заходів з популяризації книжки та читання в рамках циклів, визначених в процесі опитувань, запитів читачів, аналізу роботи за підсумками року. Кожен з п'яти циклів – це різноманіття форм і методів роботи, за допомогою яких здійснюються основні функції бібліотеки – освітня, соціальна, просвітницька, культурологічна, виховна, інформаційна. Зусилля колективу спрямовані на формування української громадянської ідентичності, військово-патріотичне виховання.

Комплексний цикл «Формування інформаційної культури користувачів» об'єднує заходи, що спрямовані на виховання компетентного читача: бесіди, практикуми, тренінги, коучінги, вікторини, конкурси.

Історичний цикл «Галерея історичних портретів» об'єднує заходи, спрямовані на формування справжнього патріота України з активною життєвою позицією, любові до рідного краю: творчі проекти, усні журнали, літературно-правові суди, зустрічі з захисниками України, історичні подорожі, круглі столи.

Інформаційний цикл Свободи та Гідності «Лікбез: Виховання громадянської свідомості» об'єднує заходи, що спрямовані на формування знань про демократію, права людини, успішну комунікацію громадян між собою і з державою, підтримку співпраці з громадськими організаціями міста «Просвіта», «Реформація», «Активна громада Кам'янець-Подільського»: участь в різноманітних акціях, вільні мікрофони, практичні заняття, зустрічі з представниками громадських організацій.

Творчий цикл «Літературна вітальня запрошує» об'єднує просвітницькі заходи, спрямовані на популяризацію літератури та

документальних ресурсів: творчі та інтелектуальні конкурси, дні інформації, посиденьки в поетичній кав'ярні, зустрічі з письменниками, презентації нових надходжень.

Інформаційно-естетичний цикл «Школа справжнього джентльмена» об'єднує різноманітні теми, які сприяють формуванню гармонійно розвинутої, свідомої, соціально активної з глибокою громадянською відповідальністю людини, вирішенню проблем обговорюються в кожній шкільній спільноті: тренінги, творчі проекти, історичні розвідки, тестування й самооцінки.

Бібліотека закладу з посиленою військово-фізичною підготовкою має специфіку в зв'язку з тим, що загальна освіта за військовим спрямуванням досягається шляхом упровадження профільного навчання, вивчення спеціальних курсів, факультативів тощо. Її робота спрямована на:

1. Інформаційне забезпечення:

- предмета «Захист України», який ліцеїсти 10-11 класів вивчають як профільний.

- факультативного курсу «Історія розвитку озброєння та військової техніки» для ліцеїстів 9-х класів.

- предмета «Історія Українського війська» для ліцеїстів 10-х класів.

2. Інформаційне забезпечення підготовки ліцеїстів до Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів МАН України. У 2023 році 8 ліцеїстів з 10, підготували проекти, які мали військово-патріотичне спрямування та стали переможцями і призерами II етапу конкурсу-захисту.

3. Проведення місячників, декад, тижнів.

Щорічно друга декада жовтня місяця в рамках Всеукраїнського місячника шкільних бібліотек присвячена військово-патріотичній роботі. У цей період ліцеїсти беруть участь у різноманітних виховних заходах, акціях, зустрічах з справжніми професіоналами військової справи, знайомляться з популярною літературою, яка є в фонді бібліотеки. До прикладу, День історичного краєзнавства «Машина часу» в бібліотеці ліцею» передбачав історичну відеоподорож «Кам'янець – перлина Поділля», літературні читання «Легенди рідного краю», перегляд відеороликів «Подорож у давнину», презентацію книжкової виставки «Кам'янець історичний». Два роки поспіль напередодні Дня захисників/ць України за ініціативою ГО «Активна громада Кам'янець-Подільського» працівники бібліотеки та

ліцеїсти брали участь у Всеукраїнській акції від Інституту Республіка «Подякуй військовому». Завдяки цьому в місті з'явилися червонолисті дуби, павловнії та червоні горобини, які посадили вихованці ліцею. В бібліотеці створюються та презентуються книжкові виставки, різноманітні за тематикою: інформаційно-ілюстративна «Патріоти України на захисті держави», тематична з історії Українського війська «Запорізька Січ – скарбниця військового мистецтва українського козацтва», документальна «Військова історія Поділля».

Щорічно в грудні місяці проводиться загально ліцейська декада військово-патріотичного виховання до Дня Збройних сил України. У цей період проходять відкриті виховні заходи, змагання з військово-прикладних видів спорту, екскурсії до військових частин, відвідування музейних експозицій, зустрічі з військовослужбовцями ЗС України. У рамках цієї декади працівники бібліотеки ліцею проводять низку заходів, що об'єднані єдиною темою «Кроки до професії військового». Вона включає інформаційний супровід виховних заходів, оформлення та презентацію тематичної книжкової виставки «Збройні сили України: історія та сучасність», ілюстративно-документальні викладки «Вибирай професію захисника!», конкурс плакатів «Заради миру на священній українській землі», презентації окремих книжок військового спрямування, добірки-презентації художньої та історичної літератури на вимогу читачів.

4. Збір, накопичення, інформаційна підтримка, презентація матеріалів в

окремих теках щодо вступу до вищих військових навчальних закладів:

- ВВНЗ Міністерства оборони України, військові кафедри у складі ВНЗ, де готують спеціалістів для Збройних сил України;
- Національна академія Державної прикордонної служби імені гетьмана Богдана Хмельницького;
- вищі навчальні заклади Служби безпеки України, Міністерства внутрішніх справ України та Державної служби надзвичайних ситуацій.

Добірка відеороликів презентує названі вище навчальні заклади.

5. Зустрічі з представниками ВВНЗ, випускниками ліцею – курсантами, офіцерами, що проходять службу у військових підрозділах України.

6. Проведення заходів, що формують у молоді високу патріотичну свідомість, ідеї служіння Вітчизні, здатності до її

збройного захисту, шану до української героїчної історії, примноження славних військових традицій.

За час війни 2014 – 2023р.р. відомі імена 21 героя – випускника ліцею та офіцера-вихователя, які віддали своє життя задля Перемоги. Кожен навчальний рік починається годиною Героїв, які непохитно стояли і стоять на захисті української землі.

У бібліотеці в перший тиждень вересня стали традиційними презентації книги отця Андрія Зелінського «Соняхи». З перших сторінок на читача дивиться замріяне обличчя капітана Дана Колісника, випускника ліцею, який героїчно загинув у 2014. Ліцеїстам презентується Книга Пам'яті, написана на документальних матеріалах, зібраних членами військово-історичного клубу «Прометей». Сьогодні у нас до нашої свідомості 24 лютого 2022 страшними подіями, на жаль, поповнилося новими іменами загиблих героїв – наших випускників, свідченнями про закатованих людей, назвами героїчних міст, які залишаться закарбованими в нашій пам'яті назавжди.

Підсумок роботи колективу ліцею – в результатах досягнень вихованців. Протягом двадцяти двох років ліцей готує кандидатів до вступу у вищі навчальні заклади Міністерства оборони та інших силових структур України. Щорічно до 70% випускників ліцею поповнюють ряди курсантів навчальних закладів сектору оборони та укладають контракти про проходження військової служби в військових частинах МО України. За роки існування заклад випустив 3125 ліцеїстів, з них 1965 – продовжили навчання у ВВНЗ Міністерства оборони України та інших силових структур держави, 1138 – пішли до цивільних закладів вищої освіти, 122 – продовжили службу за контрактом. В умовах повномасштабної війни України проти російських окупантів бажання стати захисниками рідної української землі виявили 73 вихованці з 156 випускників ліцею у 2022 році.

З початком військової агресії російської федерації проти України більше тисячі випускників ліцею боронять державу в лавах Збройних сил України на посадах офіцерського та рядового складу, непохитно стоять на своїй українській землі.

Список використаних джерел та літератури:

1. 20 років: історія та погляд у майбутнє / Уклад. В.В. Рябокляч. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької обл., 2020. 24 с.: іл.
2. Державна цільова соціальна програма національно-патріотичного

виховання на період до 2025 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 року № 673. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/>. Назва з екрану. 3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України та заходи щодо її реалізації до 2025 року. Наказ МОН від 06.06.2022 № 527. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua>. Назва з екрану. 4. Положення про військовий (військово-морський, військово-спортивний) ліцей, ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою. Постанова Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 року № 672. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/>. Назва з екрану. 5. Ритуали, атрибути, традиції ліцею / Уклад. В.В. Рябокляч. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької обл., 2020. 20 с.: іл.

І. І. Польний,
здобувач вищої освіти
Н. В. Волинець,
доктор психологічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

ПРОГРАМА ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

З метою розв'язання наступного завдання, було проведено емпіричне дослідження особливостей інтелектуального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Участь взяли 28 дітей молодшого шкільного віку 4 класу. Проведення експерименту відбувалося у п'ять етапів. На першому етапі проводився констатувальний експеримент, спрямований на виявлення рівня розвитку академічних досягнень та рівня розвитку інтелекту дитини; на другому – дослідження рівня розвитку особливостей інтелектуальної сфери, а саме самостійності мислення, мовленнєвого мислення, здатності до аналогій, узагальнення; на третьому – дослідження рівня розвитку понятійного мислення (дослідження операцій аналізу і синтезу); на четвертому – дослідження рівня розвитку гнучкості мислення та інтелектуальної активності; на п'ятому – знаходження кореляційних та інтеркореляційних зв'язків між: академічними досягненнями та здатністю молодших школярів до самостійності мислення,

мовленнєвого мислення, до аналогій, узагальнення гнучкості мислення (аналізу і синтезу), інтелектуальної активності.

Перший етап констатувального експерименту полягав у дослідженні рівня розвитку академічних досягнень дітей молодшого шкільного віку. Дослідження академічних досягнень дітей молодшого шкільного віку було здійснено на основі аналізу підсумкової атестації учнів. Крім того, з метою діагностики рівня розвитку інтелекту у дітей молодшого шкільного віку використовувався «Дитячий варіант особистісного тесту» Р. Кеттела. Цей тест є оригінальним і спеціально розробленим для дітей молодшого шкільного віку. Тест являє собою модифікацію 16-факторного особистісного тесту Р. Кеттела для дорослих та був адаптований до дітей Т. Партиком (доцентом Львівського національного університету імені Івана Франка). Тест включає в себе 12 шкал, які відповідають основним рисам дітей молодшого шкільного віку. Кожна риса (фактор) може бути як позитивною, так і негативною, наприклад: «інтелектуальна розвиненість - інтелектуальна нерозвиненість».

Кожну відповідь дитини співставляють з ключем. Якщо відповідь дитини співпадає з ключем, її оцінюють в 1 бал, якщо ні - в 0 балів. Підраховують суму балів, яку набрала дитина за кожним фактором. Далі бали за допомогою таблиць переводять у стени і записуються у графу «Стени» бланку для відповідей. Інтерпретують лише ті фактори, за якими дитина отримала низькі (від 1 до 3 стенів) або високі (від 8 до 10 стенів) показники.

У дослідженні було обрано фактор В. Якщо дитина набрала (1-3 стени) – це свідчить про низький рівень розвитку у неї інтелекту. Це означає, що у даної дитини низькі розумові здібності, їй важко засвоїти нові знання, а обсяг знань невеликий, неосвічений. Також, слід зазначити, що у цих дітей відсутні інтелектуальні інтереси. Здатність до навчання у цих дітей невисока. При розв'язанні математичних завдань спираються на конкретно-ситуативні ознаки; їм важко розв'язувати абстрактні завдання. Такі діти схильні до інтуїтивних, а не логічно обґрунтованих рішень. Крім того, у них спостерігається емоційна дезорганізація мислення, незібраність та неухважність, втомлюваність.

Якщо дитина набрала (8-10 стенів) – це свідчить про високий рівень розвитку інтелекту. У таких дітей спостерігаються високі розумові здібності. Нові знання такі діти засвоюють легко, обсяг знань великий, освічений. Крім того, у них спостерігається висока здатність

до навчання, оскільки вони мають широкі інтелектуальні інтереси. Також, слід зазначити, що у цих дітей добре розвинуті логічні та абстрактні форми мислення, вербальний інтелект. Вони кмітливі та зібрані.

Другий етап констатувального експерименту полягав у дослідженні рівня інтелектуального розвитку учнів молодшого шкільного віку. З цією метою використовувався тест структури інтелекту Р. Амтхауера. Цей тест складається з дев'яти субтестів, кожний з яких направлений на вимірювання різних функцій інтелекту. Кожне із завдань є незавершеним реченням, яке треба учням молодшого шкільного віку завершити. Для цього учням необхідно вибрати з нижче наведеного списку слів те, яке, на їх думку, найбільш підходить для завершення речення. Збіг з ключем – 2 бали. Якщо дитина дала неповне значення слова – ставиться 1 бал; неправильна відповідь оцінюється в 0 балів.

У дослідженні ми використовували перший, другий, третій та четвертий субтест. Перший субтест – «Логічний відбір» досліджує індуктивне мислення учнів молодшого шкільного віку. Учнім необхідно закінчити пропозицію одним з п'яти альтернативних слів. Таким чином, тест дає можливість виявити у них рівень розвитку самостійності мислення, а саме здатності до міркування, до конкретно-практичного мислення, відчуття реальності, що склалася.

Другий субтест – «Визначення спільних рис» досліджує здатність учнів молодшого шкільного віку до абстрагування, узагальнення, оперування вербальними поняттями. При виконанні цього тесту учням необхідно знайти зайве слово-поняття. Таким чином, тест дає можливість виявити рівень розвитку в учнів індуктивного мовленєвого мислення, а саме: відчуття мови, точний вираз словесних значень.

Третій субтест – «Аналогії» досліджує здатність учнів молодшого шкільного віку до виявлення логічних зв'язків між поняттями за аналогічним зразком. Таким чином, тест дає можливість виявити рівень розвитку в учнів молодшого шкільного віку здатності до аналогій, тобто здатність комбінувати, розуміти відносини, обставини. Також, третій субтест дає можливість вивчити наскільки учні можуть бути задоволеними прийнятими рішеннями.

Четвертий субтест – «Класифікація» досліджує здатність учнів молодшого шкільного віку до узагальнення або виносити судження. При виконанні цього тесту учням необхідно самостійно підібрати

узагальнююче слово (судження). Таким чином, тест дає можливість виявити рівень розвитку в учнів молодшого шкільного віку здібність до абстракції, вміння грамотно виражати та оформляти зміст своїх думок.

Третій етап констатувального експерименту полягав у дослідженні рівня розвитку здатності учнів молодшого шкільного віку до операцій аналізу і синтезу. З цією метою було застосовано методику «Порівняння понять» (яка досліджує рівень розвитку понятійного мислення). Методика «Порівняння понять» спрямована на дослідження особливостей понятійного мислення у дітей молодшого шкільного віку. Дана методика складається з 22 пар порівнюваних понять, де п'ятнадцять пар відносять до одного семантичного поля ознак, а сім пар – до різного семантичного поля ознак (тобто ознаки між ними можна віднести до слабких, випадкових, суто зовнішніх; подібні ознаки можуть вказувати на резонерський демагогічний характер мислення).

Учням молодшого шкільного віку необхідно вказати загальні суттєві ознаки для порівнюваних пар понять. Після проведення експерименту разом з експериментатором обговорюються виділені ознаки і вказується на необхідність більш простого і раціонального вирішення задач. Учням молодшого шкільного віку, які не диференціюють характер семантичних полів, вказується на необхідність більш очевидного і раціонального шляху. Правильні відповіді по п'ятнадцяти парам які відносяться до одного семантичного поля ознак оцінюються в балах. Про середній рівень розвитку понятійного мислення у дітей молодшого шкільного віку свідчать показники від 10 до 15 балів. Якщо учні набрали більш низькі результати – це свідчить про низький рівень розвитку у них вміння виділяти і узагальнювати ознаки понять.

Четвертий етап констатувального експерименту полягав у дослідженні в учнів молодшого шкільного віку рівня розвитку гнучкості мислення, інтелектуальної активності та лабільності. З цією метою було обрано наступні методики:

1. Методика Е. Куено «Мовні лабіринти». Під лабіринтом розуміється стовпчик вроздріб перемішаних літер з 6 рядків по 6 літер в кожному рядку. Дана методика спрямована на оцінку гнучкості мислення та визначення лабільності – ригідності мислительних процесів учнів молодшого шкільного віку. Учням пропонується набір літер серед яких необхідно знайти закодоване слово. Для кожного

учня на десятиох картках необхідно знайти 10 слів використовуючи три правила.

Перше правило складається в тому, що вхід в лабіринт завжди починається з правого нижнього кута, а вихід з лабіринту завжди знаходиться в лівому куті, тобто вхід і вихід з лабіринту завжди чітко визначені. Друге правило складається в тому, що пересуватися по лабіринту учні можуть тільки по прямій на будь-яку кількість літер. Третє правило складається в тому, що будь-яка «пройдена» літера входить в закодоване слово, пропустити чи перескочити її учень немає права.

Під час проведення цієї методики психолог фіксує час виконання завдання. За часовими показниками вирішення всіх десяти задач робиться висновок про гнучкість мислення учнів молодшого шкільного віку. Слід зазначити, що низький, середній та високий рівень визначається відповідно до витраченого часу та кількості правильно відтворених задач. Також, за цією методикою можна виявити схильність учнів молодшого шкільного віку до навчання. Для цього необхідно порівняти результати першої половини лабіринтних задач з результатами другої половини. Результативність навчання учнів відображається в загальному зменшенні часових витрат.

2. Методика П.Тюріна «Шахова дошка». Дана методика спрямована на виявлення рівня розвитку інтелектуальної активності учнів молодшого шкільного віку. За цією методикою учням необхідно накреслити від руки п'ять шахових дошок будь-якого розміру (вісім на вісім клітинок без замальовування квадратиків) та запам'ятати, як намалювали. Слід зазначити, що учні можуть виконати завдання різними способами: 1) креслити одну лінію за іншою, рахуючи кожную з них; 2) накреслити верхню горизонтальну та ліву вертикальну лінії, зробити на них по вісім позначок і провести за ними лінії; 3) накреслити квадрат та продовжити роботу то одним то другим способом; 4) накреслити квадрат. Після цього зробити позначки на половині кожної сторонни квадрата. Потім на половині кожного відрізка, доки кожна сторона квадрата не матиме вісім позначок. Далі необхідно провести черезці позначки лінії; 5) накреслити квадрат і без позначення ділити кожную сторону навпіл, доки не вийде поле вісім на вісім клітинок.

Якщо учні обрали перший, другий і третій способи – це вказує, що у них репродуктивний рівень інтелектуальної активності. Даний

рівень характеризується ігноруванням таких розумових дій, що виходять за межі засвоєних, відсутністю ініціативи у постановці мети.

Якщо учні обрали четвертий спосіб – це вказує, що у них евристичний рівень інтелектуальної активності, що характеризується прагненням до вироблення нових, оригінальних та оптимальних рішень, виявом спонтанної інтелектуальної ініціативи.

Якщо учні обрали п'ятий спосіб – це вказує, що у них креативний рівень інтелектуальної активності, що характеризується прагненням до дослідження умов виникнення завдання, визначення причинних зв'язків і залежностей, постановкою нових цілей, високою пізнавальною активністю та інтелектуальною ініціативою. Швидкість переходу учнів молодшого шкільного віку до п'ятого способу креслення свідчить про високий рівень розвитку у них інтелектуальної активності.

На основі аналізу і узагальнення результатів проведеного комплексного дослідження можна виявити особливості інтелектуального розвитку учнів молодшого шкільного віку. Всі етапи експериментальної програми дослідження взаємодоповнюють один одного, що дає можливість комплексно оцінити інтелектуальний розвиток учнів. Крім того, отримана інформація дозволяє учням, вчителям, батькам індивідуально окреслити шляхи і напрямки інтелектуального розвитку молодшого школяра.

Таким чином, застосування обраних методик надасть можливість виявити у дітей молодшого шкільного віку: а) рівень розвитку інтелекту дитини; б) рівень розвитку особливостей інтелектуальної сфери, а саме самостійності мислення, мовленнєвого мислення, здатності до аналогій, узагальнення; в) рівень розвитку понятійного мислення (дослідження операцій аналізу і синтезу); г) гнучкості мислення та інтелектуальної активності. Підбір методик, які увійшли до складу дослідження зумовлений не тільки їх достатньою надійністю і валідністю, а й можливістю їх проведення на великій кількості досліджуваних за короткий проміжок часу.

С. Поплавська,
здобувачка вищої освіти
М. А. Лукашук,
кандидат філософських наук,
(м. Хмельницький)

ЕСЕНЦІАЛІЗМ. МЕНШЕ, АЛЕ КРАЩЕ

В час багатозадачності та гіперпродуктивності, коли більшість людей забули, що таке справжня ефективність і стали зациклені тільки на галочках в плані на день, світ став потребувати уповільнення. Тому важливо вчасно поновити зв'язок з собою та не стати жертвою стандартизованого вигляду успіху.

Метою нашого дослідження є ознайомлення з концепцією есенціалізму, розповсюдження інформації про навички розстановки пріоритетів та аналіз понять та правил мистецтва життя без ускладнень.

Essential в перекладі з англійської мови означає «суттєвий» або «істотний» [1]. Ці два терміни ідеально описують суть есенціалізму.

Есенціалізм – це спосіб мислення, що полягає у відсіканні зайвого та виборі найважливішого [3].

Суть есенціалізму – це обрати щось одне, але те, що дійсно важливо для вас.

Цю концепцію створив Грег Маккеон, бізнес тренер, який написав книгу «Есенціалізм», в якій розповідається про мистецтво визначати пріоритети. Автор переконаний, що не потрібно весь час важко працювати, аби досягти успіху. Замість цього можна піти легшим шляхом, вибрати найважливіше і фокусуватися лише на цих задачах, при цьому встигаючи більше.

Щоб почати жити, як есенціаліст потрібно пройти тернистий шлях, повністю змінивши підхід до справ. Йти шляхом есенціаліста – означає вчитися бачити різницю, вміти відфільтровувати всі варіанти і вибирати тільки справді безсумнівні [2].

Прочитавши книгу «Есенціалізм», я виділила для себе п'ять головних правил есенціаліста. Коротко розкажемо про кожний з них:

1. Визначте власну мету.

Немає успіху без чіткої мети. Кожен есенціаліст має мати конкретну мету, якої хоче досягнути. Та однієї мети замало, важливо, щоб ваша мета мала кроки, які зможуть допомогти в її досягненні.

2. Фокусуйтеся на справді важливому.

Головна ознака есенціаліста – це вміння відкидати неважливе. Есенціаліст визначає чи вадлива ця справа, чи веде вона його до основної мети. Концепція есенціалізму пропонує виключити зі свого розкладу все несуттєве і спрямувати зусилля тільки на те, що дійсно потрібно. З цим допоможе закон Парето: 20% дій дають 80% результату [2].

3. Не бійтеся робити вибір.

Більшість з нас роблять вибір на користь іншим, а не собі. Дуже важливо правильно визначати пріоритети та розмежовувати коло обов'язків, які ви можете виконати сьогодні.

«Якщо ви самі не визначите пріоритетів – це зроблять за вас», – Грег Маккеон [2].

4. Відкидайте сумнівні варіанти.

У будь-якій ситуації, коли вам необхідно вибирати, автор пропонує користуватися правилом 90%. Розглядаючи варіант, визначте для нього найважливіший критерій і оцініть відповідність варіанту цьому критерію за шкалою від 1 до 100. Якщо оцінка нижче 90, варто негайно відхилити варіант і не витрачати на нього час.

«Якщо це не чітке “так”, тоді це чітке “ні”», – Грег Маккеон [2].

5. Відмовляйте без відчуття вини.

Багато людей бояться відмовити комусь, навіть якщо це прохання буде суперечити вашим планам. В більшості випадках, люди бояться відчутти стан, що з'являється після прийняття справи, яка зовсім непотрібна для вас. Краще відмовити від виконання якоїсь справи, ніж погодитися і виконати обіцяне недбало.

Люди навколо постійно намагатимуться перекласти тягар власних проблем на ваші плечі, але не бійтесь відмовляти. Автор концепції стверджує, що відмова, навпаки, змусить іншу людину поважати вас за чітку позицію і цінування власного часу [2].

Ці п'ять правил є небагатьма з тих, які використовує на практиці справжній есенціаліст. У книзі Грег Маккеон використовує приклади багатьох успішних людей і свій власний, щоб показати, як есенціалістичний підхід змінює життя на краще [2].

Отже, есенціалізм – це спосіб мислення, який варто застосувати кожному для управління власним життям. Йти шляхом есенціаліста – це бути творцем свого життя, не притримуючись соціальних стандартів. Саме ця концепція допоможе вам займатися

найважливішими справами, сприяти ефективності та подарувати відчуття самореалізації.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гугл перекладач. Translate.google.URL: <https://translate.google.com/?hl=uk&sl=en&tl=uk&text=essential&op=translate>. 2. Дудченко А. Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2021. 240 с. 3. Карманська Ю. Не варто докладати надзусиль. П'ять порад «батька есенціалізму», які допоможуть встигнути найважливіше та не виснажитись – Forbes.ua. Forbes.ua | Бізнес, мільяртери, новини, фінанси, інвестиції, компанії. 4. URL:<https://forbes.ua/leadership/ne-varto-dokladati-nadmirmikh-zusil-pyat-porad-batka-esentsializmu-yaki-dopomozhut-vstigati-nayvazhlivishe-ta-ne-visnazhuvati-sebe-17012022-3242>. 5. Мистецтво есенціалізму – «менше, але краще». Як фокусуватись лише на важливому. Vikna. URL:<https://vikna.tv/dlia-tebe/shho-take-esenczializm-yak-robyty-menshe-ale-dosyagaty-bilshogo/> 6. Хто такі есенціалісти та чому варто більше читати, - про що говорили на зустрічі клубу «21 день». msmb.org.ua. URL: <https://msmb.org.ua/actions/happen/2018/hto-taki-esentsialisti-ta-chomu-varto-bilyshe-chitati-pro-shto-govorili-na-zustrichi-klubu-21-deny/> 7. Як досягати успіху, складаючи мінімум зусиль: 10 заповідей есенціаліста. Happy Monday. URL:<https://happymonday.ua/10-zapovidej-esentsialista>.

Р. С. Прончук,
учень 9 класу

Л. Д. Кравчук,
вчитель-методист української мови та літератури
(м. Красилів)

СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З ДОРОСЛИМИ: СУЧАСНЕ ОСМИСЛЕННЯ

Спілкування підлітків з дорослими має сучасне осмислення, що враховує особливості та потреби цієї вікової групи. Стосунки між підлітками та дорослими більше не базуються на традиційній ієрархічній моделі, а засновані на принципах співробітництва, поваги та взаєморозуміння.

Одним із важливих аспектів сучасного спілкування підлітків з дорослими є відкритість до думок, почуттів та досвіду молодшої людини. Дорослі повинні бути готові слухати підлітків, давати їм можливість висловлювати свої думки та бачити їх як рівноправних

партнерів у спілкуванні. Важливо пам'ятати, що підлітки мають свої власні перспективи та досвід, і це варто враховувати.

Також важливо підтримувати емоційну безпеку та довіру у взаєминах з підлітками. Дорослі повинні створювати атмосферу, в якій підлітки можуть почуватися комфортно та безпечно, ділитися своїми емоціями та переживаннями. Емоційна підтримка, розуміння та співчуття є важливими компонентами ефективного спілкування з підлітками.

Сучасне спілкування підлітків з дорослими також враховує використання нових технологій та комунікаційних засобів. Підлітки активно використовують соціальні медіа та месенджери для спілкування, тому важливо бути присутніми в цих середовищах.

Спілкування підлітків з дорослими в сучасному осмисленні також враховує важливість встановлення границь та навчання навичкам саморегуляції. Підлітки потребують певної структури та орієнтирів, але водночас вони також мають можливість самостійного виявлення своєї особистості та прийняття власних рішень. Дорослі повинні бути відкритими до навчання підлітків навичкам самостійності та відповідальності, але й давати їм підтримку та направлення при необхідності.

Крім того, спілкування між підлітками та дорослими повинно ґрунтуватися на взаємній повазі, толерантності та розумінні різних культурних та соціальних контекстів. Підлітки зустрічаються з різноманітністю думок, переконань та цінностей, і важливо навчати їх взаємоприйняттю, розумінню та сприйнятливості до різних точок зору.

Нарешті, важливим аспектом сучасного спілкування підлітків з дорослими є наявність менторських відносин. Ментор може бути дорослою особою, яка надає підтримку, поради та навчання підліткам у різних сферах життя. Це може бути вчителем, тренером, родичем або іншою особою, яка має позитивний вплив на розвиток та самопізнання підлітка.

Узагалі, сучасне спілкування підлітків з дорослими базується на принципах взаємності, взаєморозуміння та сприяння психологічному та емоційному розвитку підлітків. Це означає, що дорослі повинні бути відкритими до взаємодії з підлітками, активно слухати їхні потреби, інтереси та проблеми. Вони повинні бути готові надавати підтримку та конструктивну допомогу у вирішенні складних ситуацій.

Сучасне спілкування підлітків з дорослими також враховує значення розвитку навичок комунікації та соціальної компетентності.

Дорослі можуть навчати підлітків ефективному спілкуванню, вмінню висловлювати свої думки та почувати інших людей. Це включає такі навички, як слухання, емпатія, вираження своїх емоцій та вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Отже, сучасне спілкування підлітків з дорослими орієнтується на створення підтримуючого та сприятливого середовища. Дорослі можуть впливати на структуру та організацію оточуючого простору, забезпечуючи безпеку, комфорт та стимулюючі умови для розвитку підлітків. Крім того, важливо забезпечити підліткам доступ до різних ресурсів, які підтримують їхні інтереси та розвиток, таких як культурні події, спортивні клуби, хобі-групи та освітні можливості.

Узагалі, сучасне спілкування підлітків з дорослими базується на взаємодії, яка підтримує розвиток, самовизначення та самоствердження підлітків.

Отже, сучасне спілкування підлітків з дорослими ґрунтується на принципах взаєморозуміння, взаємності та сприяння розвитку підлітків. Воно вимагає від дорослих бути емоційно підтримуючими, відкритими до діалогу та готовими надавати практичну підтримку. Крім того, важливо встановлювати менторські відносини та використовувати сучасні комунікаційні засоби для ефективного спілкування.

Цей підхід сприяє створенню здорових стосунків між підлітками та дорослими, дозволяє підліткам виявити свою особистість, розвивати навички комунікації та соціальної компетентності, а також забезпечує їхній психологічний та емоційний розвиток.

Успішне спілкування підлітків з дорослими засноване на взаємній повазі, визнанні підлітків як рівноправних партнерів та врахуванні їхніх унікальних потреб і перспектив. Цей підхід сприяє позитивному впливу дорослих на розвиток підлітків і сприяє формуванню здорових, взаємовигідних відносин між обома сторонами.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Особливим досягненням психології розвитку та вікової психології вважаються розроблені науковцями періодизації розвитку особистості, систематизація компонентів розвитку, таких як умови (біологічні, соціальні, психологічні) особистості на кожному віковому етапі. Все вищезазначене дозволило структурувати та змістовно охарактеризувати вікові норми розвитку психіки та особистості, виокремити параметри індивідуальної та функціональної норми, розмежувати поле психопатології та ускладнення розвитку.

В рамках даного дипломного дослідження основна увагу буде відведена вивченню вікових особливостей розвитку психіки та особистості дітей молодшого шкільного віку. Об'єктивно, на думку вчених, межі віку не можна вважати абсолютними, але на сьогоднішній день дітей у віці 6-7 і до 10-11 років відносять до періоду молодшого шкільного віку. Даний віковий діапазон був виділений в аспекті соціально-значущого періоду розвитку особистості, під час якого відбувається активне формування та становлення особистості. Відповідно до вікової періодизації Д.Б. Ельконіна, саме в рамках «вчення», здійснюючи активну навчальну діяльність, можливе формування всіх особистісних новоутворень дитини – «довільності, внутрішнього плану дій, самоконтролю і рефлексії...» [3, с. 214].

Активно продовжує розвиватися мозок, його речовини та волокна – дозріває кора головного мозку (особливо лобові частки), розростаються нервові волокна, утворюються зв'язки та їх провідність між окремими ділянками півкуль, що позитивно впливає на динамічні та якісні характеристики психічної діяльності, її загальну продуктивність. Такі зміни знаходять своє відображення як у когнітивному, так і в особистісному розвитку дитини. Так, пам'ять стає довірливішою, дитині для сприйняття та переробки вже доступні великі обсяги інформації. Мислення дітей у цьому віці вже здійснюється без прямої опори на наочні зразки, їх словниковий запас і понятійний апарат, що збагачується, визначає більш високі розумові

форми. Молодшому школяреві стає доступним словесно-логічне мислення, яке безпосередньо розвивається в ході провідної діяльності. Реалізація такого роду мисленнєвої діяльності можлива в результаті вдосконалення аналітико-синтетичної діяльності мозку, здатності дитини до виокремлення окремих елементів цілого, його вивчення та подальшого об'єднання на основі синтезу [1; 2].

Увага набуває стійкості, мимовільності, збільшується обсяг та концентрація, відповідно до чого покращується переключення уваги. Дослідження розвитку уваги проведені Я.Л. Коломінським та А.А. Реаном показують, що до кінця цього вікового періоду увага за обсягом, концентрацією та стійкістю часто перевершує показники уваги у дорослої людини [4].

У молодшому шкільному віці пам'ять, як інші психічні процеси, зазнає істотних змін.

При переході до молодшого шкільного віку відбуваються значні якісні зміни. Л.С. Виготський [5] називає пам'ять центральною психологічною функцією молодшого шкільного періоду розвитку.

Генезис пам'яті молодшого школяра включає три етапи:

1) етап запам'ятовування, коли дитина відображає певний матеріал залежно від вимог ситуації;

2) етап збереження, що охоплює більш менш тривалий період часу, в ході якого запам'ятовується матеріал;

3) етап актуалізації засвоєного матеріалу.

Віковою особливістю розвитку пам'яті молодших школярів і те, що довільна увага розвинена порівняно слабо, на відміну від мимовільної. А ось зосередитися учню початкових класів дуже важко, особливо якщо робота одноманітна і нецікава. Згодом пам'ять стає довільною та керованою.

Провідні види пам'яті у дітей – образна та емоційна. Першокласник або другокласник насамперед запам'ятає те, що здається йому яскравим і несподіваним, викличе у нього емоційний відгук.

Дослідження Н. А. Кольберга [2] показали, що у молодших школярів спостерігається індивідуальна вікова динаміка формування та стабілізації таких характеристик пам'яті, як швидкість запам'ятовування, готовність до відтворення, точність відтворення та тривалість зберігання, що формує обсяг як короткочасної пам'яті, так і обсяг довгострокової пам'яті. Причини, які підвищують показники обсягу короткочасної пам'яті, полягають у словесному варіанті знання

алфавіту напам'ять, вміння читати, повторення і асоціації, що найчастіше зустрічаються, і подання слів через образи.

Процес і результат пам'яті у молодшому шкільному віці можна описати так: всю інформацію, яка була сприйнята, дитина не тільки запам'ятовує, а й зберігає певний час, при цьому збереження може бути динамічним та статичним. Динамічне збереження проявляється у оперативної пам'яті, а статичне – у довгостроковій. Реконструкція матеріалу, що зберігається довгостроковою пам'яттю, відбувається насамперед під впливом нової інформації, що безперервно надходить від наших органів чуття. Реконструкція проявляється у різних формах, наприклад, у зникненні деяких менш істотних деталей та заміні їх іншими деталями, у зміні послідовності матеріалу, ступенем його узагальнення. Вилучення матеріалу з пам'яті молодшого школяра здійснюється за допомогою двох процесів – відтворення та впізнавання.

Узагальнивши можна сказати, що у молодших школярів більш розвинена пам'ять наочно-образна; процеси запам'ятовування, відтворення та збереження у молодших школярів покращуються при переході від класу до класу; відбувається розвиток рефлексивної пам'яті; відтворення інформації у молодших школярів на основі механічного запам'ятовування відбувається без осмислення змісту тексту; у молодших школярів середній рівень довільної пам'яті, зорової пам'яті та образної пам'яті.

Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком вольової сфери особистості, що пов'язується зі зміною мотивів поведінки, системою підпорядкування мотивів. Воля – це соціальний опосередкований механізм регулювання поведінки – людина виконує вольові дії, використовуючи соціально сформовані концепції та ідеї. Воля виявляє свідому саморегуляцію поведінки людини, що виражається у можливості мобілізувати поведінку задля досягнення значних цілей, подолання внутрішніх та зовнішніх негараздів.

В. С. Мухіна стверджує, що у молодшому шкільному віці діти докладають чималих зусиль для самоствердження. Успіхи у навчальній діяльності допомагають їм це зробити, адже за гарні оцінки можна отримати заохочення від вчителів, батьків чи однолітків. Так, мотивація сприяє розвитку свідомого мислення. Навчальна діяльність, у тому числі, формує в дітях почуття відповідальності та вміння ставити перед собою цілі, виконувати складні завдання та досягати результатів.

Слід зазначити, що у цьому віці розвивається і самосвідомість. Це проявляється в тому, що дитина починає розуміти, що вона представляє собою особистість, що має власну індивідуальність, усвідомлюючи, що вона знаходиться під численними соціальними чинниками, що виходять від навчального процесу, що, в свою чергу, вимагає системно навчатися і постійно підтримувати дисципліну. Крім цього, школяр починає усвідомлювати своє Я, думає про те, як отримати схвалення з боку дорослих.

Освоюючи базові навички саморегуляції, самооцінки та оцінки подій навколишнього середовища на основі нових критеріїв та пріоритетів, що формуються шкільним життям і, нерідко, що відрізняються від отриманих у дошкільному віці, дитина переглядає деякі цілі, цінності, пріоритети. У дитини формується нове ставлення до дійсності, розвиваються стереотипи емоційного та поведінкового реагування, коригуються світоглядні позиції, переконання, установки. Багатьма дослідниками у сфері психології розвитку дітей молодшого шкільного віку зазначається, що психоемоційний профіль дитини першого та четвертого класу суттєво різняться. У зв'язку з чим не можна використовувати однакові критерії та описувати чіткі характеристики, пов'язані з усім періодом навчання у початковій школі. Щодо емоційного розвитку дітей даної вікової категорії можна виділити цілу низку особливостей, характерних для цього періоду та відрізняють молодших школярів від дошкільнят та учнів середньої та старшої школи.

Навчальна діяльність виховує в дітей зібраність, необхідність стримування емоцій та регуляції своєї поведінки. Процес і результат пізнавальної діяльності поглинає більшу частину їхніх емоцій, почуттів, очікувань та розчарувань. Для цього віку характерна особлива значущість позитивної оцінки з боку педагогів та батьків, а також прийняття в учнівському колективі. Тим часом, включаючись одночасно в різні соціальні групи (навчальний клас, однокласники, вчителі, учасники клубів та секцій тощо), діти потрапляють у системи з різними ціннісними установками та орієнтирами, розібратися в яких їм, через вік, ще не завжди під силу.

Тут також варто згадати тривожність, яка починає проявлятися у молодшому шкільному віці у зв'язку з навчальною діяльністю. Більшість дослідників під тривожністю розуміють схильність людини до переживання тривоги, нервової напруги на тлі низького порогу

виникнення реакції. Деякі дослідники відносять тривожність до властивостей темпераменту, властивого меланхолікам.

Дівчата молодшого шкільного віку мають вищий рівень тривожності, більш виражену ступінь емоцій, особливо у міжособистісних відносинах. Дівчата здатні виявляти більшу чутливість до негативних подій, повідомляючи про свої негативні емоції. Спостерігається високий рівень емоційних проявів невербального висловлювання.

Хлопчикам властива схильність приховувати власні емоції, вони відрізняються емоційною стриманістю, особливо з однолітками протилежної статі. Хлопчики піддаються суворішому регулюванню емоційних переживань. Хлопчики часто можуть перевершувати дівчаток за емоційністю у сфері негативних емоційних переживань – гніву, зневаги, огиди.

В даний час емпірично підтверджено існування тривожності як стійкого конструкту особистості та тимчасового стану, при цьому підтверджується наявність фізіологічних проявів, що ілюструють нервову перенапругу та емоційне виснаження. На психологічному рівні тривожність виявляється у підвищеній емоційній напрузі, занепокоєні, нервозності, почутті безпорадності, самотності, страху невдачі, неможливості самостійно прийняти рішення тощо. Соматичні реакції при тривожності виражаються в тахікардії, проблемах з диханням, підвищенням артеріального тиску, зниженні порогу чутливості, регулярними головними болями, непритомністю, тремором та ін.

Спроби самовизначення та самоактуалізації за відсутності достатнього соціального досвіду та комунікативної компетенції нерідко призводять до нестабільних емоційних реакцій, різкої зміни настрою, чергування періодів активності та самоусунення від участі в колективних справах. При цьому на образи та несправедливість (іноді - уявну) молодші школярі схильні реагувати бурхливо та тривало. Діти цього віку особливо сприйнятливі до різних проявів яскравих емоційних реакцій з боку оточуючих. Особливий прояв емоцій виникає у молодших школярів під час перегляду казок, інсценувань, вистав, дитячих та підліткових фільмів. Співчучи і співпереживаючи героям, діти цього віку швидко вживаються в образ, ідентифікуючи себе з тим чи іншим персонажем і реагуючи безпосередньо і емоційно. При цьому можна спостерігати прояви цілого спектру емоцій: радості та гніву, смутку та захоплення, зневаги та захоплення, що змінюють

один одного з надзвичайною швидкістю. При цьому молодші школярі завжди супроводжують свої емоційні реакції активною жестикуляцією, мімікою, оцінковими вигуками [4].

Проблема новоутворень в значній мірі була представлена Л.С. Виготським, який під ними розуміє складно влаштовану систему взаємопов'язаних компонентів психічної діяльності в цілому, які забезпечують, власне, розвиток людини, її психічних функцій та особистості в повному обсязі сенсі еволюційних та революційних змін. У своїй культурно-історичній концепції розвитку він безпосередньо вказує на те, що «оволодіння власними процесами поведінки» є одним з головних здобутків людини в ході розвитку та, власне, умовою його психічного та культурного розвитку. Довільність, або довільна регуляція, має під собою, на його думку, соціальну природу, де культурне середовище за допомогою знакових стимулів багаторазово впливає на дітей, на їхню поведінку та діяльність, призводячи до поступового засвоєння [6].

В зарубіжній психології проблема довільного регулювання діяльності піднімалася в наукових працях В. Вундта і К. Левіна, які вважали її причиною будь-якої активності суб'єкта, відзначаючи значення переважно волі людини, яку вони пояснюють у зв'язку з наявністю бажання [4]. А в дослідженнях Ж. Піаже розглядається динаміка активності та формування довільності в ході розвитку психіки та мислення дитини [5].

У молодшому шкільному віці довільність, як новоутворення, вбудована у провідну діяльність дитини, причому розвиток та успішність цілком взаємозумовлені – навчальна діяльність неможлива без довільного регулювання психічних процесів, а реалізація навчальної діяльності відповідно до її суті та організації безпосередньо формує довільність школяра.

Розглянемо ще одне новоутворення дітей в даному віковому періоді. Ним, на думку вчених, є рефлексія. Для цього віку характерним є розуміння рефлексії щодо навчальної та провідної діяльності дитини, коли вона усвідомлює себе в ролі суб'єкта.

У молодшому шкільному віці рефлексія ще тільки починає розвиватися і відбувається це в ході навчальної діяльності, де дитині ставляться певні завдання, для вирішення яких вона повинна усвідомити, визначити і прийняти спосіб їх вирішення, тобто спосіб дії, а також повинна зрозуміти зміст і причину цього способу. Окрім цього, важливим аспектом розвитку дитини в цілому та її конкретних

новоутворень зокрема є рефлексія (усвідомлення) потреби у своїй провідній діяльності. Тут рефлексія працює у напрямі особистих спонукальних причин і мотивів діяльності та синхронізується з новою соціальною роллю та позицією дитини – учень [7].

Також, відбуваються зміни у системі відносин з однолітками, оскільки діти входять в нові соціальні структури, такі як шкільний колектив та клас, де вони самостійно та без допомоги дорослих формують свої стосунки з однокласниками. У міру того, як втрачають силу зв'язок з батьками, діти починають відчувати потребу у підтримці з боку однолітків, тому дітям важливо забезпечити емоційну безпеку у класі, а також отримати визнання. Важливо відмітити, що спочатку клас початкової школи – це досить нейтральна група, де взаємодія здійснюється у малих групах, сформованих з дітей однієї статі, проте під впливом симпатій, роботи педагога, успішності, оцінок.

Таким чином, у молодшому шкільному віці відбувається розвиток усіх особистісних сфер дитини – пізнавальної, емоційної, вольової, моральної, що відбувається в ході реалізації навчальної діяльності, породжує та розвиває нові якісні характеристики психічної діяльності та особистості дитини – довільність як саморегулююча система, що забезпечує діяльність і поведінка відповідно до мети, завдань і «нових» соціально-зумовлених потреб життя, рефлексія, що підтримує систему відповідності діяльності та поведінки еталонам і нормам, а також забезпечується самооцінка і самовідношення. Усі сторони та сфери особистості у своєму розвитку перебувають у позиції взаємної обумовленості, оскільки випадання чи складності у розвитку однієї зі сторін призводять до певних наслідків в інших.

Список використаних джерел та літератури:

1. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 201-209.
2. Журавльова С.А. Особистісно-центрований аналіз проблем шкільної неуспішності. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2015. № 6. С. 43–46.
3. Кондратенко Л.О. Психологія первинної шкільної неуспішності. Чернігів : Десна поліграф, 2017. 488 с.
4. Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 226-229.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
6. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. Педагогічні науки: 36. наук. пр. Вип. LXVIII. Херсон, ХДУ, 2015. С. 134 – 138.
7. Inja, J. K., Abikoye, G. E., & Effiong, B. A. (2021). Influence of Perceived Parenting Styles, Self-Esteem and Academic Achievement on Depressive Symptoms among Adolescents

О. М. Севастьянова,
магістрантка
(М. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Сучасна сім'я сьогодні як соціальний інститут зазнає значний трансформацій. Зумовлені ці зміни зростанням кількості сімейно-побутових конфліктів, зниженням виховного потенціалу сім'ї, збільшенням кількості розлучень, зменшенням народжуваності та ін.

Прикро констатувати той факт, що рольові очікування молодих людей у шлюбі не реалізуються вже в перші роки подружнього життя. Це, у свою чергу, призводить до розчарування в партнері, небажання працювати над удосконаленням подружніх взаємин і нерідко до розриву відносин та розлучення, що підтверджують офіційні статистичні дані.

В цьому контексті особливого значення набуває проблема готовності молоді до створення сім'ї. Ми погоджуємось із думками дослідників, що підвищення рівня готовності молодих людей до шлюбно-сімейних стосунків сприятиме гармонізації стосунків у новоствореній сім'ї, зміненню її основи та благополуччю українських родин.

Аналіз різних підходів дослідження складових готовності до шлюбно-сімейних відносин підтверджує те, що це багатофакторне явище, яке має свою структуру, зміст і систему соціально-психологічних установок.

Значною мірою рівень готовності молоді до створення подружжя ґрунтується на уявленнях молодих людей про значення та функції сімейного життя. Так, основними функціями сучасної української сім'ї, на думку опитуваних, є задоволення інтимно-особистісних потреб у коханні, щасті, любові, повазі, відчуття захищеності, функції народження і виховання дітей. Ці функції вважають ключовими.

Думки чоловіків і жінок щодо інших функцій сім'ї розходяться, що свідчить про гендерний аспект проблеми. Зокрема, чоловіки виділяють важливими функції організацію відпочинку та задоволення сексуальних потреб, тоді як жінки більше уваги надають духовному спілкуванню, особистісному розвитку членів сім'ї, веденню господарства та матеріальній підтримці. Тому часто від чоловіків й можна почути фразу, що жінкам потрібні тільки гроші.

Зауважимо, що стабільність не є ознакою щасливого шлюбу. Однак стабільність дає основу для створення умов щасливого життя, зовнішню опору у вигляді партнера. Значною мірою стабільність сім'ї залежить від соціального статусу подружжя, терміну знайомства, який був до укладення шлюбу, віку партнерів. Окрему увагу варто приділити мотивації людей, які зареєстрували або не зареєстрували свій шлюб.

Часто причиною небажання реєструвати офіційний шлюб є благополучний клімат і стосунки з партнером та відсутність зовнішнього примусу, тому більшість партнерів не вважають необхідним та доцільним цей офіційний крок, а деякі бояться погіршення стосунків. До мотивів не укласти шлюб також можна віднести навчання у закладі вищої освіти, незадовільне матеріальне становище, недостатнє фінансово-економічне забезпечення, небажання брати на себе додаткові зобов'язання, тому що недостатньо добре знають людину та ін.

Якщо говорити про неповні сім'ї, то більшість опитаних відзначають небажання партнера, яке стало наслідком попередніх невдалих стосунків, поганих стосунків у батьківській сім'ї. Зазначимо, що в силу життєвих обставин партнери, які виросли в неповних сім'ях, серед мотивів створення сім'ї виділяють спільність життєвих поглядів, цінностей, можливість реалізації себе в сім'ї, а також можливість фінансового забезпечення та можливості зміни соціального оточення, здебільшого меркантильного характеру.

Рівень соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї, в першу чергу, проявляється розумінням відповідальності та важливості шлюбно-сімейних стосунків для себе особисто, готовності до обговорення питань та своїх очікувань від майбутнього життя з партнером, усвідомлення актуальних проблем, труднощів, перешкод в сімейному житті, здатності глибше пізнати і розуміти один одного.

Дуже важливим аспектом готовності молоді до сімейного життя є вміння говорити та слухати співрозмовника. Як показують

результати опитувань, в стосунках, де партнери обговорювали питання та проблеми, що виникали, ділилися своїми думками, своїм баченням, проговорювали свої очікування від цих стосунків, рівень довіри значно зростає, формувались вміння конструктивного вирішення конфліктів, вміння слухати і чути свого партнера та реагувати на його запити. Зокрема, матеріальні проблеми, пов'язані з відсутністю житла, недостатній рівень фінансового забезпечення стають причиною багатьох конфліктів, однак до шлюбу вони не обговорювались партнерами. До таких нагальних проблем сучасних сімей варто також віднести взаємини з друзями, народження дітей, сімейного відпочинку, взаємодія родинами партнера.

Стосунки у сім'ї характеризуються емоційною насиченістю та позитивним характером спрямованості взаємовідносин, тривалістю і стабільністю взаємодії, соціальною підтримкою, спільною діяльністю, що забезпечує реалізацію підтримуючої функції сім'ї.

Однією з важливих характеристик сімейної системи є сімейні цінності, до яких можемо віднести загальнолюдські, суспільно значущі та індивідуально неповторні. Цей фактор значною мірою впливає на готовність до створення сім'ї, оскільки схожість цінностей сприяє виникненню почуття взаєморозуміння, підтримки, спільності ідей, краще допомагає визначити загальний вектор розвитку стосунків. Такі цінності формуються протягом всього життя людини, їх формування починається з батьківської сім'ї як осередку їх збереження і трансляції майбутнім поколінням. Саме в батьківській сім'ї вперше формується почуття прихильності, розуміння своїх симпатій та антипатій, засвоюються ролі відносин кожного з батьків, гендерні стереотипи, норми спілкування з людиною протилежної статі.

Сімейні цінності, які побутують в певній сімейній системі, є важливим чинником регулювання взаємин між членами родини. Впродовж періоду зростання і формування, діти спостерігають за поведінкою дорослих, стилями спілкування, наслідують їх і потім приносять у свої власні стосунки.

Більш глибоким рівнем розвитку і відповідальності між партнерами є подружні стосунки, тому дуже важливо на ранніх етапах зрозуміти та прийняти уявлення партнера про такий тип взаємостосунків.

Соціально-психологічна готовність молоді до подружньо-сімейних відносин передбачає знання об'єктивних характеристик

функціонування сім'ї, її рольової структури, емоційних зв'язків в сім'ї, мотивації вступу в шлюб, здатність партнерів вирішувати проблемні ситуації.

Сама структура підготовки молоді до створення сім'ї включає такі компоненти:

- соціальний (відношення держави та суспільства до шлюбно-сімейних відносин)
- правовий (основи законодавства про шлюб та сім'ю, положення сімейного права та обов'язки подружжя)
- морально-етичний (морально-етичні якості особистості, усвідомлення відповідальності за сім'ю, основи виховання дітей тощо)
- господарсько-економічний (ведення домашнього господарства, формування сімейного бюджету, культура побуту)
- педагогічний (знання про роль сім'ї, виховні функції батька і матері, підвищення педагогічної культури, особливості виховання дітей).
- психологічний (психологічні особливості шлюбно-сімейних відносин, емпатійність, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок міжособистісного спілкування)
- фізіологічно-гігієнічний (фізіологічні особливості жінки та чоловіка, особливості статевого життя, особистої гігієни) [3].

А.Адлер у своїх працях наводить аргументи на користь соціального характеру людини, яка відчуває потребу у взаємодії з соціумом, реалізує власні потреби через взаємодію з навколишнім середовищем, в тому числі суспільством. Він наголошує, що для вступу у шлюб людина має опанувати різноманітні способи соціальної адаптації, розвинути в собі почуття спільності, ототожнення себе з іншою людиною. Значне місце у готовності до шлюбно-сімейних відносин вчений відводить розумінню сексуальності партнера та вмінням задовольняти свої сексуальні потреби, що є частиною сексуального виховання підростаючого покоління [1].

До найбільш частих помилок статевого виховання можна віднести: надмірно суворе виховання, відсторонення від осіб протилежної статі, що позбавляє дитину досвіду спілкування; пригнічення природніх інстинктів та реакцій, внаслідок чого порушується розвиток нормальної сексуальності; стримування інтересу до осіб протилежної статі, формування зневажливого ставлення до них, статеву уніфікація, приховування та уникання питань статевих відмінностей, статевих особливостей стосунків.

Соціально-психологічна готовність до створення сім'ї передбачає розвиток навичок комунікації з іншими людьми, вміння створити здорову морально-психологічну атмосферу в сім'ї, надійність, стійкість почуттів та рис характеру, спільність поглядів на сімейне життя. Коли партнер вміє приймати іншого, він автоматично приймає його світобачення, уявлення про життя, стосунки, сім'ю. Це не означає повне і беззаперечне прийняття, але й унеможливило засудження, докори, інакшість мислення. Тому прийняття іншого та узгодженість є важливою умовою готовності до створення благополучної сім'ї.

Для побудови довірливих, щирих, відкритих відносин з партнером також дуже важливо вміти справедливо оцінювати свої та його дії і вчинки, відкрито і екологічно висловлювати свою позицію, показувати і аргументувати свої почуття і бережно ставитись до почуттів партнера.

У своїй науковій праці Е.Берн говорить про різні моделі поведінки, які обирає подружня пара і кожен з подружжя, граючи тим самим свої ролі у подружніх іграх. Саме це, на думку вченого, визначає тип взаємовідносин у парі [2].

Варто зауважити, що впевненість молоді у тому, що вона готова до шлюбно-сімейних стосунків, зовсім не гарантує того, що вона справді до них готова. Тому дуже важливо уникати самовпевненості в цьому питанні і серйозно та ґрунтовно підходити до побудови стосунків з партнером.

У науковій літературі розрізняють сім'ї зі сприятливим та несприятливим психологічним кліматом.

Перший тип сімей відзначається доброзичливістю, згуртованістю, дружністю, прагненням спільно розв'язати сімейні проблеми, відкритістю, але разом з тим, вимогливістю, відповідальністю, почуттям захищеності.

Другий тип сімей характеризується напруженістю, негативним ставленням членів сім'ї один до одного, емоційним дискомфортом від взаємодії один з одним, конфліктністю міжособистісних стосунків, почуттям незахищеності.

На думку Т. Левицької, до об'єктивних чинників, які впливають на готовність молоді до створення сім'ї є: бажання батьків вхопити вигідного кандидата для шлюбу, можливості вибору партнера в закладі вищої освіти, вплив суспільної думки, яка проявляється в появі страхів залишитися старою дівою або ж надихнутися прикладом

вже сімейних друзів. До суб'єктивних чинників віднесемо: темперамент, характер, мотиви, соціальну зрілість, вік молоді [4].

Психологічна готовність також являє собою сукупність компонентів:

- «мотиваційно-ціннісного (стійка мотивація до шлюбу, бажання мати сім'ю, бажання бути щасливим у сімейному житті, ціннісні орієнтації, моральні норми, мотиви, переконання, життєва позиція);

- пізнавального (знання про шлюб та сім'ю, мораль, фізіологію та сексологію шлюбу, правові та господарсько-економічні основи існування сім'ї);

- емоційно-регулятивного (саморегуляція, рефлексія, усвідомлення емоційно-почуттєвої сфери, розвинений емоційний інтелект, самоповага, самоцінність);

- поведінкового (соціально-психологічні вміння патерни сексуальної поведінки, гендерні стереотипи, самоорганізація власного життя та діяльності)» [6].

Досвід психологічного консультування сімейних пар, результати наукових досліджень в галузі психології дають змогу виокремити сучасні тенденції існування української сім'ї:

- «зростання кількості неповних та позашлюбних сімей;
- підміна потреб: задоволення в любові і коханні заміняють пошуком сексуального партнера;
- активні сексуальні експерименти у дошлюбному періоді;
- недостатня психосексуальна обізнаність;
- заключення шлюбів по причині небажаної вагітності;
- матеріальний розрахунок і раціональний підхід при укладенні шлюбу;
- неадекватно завищені вимоги до особистості партнера;
- відмова від створення сім'ї і компенсація її відсутності професійної самореалізацією.
- малодітні сім'ї
- у питанні сімейного лідерства більшість жінок орієнтовані на демократичні сім'ю, чоловіки за патріархальний устрій;
- молоді жінки можуть маніпулювати дітьми для досягнення бажаного впливу на партнера;
- відсутність сформованих соціально-психологічних вмінь вирішувати міжособистісні проблеми;
- суперечність цілей, мотивів, очікувань;

- зниження психотерапевтичної функції сім'ї;
- сучасні сім'ї характеризуються закритістю, консервативністю, дисгармонійністю у відносинах;
- зростає кількість розлучень сімей зі стажем;
- зростає кількість сексуальних проблем подружжя;
- конфліктність у батьківсько-дитячих відносинах;
- орієнтованість на повторний шлюб і позашлюбні зв'язки;
- знижується цінність сім'ї та її значення для людини» [6].

Проведені дослідження та опитування сучасної української сім'ї засвідчують недостатній рівень готовності молоді до створення сім'ї. Одними із актуальних проблем сучасних родин в теперішніх умовах є високий рівень розлучень та малодітність, коли, на думку, партнерів, однієї дитини в сім'ї достатньо. Більшість розлучень сімей припадають у перші три роки шлюбу. Причиною цього є, як правило, особистісна незрілість партнерів, невміння комунікувати та вирішувати конфліктні ситуації, завищені очікування від шлюбно-сімейних стосунків, які не справджуються, та ін.

Причиною малодітності сімей є низький рівень матеріального забезпечення сім'ї, відсутність власного житла, небажання витратити час на догляд за дітьми, прагнення побудувати кар'єру, бажання пожити для себе, фізіологічний стан організму, низький рівень фізичного здоров'я, що породжує протипоказання до вагітності, високий відсоток дітей, народжених з патологіями та ін.

Соціально-психологічна готовність до шлюбу, як і інші компоненти готовності, може формуватись стихійно або планомірно. Стихійний вплив здійснюють різні життєві обставини, соціальні інститути, засоби масової інформації. Спеціальна підготовка покликана підсилити, або ж, навпаки, нівелювати дію стихійних чинників, здійснюючи психоедукацію сучасної молоді. Так, на нашу думку, така планомірна підготовка має передбачати: формування здорового способу життя, розуміння батьківства як соціального феномену, профілактика шкідливих звичок, розуміння сексуальності як невід'ємної складової структури особистості; формування психологічної компетентності, розвиток вмінь і навичок комунікації, організації сімейного бюджету, опрацювання питань ведення домашнього господарства.

Важливим фактором, який впливає на готовність молоді до шлюбно-сімейних стосунків є державна політика в сфері соціального захисту сім'ї, наявність державних програм соціальної підтримки

молодих сімей, робота із неповними та неблагополучними сім'ями, співпраця сім'ї, школи, громадськості, правових установ та інших соціальних інститутів для вирішення проблем функціонування та розвитку сім'ї.

Зауважимо, що наскільки б високим не був рівень готовності молоді до створення сім'ї, кожна подружня пара проходить певні етапи розвитку. Одним із перших є етап адаптації до подружнього життя, протікання якого залежить від нового соціального середовища, потреб, інтересів та мотивів поведінки, участі в соціальному житті, розподілу сімейних ролей та від особистісних особливостей кожного партнера.

Риси зрілої особистості, які обґрунтував американський психолог Г.Олпорт, лягли в основу запропонованих В.А.Сисенко компонентів готовності особистості до шлюбно-сімейних відносин. Так, до них науковець відносить: самоприйняття, саморозуміння, самопідтримка (здатність набувати життєвого досвіду, конструктивно його переробляти, управляти своїми емоціями та почуттями, розпізнавати їх прояв в інших людей); уявлення про сильні і слабкі сторони своєї особистості, об'єктивний аналіз своєї особистості; наявність зацікавленості, певної справи, яка є важливою в житті людини; вміння будувати інтимно-особистісні, дружні, довірливі відносини з іншими людьми; тактовність, терпимість і толерантність до відмінностей між людьми та ін. [5]

Ще одним чинником формування соціально-психологічної готовності сучасної молоді до створення сім'ї є сімейні цінності, установки та переконання. Процес формування таких установок є тривалим, здійснюється під впливом різних факторів, вони складаються основу розуміння людиною сутності шлюбу та сім'ї. Тому, працюючи із сімейними проблемами та конфліктами дуже важливо вміти ідентифікувати, розпізнати та базиси та починати роботу з їх трансформації. Основними чинниками, які впливають на формування сімейних установок є батьківська сім'я, соціальне та освітнє середовище, засоби масової інформації та менталітет і традиції нації, до якої належить людина.

За визначенням психологічного словника, установка – це стійка система емоційних та поведінкових реакцій людини, яка ґрунтується на минулому досвіді. Сімейна установка – це уявлення, переконання людини про сімейне життя, про шлюб як соціальний інститут, які

формують готовності людини до створення сім'ї, визначають її роль та поведінку в рольових шлюбних відносинах.

Сімейні установки формуються на основі минулого досвіду, реальних потреб особистості, її темпераменту, рис характеру, певними життєвими обставинами та ситуаціями. Цей процес є безперервним і розпочинається з батьківської сім'ї, залежить від ситуації в країні, загального рівня суспільного розвитку, політичної обстановки та референтної групи, що складає основу спілкування особистості.

Такі сформовані сімейні установки можуть бути конативними, когнітивними та емоційними. Пізнавальний характер установок проявляється в тому, як людина уявляє сім'ю, які думки у неї з цих питань, що вважає цінним і другорядним. Емоційний характер сімейних установок залежить від того, які саме емоції і почуття відчуває людина, думаючи про сім'ю, які внутрішні переживання в неї виникають: позитивні чи негативні.

Конативний характер сімейних установок полягає в готовності до певних дій і вчинків, здатності і готовності до змін, трансформацій, внесення коректив у звичний режим і розпорядок свого життя [7].

Серед основних факторів, які визначають ставлення і готовність людей до створення сім'ї, визначають: мрії, очікування, які виникають щодо шлюбу, уявлення образу майбутнього чоловіка чи жінки, дошлюбний досвід та якість стосунків до моменту укладення шлюбу, соціальне оточення, особливості темпераменту, характеру, рівень інтелектуального розвитку та освіти, національність, основні сімейні цінності, минулий досвід. Варто зауважити, що ті люди, які повторно вступають у шлюб вже з великою пересторогою ставляться до такого кроку, виставляють додаткові механізми захисту, перевірки, щоб перестрахуватись або переконатись у правильності власного вибору. Їх погляд на проблему втрачає романтизацію, яка притаманна людям, котрі вперше вступають у шлюб. Маючи певний життєвий досвід, вони вже детальніше аналізують всі переваги та недоліки такого кроку, розуміють, з якими питаннями і проблемами їм доведеться зіткнутися, створюючи сім'ю. Це не означає, що минулий досвід має лише негативний характер. На нашу думку, при укладенні повторного шлюбу люди навпаки більш ретельно та виважено підходять до прийняття рішення [3].

Правильне розуміння молоддю усіх аспектів проблеми готовності, значення сім'ї та шлюбу в сучасному суспільстві залежить також від установок, переконань, системи моральних ідеалів та

цінностей, які сформувались протягом життєвого періоду, від здатності, бажання і мотивації стати створити нову форму мікросоціуму, в якій започатковувати свої правила, настанови, порядки, реалізувати свої особистісні потреби, бути щасливим і докладати зусиль для щастя членів своєї сім'ї.

Феномен готовності до шлюбно-сімейних стосунків є комплексним поняттям, складовими частинами якого є: мотиваційно-ціннісний компонент, пізнавальний компонент, емоційно-регулятивний компонент та поведінковий компонент. Готовність до створення сім'ї передбачає фізичну та фізіологічну зрілість майбутнього подружжя, соціально-психологічну готовність, емоційну готовність, сексуальну готовність.

Отже, соціально-психологічна готовність молоді до створення сім'ї є важливою соціально-психологічною проблемою, комплексним психологічним явищем, яке визначається зовнішніми та внутрішніми чинниками. Ці чинники у своїй взаємодії та сукупності здійснюють значний вплив на мотивацію особистості та її бажання створити сім'ю.

Список використаних джерел та літератури:

1. Адлер А. Наука жити. Переклад з англ. та німецької. Київ: Port-Royal [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://bookap.info/othosheniy/adler/>
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 256 с.
3. Левицька Т. Л. Етапи розвитку психологічної готовності студентів вищого навчального закладу до створення сім'ї. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2008. Т. X, част. 3. С. 308–316.
4. Левицька Т.Л. Фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності студентів до створення сім'ї: зб. наук. пр. Хмельницький: Вид-во Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького, 2007. №40. Ч. II. С. 231–234.
5. Олпорт Г. Становлення особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://psylib.org.ua/books/olpor01/index.htm>.
6. Потапчук Є.М., Левицька Т. Л. Готовність студентів вищого навчального закладу до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*: зб. наук. пр. / відпов. ред. Л. В. Долинська К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. №16 (40) С. 89–94.
7. Радчук В.М. Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння та тлумачення психологічної готовності до шлюбно-сімейних стосунків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип.18. С.160-167. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_18_23

В. Семенюк,
учениця 9 класу
Л. Д. Кравчук,
вчитель-методист української мови та літератури
(м. Красилів)

СТРЕС У ПІДЛІТКІВ

Стрес у підлітковому віці є поширеним явищем, яке потребує уваги та ефективних стратегій управління. Важливо розуміти, що підлітковий стрес може мати різні причини, такі як конфлікти з батьками, булінг, втрата близьких людей, навчальний навантаження та інші фактори, які впливають на їхнє емоційне благополуччя.

Управління стресом в підлітковому віці вимагає комплексного підходу. Один із ключових аспектів – це забезпечення здорового способу життя, яке включає достатню кількість сну, збалансоване харчування та фізичну активність. Ці елементи сприяють загальному самопочуттю та психологічному благополуччю.

Також важливо встановлювати відкриту та довірливу комунікацію з підлітком. Батьки та дорослі повинні створювати сприятливу атмосферу, де підліток почувається зрозумілим та підтриманим. Важливо слухати їхні проблеми та почуття, а також надавати практичну підтримку та поради.

Додатково, підлітків можна навчити стратегій управління стресом, таких як релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація або зайняття хобі, які сприяють розслабленню та зниженню рівня стресу. Важливо допомогти підліткам розвивати навички саморегуляції та пошуку позитивних стратегій розвантаження.

Необхідно також враховувати, що кожен підліток унікальний, тому підходи до управління стресом можуть варіюватися.

Важливо наголосити, що впорядкування стресу в підлітковому віці вимагає терпіння та розуміння з боку дорослих. Підлітки можуть переживати емоційні гори та долати внутрішні конфлікти, і їх реакція на стрес може бути індивідуальною.

Батьки та дорослі повинні бути емоційно доступними для підлітків, виявляти розуміння та співчуття щодо їхніх проблем. Важливо створювати безпечну та підтримуючу атмосферу, де підлітки можуть відчувати, що їхні почуття й емоції важливі.

У сучасному осмисленні спілкування між підлітками та дорослими ґрунтується на принципах взаємної поваги, відкритості та взаєморозуміння. Важливо бути терплячим та некритичним, а також прислухатися до думок та поглядів підлітків.

Крім того, важливо пам'ятати, що підлітки також мають право на приватність та самостійність. Дорослі повинні надавати їм простір для самовираження та розвитку власної ідентичності, дотримуючись балансу між підтримкою та контролем.

Узагалі, сучасне осмислення спілкування підлітків з дорослими базується на взаєморозумінні, підтримці та співпраці. Це вимагає від дорослих гнучкості, емоційного інтелекту та уміння побачити світ очима підлітків.

Навчитися розпізнавати ознаки стресу у підлітків і вчасно реагувати на них є важливим кроком у підтримці їхнього психологічного благополуччя. Дорослі можуть звертати увагу на зміни в поведінці підлітка, такі як знижена настрій, подразливість, сонливість, зниження активності або зміни в їхньому суспільному житті.

Підлітки також можуть потребувати додаткової підтримки, такої як консультування або психологічна допомога. Звернення до фахівця може бути корисним у випадках, коли стрес стає важким і тривалим, впливає на їхню загальну якість життя та функціонування. Психолог або консультант може допомогти підлітку зрозуміти та впоратися зі стресом, навчити ефективним стратегіям управління емоціями та розв'язанню проблем.

Варто також згадати, що сучасні технології можуть впливати на спілкування між підлітками та дорослими. Використання цифрових засобів спілкування, таких як месенджери або соціальні медіа, може бути корисним для підтримки зв'язку, особливо коли фізична відстань є перешкодою. Однак важливо забезпечити баланс із звичайним особистим спілкуванням та регулярно проводити якісний час разом.

Отже, сучасне осмислення спілкування підлітків з дорослими передбачає взаємодію, підтримку та розуміння. Це процес, який вимагає часу, терпіння та активної участі з обох сторін.

Таким чином, стрес є поширеним явищем у підлітковому віці, але можна навчитися ефективно управляти ним. Важливо створити сприятливе середовище, де підлітки відчуються комфортно й безпечно, і де вони можуть знайти підтримку від родини, друзів та спільноти. Розвиток навичок саморегуляції, пошук позитивних занять,

навчання стратегій проблемного вирішення, підтримка здорового способу життя і розвиток соціальних зв'язків є важливими компонентами управління стресом у підлітків. Зрозуміння, емпатія і підтримка з боку дорослих також грають ключову роль у допомозі підліткам подолати стрес і розвиватися в емоційно стійких та здорових особистостей.

Р. С. Сиротенко,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ШКІЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ ПІДЛІТКІВ

У наші дні проблема шкільної неуспішності та її причини - одна з центральних в педагогіці та педагогічній психології. Збільшився перелік причин неуспішності з початком пандемії та введенням воєнного стану в Україні. Діти стали більш тривожними та неуважними. Дистанційне навчання як би його не хвалили воно не завжди оправдовує надії в навчальному процесі. Не слід забувати і про фізіологічні та особистісні особливості, особливості підліткового віку, сімейну ситуацію та навколишнє середовище, моральний та психологічний стан учня, які також спричиняють шкільну неуспішність.

Причини труднощів у навчальній діяльності учнів у масовій загальноосвітній школі розглядалися багатьма педагогами і психологами (М.А. Данилов, В.І. Зикова, Н.А. Менчинська, Т. А. Власова, М. С. Певзнер, А.Н. Леонтьєв, А.Р. Лурія, А.А. Смирнов, Л.С. Славіна, Ю.К. Бабанський). Виявлено, що шкільна неуспішність може бути наслідком причин як непсихологічних характеру, так і психологічного: недоліки у пізнавальній, потребностно-мотиваційної сферах, індивідуально-психологічні особливості учнів, несформованість аналізу та синтезу. Різноманіття причин неуспішності ускладнює діяльність вчителя по їх виявленню, і в більшості випадків вчитель вибирає традиційний спосіб роботи зі слабоуспеваючими учнями - додаткові заняття з ними, що складаються в основному в повторенні пройденого навчального матеріалу. При цьому найчастіше такі додаткові заняття проводяться

відразу з декількома відстаючими учнями. Однак ця робота, що вимагає великої витрати часу і сил, виявляється марною і не дає бажаного результату [1; 2; 4].

Якщо вчасно виявити конкретні і в першу чергу психологічні причини, що заважають повному засвоєнню знань кожним учнем, і провести необхідну, з точки зору фахівців, корекційну роботу, то це будуть лише тимчасові труднощі, подолавши які дитина відчує впевненість у своїх силах. Коли ж не встановити причини відставання, то воно може придбати хронічну форму і розростися з неуспішності по одному предмету в стійку загальну неуспішність.

Серед причин шкільної неуспішності А. Леонтьєв, О. Лурія й А. Смирнов виділили об'єктивні (непосильний обсяг знань, недосконалість методів навчання тощо) та суб'єктивні, обумовлені індивідуальними особливостями учнів. Серед невстигаючих дітей автори виділили такі групи:

1. Педагогічно запущені діти – це діти, з якими мало займаються. У них не сформовані мотиви навчання. Немає навичок і вмінь учитись. Розумова сфера таких дітей, як правило, не деформована, але відносини з навчанням не складаються саме в силу перерахованих вище причин.

2. Розумово відсталі діти – це діти, які в дитячому або ранньому дитячому віці перенесли яке-небудь захворювання, що зупинило нормальний розвиток мозку. Такі діти здатні засвоювати елементарні навчальні знання й навички, але зовсім не здатні до узагальнення й абстрагування. Власне, таким дітям необхідне навчання, організоване спеціальним чином.

3. Ослаблені діти (церебро-астенічного типу). Головна проблема таких людей – слабка нервова система й обумовлена нею низька працездатність. Ослаблені діти не можуть відповідати обсягу тих навантажень, які мають місце в сучасній школі. Ці діти практично не можуть (не у змозі) повноцінно працювати на останніх уроках. Загальна ж працездатність зберігається в них протягом 20-30-ти хвилин уроку, коли матеріал може засвоюватись якісно. Потім різко наростає стомлення й відкривається все, що вимагає сприйняття та переробки [2; 3].

Відповідно, у залежності від того, до якої групи відноситься невстигаюча у школі дитина, необхідно приймати адекватні заходи допомоги. У сучасній школі перша група невстигаючих дітей найчисленніша.

Серед причин неуспішності дітей у школі М. Мурачковський виділяє додатково: несформовані відносини дитини з учителем і неуспіх (наприклад, негативна оцінка), що породжує страх невдачі.

Цей автор виділив кілька типів і підтипів невстигаючих дітей:

1-й тип. Діти, в яких низька якість розумової діяльності поєднується з позитивним ставленням до навчання та збереженням «позиції учня».

1-й підтип. Діти, в яких неуспіх у навчанні компенсується успіхом у практичній діяльності.

2-й підтип. Діти, в яких такої компенсації немає, а отже, важче виробити адекватну самооцінку. Корекційна робота: необхідно розвивати розумову діяльність, якості розуму та самостійність.

2-й тип. Діти, в яких висока якість розумової діяльності поєднується з негативним ставленням до навчання та частковою або повною втратою «позиції учня».

1-й підтип. Діти, які компенсують неуспіх у школі якоюсь інтелектуальною діяльністю (читанням, наприклад);

2-й підтип. Діти, неуспіх яких обумовлений негативними установками, які сформувалися стосовно вчителів і школи. Як правило, компенсацією в даному випадку служить зв'язок з іншим колективом (вуличною компанією, наприклад).

Корекційна робота дуже складна, тому що необхідно змінити внутрішню позицію дитини, сформувати нове ставлення до навчання. Додаткові заняття успіху не дають.

3-й тип. Діти, в яких низький рівень розумової діяльності поєднується з негативним ставленням до навчання. основні труднощі тут полягають у тому, що викликати інтерес до навчання можна тільки за допомогою «легеньких» завдань, які дитина у стані виконати, але для розвитку інтелекту необхідні «важкі» завдання. Корекційна робота поетапна: спочатку треба зацікавити дитину, а потім переходити до більш складних задач, тому що найбільш лабільна мотиваційна сфера.

Стосовно шкільної неуспішності варто зробити ще одне зауваження: необхідно розділити поняття «невстигаючі діти» та «діти зі зниженою здатністю до навчання», тому що корекційна робота з ними буде різною [3].

Спробуємо глянути на проблему шкільної неуспішності з двох, по суті протилежних боків: педагогічного та психологічного. Ставлення педагогів до дитячої неуспішності завжди було досить суперечливим. Вона є для них такою ж особистісною внутрішньою

проблемою, як і для їхніх вихованців. Неуспішність – символ професійної поразки, вияв неспроможності виконати основне своє завдання: дати якісні знання підростаючому поколінню. Історія вітчизняної педагогіки останніх століть переповнена пошуками нових методів навчання, такого собі життєдайного джерела, педагогічного святого Граалю, єдиного і всеосяжного способу позбутися неуспішності, а з нею – і власної глибокої тривоги.

Як не дивно, але так було далеко не завжди. Бо для того, щоб неуспішність дитини стала джерелом неусвідомлюваної або усвідомлюваної тривоги для вчителя, потрібно, щоб ця вимога – вчити всіх і вчити якісно – була поставлена перед ним суспільством. Довгий час учитель залишався носієм певного вищого знання, до якого дитина хотіла долучитися. Функція вчителя полягала у тому, щоб поділитися цим знанням. Той, хто ділиться, не має жодних зобов'язань перед тим, із ким він ділиться. Дар є дар. Більше того, той, хто дарує, може бути смертельно ображеним, якщо обдарована ним особистість погано скористається дарунком. (Біблійна притча про талант є яскравим прикладом такого бачення стосунків між тим, хто дає, і тим, хто отримує.) Якщо дитина не встигала, то це була виключно її вина, а найкращим стимулом хорошого навчання визнавалось покарання.

Проблема шкільної неуспішності, як проблема педагогічна, психологічна, соціальна з'являється тоді, коли шкільна успішність стає базовою для формування плану всього майбутнього життя дитини, коли здатність/нездатність справитись з програмою навчання починає сприйматись суспільством як показник глобальної життєвої здатності/нездатності людини. Від початку в основі проблеми неуспішності лежить не сама неуспішність як така, а сприймання її результатів соціумом.

Однак, попри відносність самого поняття навчальна неуспішність, її складних взаємозв'язків із загальною неуспішністю, якість знань (якщо говорити про початкову школу) неуспішної дитини є об'єктивно гіршою за якість знань успішної дитини, а відтак об'єктивно звужується коло можливостей для повноцінної особистісної самореалізації. Тут не діятиме навіть злободенний фактор соціальної нерівності – успішний у навчанні син незаможних батьків отримує кращі стартові можливості, ніж неуспішний; а багатий невіглас здатен змарнувати найкращі життєві шанси [3; 4].

Список використаних джерел та літератури:

1. Адаптація дитини до школи/ Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главник. Київ: Мікрос. СВС, 2003. С.79-93. 2. Вікова та педагогічна

психологія: Навч. посіб./ О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с. 3. Кондратенко Л.О. Первинна шкільна неуспішність з точки зору психології. Volume of Scientific Papers_November 2017. С.154-160. 4. Кондратенко Л.О. Психологія первинної шкільної неуспішності: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 488 с.

О. Д. Скільська,
магістрантка
(м. Хмельницький)

РЕКОМЕНДАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОЦЕСУ САМОПІЗНАННЯ ПІДЛІТКІВ

Основний період самопізнання у підлітків часто відбувається в перехідний період між дитинством та дорослістю. Це важливий етап їхнього розвитку, де вони починають розуміти себе, свої інтереси, цінності та мету в житті. Рекомендації щодо розвитку процесу самопізнання підлітків:

1. Створити сприятливе середовище: забезпечити підліткам підтримку і заохочення для самопізнання. Створити відкриту атмосферу, де вони можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та ідеї без страху засудження чи осуду. Заохочуйте їх у розумінні своїх почуттів та відчуттів, а також висловленні своїх індивідуальних думок.

2. Сприяти саморефлексії: важливо навчити підлітків аналізувати свої дії та думки. Заохочуйте їх вести особистий щоденник, в якому вони можуть відображати свої думки, почуття, успіхи та невдачі. Допоможіть їм розуміти, як їхні вчинки впливають на їхнє самопочуття та ставлення до себе.

3. Розвивати самосвідомість: запропонувати підліткам вправи та активності, які сприяють їхній самосвідомості. Це може включати медитацію, йогу, дихальні вправи або релаксацію. Допоможіть їм зосередитися на своїх почуттях та тілі, щоб вони могли краще розуміти свої потреби та бажання.

4. Розвивати критичне мислення: навчити підлітка критично мислити та аналізувати інформацію. Підтримувати їх у пошуку різноманітних джерел інформації, навчіть розрізняти факти від думок та домислів. Заохочуйте їх задавати запитання, досліджувати теми, формулювати свої власні думки та обґрунтовувати їх [1; 3].

Експериментувати з новими досвідами: заохочувати підлітків виходити зі своєї зони комфорту та спробувати нові речі. Подорожі, хобі, волонтерство або участь у різноманітних групах і клубах можуть допомогти їм розширити свої межі та знайти нові інтереси, що сприятимуть їхньому самопізнанню.

Розвивати емоційну інтелігенцію: допомогти підліткам розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями. Навчити їх впізнавати емоційні реакції на різні ситуації та знаходити здорові способи виражати свої почуття. Розвивати їхню спроможність спілкуватися та співпереживати іншим людям.

Підтримувати особистісний розвиток: запропонувати підліткам читання книг, слухання подкастів, перегляд цікавих фільмів або участь у вебінарах, що сприятимуть їхньому особистому розвитку. Розглянути можливість походження на тренінги або семінари, які спрямовані на самопізнання та розвиток особистості.

Навчити управляти стресом: допомогти підліткам розвивати стратегії управління стресом, такі як фізична активність (спорт, йога, прогулянки), медитація, дихальні вправи або практика глибокого розслаблення. Навчити їх визначати свої особисті межі, встановлювати пріоритети і навчити розвивати здоровий баланс між навантаженням та відпочинком.

Підтримувати рефлексію: запропонувати підліткам регулярно припинятися та рефлексувати про своє самопізнання. Це може бути в формі обговорення з вами або ведення щоденника, в якому вони записують свої досягнення, помилки, виклики та відкриття, зроблені на шляху самопізнання.

Бути підтримуючими та терплячими: важливо пам'ятати, що процес самопізнання – це індивідуальний і довготривалий процес. Бути терплячими і підтримуйте підлітків у їхньому розвитку, навіть якщо вони зіштовхуються з перешкодами або змінюють свої переконання та інтереси.

Загальною метою розвитку процесу самопізнання у підлітків є допомогти їм зрозуміти свою ідентичність, цінності, потреби та бажання. Це відбувається через відкритий діалог, саморефлексію, експериментування з новими досвідами та розвиток критичного мислення. Запам'ятати, що кожен підліток має свій унікальний шлях самопізнання, тому важливо підтримувати їх у їхніх індивідуальних зусиллях [2].

Стимулювати самоприйняття: підлітки часто зіштовхуються зі схильністю критикувати себе та відчувати недоліки. Важливо навчити їх приймати себе такими, які вони є, з усіма своїми сильними і слабкими сторонами. Підтримувати позитивне самовизначення, розповідайте про їхні досягнення та наголошуйте на їхніх унікальних якостях та талантах.

Забезпечувати можливості для самовираження: дати підліткам широкий спектр можливостей для самовираження. Це може бути через мистецтво, музику, писання, танець або будь-яку іншу форму творчості. Навчіть їх використовувати ці засоби для вираження своїх емоцій, думок та ідей.

Сприяти розвитку міжособистісних відносин: важливо, щоб підлітки мали можливість спілкуватися з різними людьми та вступати у відносини з ровесниками. Соціальна взаємодія допомагає вони розширити свої горизонти, отримати нові погляди та відчути підтримку. Заохочувати їх до участі у групах і командних проектах.

Надавати приклад: стати позитивним прикладом для підлітків у процесі самопізнання. Демонструвати власну відкритість до власного розвитку та саморефлексії. Бути готовими поділитися своїм досвідом та навичками самопізнання, що допоможе їм у їхньому власному процесі розвитку.

Звертатися до професійного супроводу: якщо ви помічаєте, що підліток має складнощі у процесі самопізнання або виникають серйозні емоційні чи психологічні проблеми, розгляньте можливість звернутися до професійного психолога або консультанта. Експерт зможе надати додаткову підтримку та вказівки для підлітка в його самопізнанні та особистому розвитку.

Заохочувати відкриття нових інтересів: навчити підлітків бути відкритими до нових досвідів та інтересів. Спонукайте їх вивчати різні сфери життя, спробувати нові хобі, відвідувати різноманітні заходи та події. Це допоможе їм розширити свій світогляд і знайти нові аспекти своєї особистості.

Підтримувати реалізацію мрій і цілей: допомогти підліткам встановлювати конкретні цілі та допомагайте їм розвивати плани для досягнення цих цілей. Стимулювати їх до самодисципліни, розвитку навичок планування та організації, а також до переборення перешкод на шляху досягнення своїх мрій.

Приймати їхні помилки та невдачі як частину процесу: Помилки та невдачі є невід'ємною частиною процесу самопізнання. Пам'ятати,

що підлітки можуть зіштовхнутися з різними труднощами та змінами у своєму житті. Підтримувати їх, навчайте їх уроки, які можна взяти з кожного досвіду та підкреслюйте значення неперервного розвитку та зростання.

Нагадати підліткам, що процес самопізнання є неперервним і триватиме протягом усього життя. Наголосити на тому, що вони мають право на постійне вдосконалення та розвиток своєї особистості. Допомогти їм усвідомити, що самопізнання – це процес дослідження себе, розуміння своїх цінностей, потреб та бажань, а також знаходження свого місця у світі [4; 5].

Необхідно зрозуміти, що кожен підліток унікальний, і самопізнання є індивідуальним шляхом для кожної особи. Важливо підтримувати їх, вислуховувати їхні думки та давати можливість виражати свої почуття та досвід. Отже, підтримка та сприяння розвитку процесу самопізнання у підлітків можуть створити міцну основу для їхнього майбутнього самореалізації та щасливого життя.

Список використаних джерел та літератури:

1. Світлична С.П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників / С.П.Світлична // Педагогіка та психологія. Вип. 20. 2002. С. 127-134. 2. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 520 с. 3. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник. К.: Либідь, 2001. 288 с. 4. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навч. посіб. К.: Наукова думка, 2000. 190 с. 5. Цимбалюк І. М. Психологія. К.: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.

А. В. Сніцар,

здобувачка вищої освіти

(м. Хмельницький)

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ

За статистикою, людина від народження до повноліття переглядає в середньому 350 тисяч реклами. Який відсоток цієї реклами корисний для споживача, який перебуває в процесі формування своєї індивідуальної, життєвої, соціальної та громадської позиції? Найкориснішою, з точки зору не лише інформування, а й формування думок, є соціальна реклама. То який відсоток від

кількості реклами, яку переглядають українці, становить соціальна реклама? На жаль, незначні.

Соціальна реклама є досить молодим напрямком у сфері публічної комунікації. В Україні він почав розвиватися не так давно і досі не набрав необхідного розмаху. Тому вивчення даної теми є надзвичайно важливим і необхідним для сучасної системи ЗМК. Предметом дослідження є соціальна реклама та законодавство в Україні.

Ключовими моментами в історії розвитку соціальної реклами стали періоди серйозних міжнародних конфліктів або політичних змін у житті окремих країн. Такими віхами для багатьох країн стали Перша і Друга світові війни, Велика депресія для США, Жовтнева революція для народів, що входили до складу Російської імперії, та багато інших знакових подій історії.

Для країн з розвиненою демократією метою соціальної реклами є не пусті балачки та ідеї, а чітка мотивація до дій, створення нових, суспільно корисних цінностей. За допомогою соціальної реклами держава рекламує послуги та інформує про виконання своїх соціальних функцій. Бізнес позиціонує компанії як соціально відповідальні структури, пропонує товари та послуги, топ-менеджерів.

Громадські організації привертають увагу співгромадян, державних структур та бізнесу до суспільно важливих проблем, формують позитивну громадську думку.

Соціальна реклама – це спеціальна некомерційна інформація про загальнолюдські духовні, морально-етичні, естетичні, громадські, сімейні, національні цінності, добрі традиції, дбайливе ставлення до природи та навколишнього середовища, здоровий спосіб життя, екологічну безпеку тощо, яка створюється та поширюється в будь-якої форми та характеру та спрямовані на досягнення суспільних і благородних цілей [1].

Термін «соціальна реклама» не є питомо українським, це дослівний переклад універсального поняття «публічна реклама». Але у світовій практиці воно об'єднує два різних поняття: «некомерційна реклама» та «соціальна реклама». Лише Україна, Росія та деякі інші країни СНД використовують уніфікований термін без поділу на частини. При такому підході важко виділити соціальну рекламу серед видів і підвидів комерційної та політичної реклами. Якщо відкинути філологічну педантичність дослівного перекладу класичного терміну «публічна реклама», то отримаємо не менш класичні визначення.

Некомерційна реклама оплачується державними некомерційними установами або від їх імені. Основна мета – стимулювати донорство, заохочувати голосувати за чийсь користь чи соціальну підтримку, привернути увагу до суспільних проблем. Публічна реклама передає повідомлення, яке пропагує якесь позитивне явище, демонструє соціальні орієнтири, зразки для наслідування та поширення ідей, які мають певну соціальну цінність.

Світовий досвід вибудовує три основні системи, за якими сфера соціальної реклами може розвиватися в цивілізованих рамках [3]. Україна наразі не належить до жодної з них. Щоб вирішити, яким шляхом йти, потрібно серйозно вивчити ці системи на рівні практики, методології та законодавства, а потім вибрати одну з них і адаптувати її до українських реалій. Сьогодні найближчою до України є англійська модель, яка має чітку, відносно централізовану систему. У ньому головне інформаційне управління уряду збирає замовлення від усіх державних структур, розподіляє їх між різними рекламними агентствами і є єдиним замовником соціальної реклами в ЗМІ.

У Великій Британії питання соціальної реклами не регулюються законодавством, її замовляє та фінансує з державного бюджету уряд. Водночас влада не намагається змусити ЗМІ розміщувати соціальну рекламу безкоштовно.

Англійська модель є практично повною протилежністю американської моделі, яка базується на принципах традиційного американського лібералізму. Головним координатором сфери соціальної реклами є незалежна громадська організація «Рада Реклами». Ця структура координує роботу рекламних агентств, які займаються виробництвом реклами, і рекламодавців, які її фінансують.

Німецька система дещо інша. Унікальність німецької практики полягає у відсутності будь-якого нормативно-правового акту, в якому б взагалі фігурував термін «соціальна реклама». Проте саме в цій країні, мабуть, вибудовується система взаємодії всіх сторін, зацікавлених у виробництві та розміщенні соціальної реклами.

Значна частина коштів, що спрямовуються на соціальні потреби, йде на соціальну рекламу.

Що стосується України, то лише в редакції Закону України «Про рекламу» 2003 року вперше з'явилося поняття «соціальна реклама».

у сфері права. Раніше використовувалася «інформація соціальної реклами».

Закон України «Про рекламу» [2] є єдиним офіційним документом в країні, який визначає статус соціальної реклами та регулює відносини замовник-рекламодавець-розповсюджувач-споживач.

Відповідно до ст. 12 «Соціальна реклама» визначає такі вимоги до соціальної реклами:

1. Будь-яка особа може бути рекламодавцем соціальної реклами.
2. Соціальна реклама не може містити посилання на конкретний товар та/або його виробника, рекламодавця, об'єкти права інтелектуальної власності виробника товару або рекламодавця соціальної реклами.

3. Особи, які безоплатно виготовляють і розповсюджують соціальну рекламу, та особи, які передають своє майно та фінансові кошти іншим особам для виготовлення та розповсюдження соціальної реклами, мають право на пільги, передбачені законодавством України для здійснення благодійної діяльності.

4. Засоби масової інформації - розповсюджувачі реклами, діяльність яких повністю або частково фінансується з державного бюджету або бюджетів місцевого самоврядування, зобов'язані безоплатно розміщувати соціальні оголошення органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій в обсязі не менше 5% ефірний час, друкована площа для реклами.

5. Засоби масової інформації – рекламо-розповсюджувачі, які повністю або частково фінансуються з державного бюджету або бюджетів місцевого самоврядування, зобов'язані надавати послуги з розміщення соціальної реклами, отримувачами яких є заклади освіти, культури та охорони здоров'я, що утримуються за рахунок бюджетів. органи державної влади чи місцевого самоврядування, а також благодійні організації .

Цей закон створив прецедент, у результаті якого інформаційний простір України, який складається переважно з недержавних ЗМІ, не насичений соціальною рекламою. Оскільки антена та рекламна площа коштують дуже дорого, вони недоступні основним отримувачам соціальної реклами – державним та громадським організаціям.

Окрім проблеми з інформаційним простором, необхідним для поширення соціальної реклами, важливим залишається її фінансування. Основними одержувачами такої реклами є громадські та державні організації, які повинні виділяти бюджетні кошти на її створення. Узаконених субсидій немає. Але постановою Кабінету

Міністрів України від 8 вересня 1997 р. № 997 передбачався «Порядок відрахувань за виготовлення соціальної реклами, що інформує про шкідливість куріння та вживання алкогольних напоїв». Цей нормативний акт, розроблений відповідно до Закону України «Про рекламу» (1996 р.), встановлював порядок отримання та збору коштів за виготовлення соціальної реклами, що інформує про шкідливість куріння та вживання алкогольних напоїв, та був продовжений. підприємствам, установам та організаціям незалежно від форми власності та громадянам – суб'єктам підприємницької діяльності, які здійснюють рекламу тютюнових виробів та/або алкогольних напоїв.

Це означає, що рекламодавці тютюнових та/або алкогольних виробів зобов'язані були спрямовувати не менше п'яти відсотків коштів, витрачених на розповсюдження тютюнових виробів та рекламу алкогольних напоїв в Україні, на виготовлення соціальної реклами про шкідливість куріння та алкоголю. споживання. Проте згодом цей «Наказ...» було скасовано. Отже, на сьогодні в Україні відсутні державні, законодавчі чи інші правові норми щодо фінансування, виробництва та розповсюдження соціальної реклами (соціальної інформації).

Тематика соціальної реклами невичерпна, щоразу виникають нові проблеми, які потребують вирішення та привернення уваги громадськості, різноманітна інформація, яка живить суспільні цінності, не втрачає своєї актуальності.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бугрим В. Кому приписується нині законодавча реалізація соціальної реклами. Grono: веб-сайт. URL : <http://www.grono.kiev.ua> (дата звернення: 12.05.2023). 2. Закон України «Про рекламу». Відомості Верховної ради України. 1996. № 39. С. 18-21. 3. Курбан, О. Соціальна реклама: держзамовлення маркетингових комунікацій чи сфера громадянської відповідальності суспільства? // Дзеркало тижня. № 16-17 (645-646). 2007. 28 квіт. С. 26-28.

В. В. Стецюк,
вчителька
(м. Хмельницький)

ФЕНОМЕН ДРУЖБИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Дружба – це відносини між людьми, які базуються на взаємній повазі, довірі, розумінні та підтримці один одного. Дружба є

важливим фактором, що сприяє формуванню ідентичності та психологічного благополуччя підлітків.

Дружба є однією з найважливіших складових соціального життя кожної людини. У підлітковому віці дружба набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формуються особистість та соціальні компетенції. Феномен дружби у підлітковому віці є складним та багатогранним, оскільки на цьому етапі життя змінюється багато речей, в тому числі й сам підліток.

За дослідженнями, підлітки діляться на дві категорії: тих, хто більше схильний до дружби, та тих, хто менше. Причини цього можуть бути різними: певні риси характеру, досвід раніше пережитої травми чи життєвого досвіду, стиль життя тощо. Було також виявлено, що дружба в підлітковому віці може бути дуже інтенсивною та емоційною, а також що підлітки можуть переживати складні емоції у відносинах з друзями. Проте, незалежно від цього, дружба є важливим елементом для розвитку соціальних навичок та взаємодії з іншими людьми.

Розвиток дружби у підлітковому віці проходить кілька етапів:

- етап знайомства, коли підлітки спостерігають одне за одним та встановлюють контакт;
- етап стадії зближення, коли підлітки відчують певну симпатію та починають проводити час разом;
- етап стадії сталості, коли відносини між підлітками стають більш глибокими та стійкими;
- етап стадії розриву, коли дружба може розпадатися під впливом різних факторів, таких як переїзд, зміна школи, різні інтереси та цінності.

Підліткова дружба має свої особливості та феномени. Наприклад, одним з них є феномен «найкращого друга». Для багатьох підлітків на цьому етапі життя дуже важливо мати найкращого друга, який буде розуміти їх та підтримувати у всьому. Це може бути як одноліток, так і людина старшого віку, яка стає для підлітка прикладом чи ментором.

Другим важливим феноменом дружби у підлітковому віці є «групова дружба». Підлітки часто формуються у групи, де вони можуть відчути себе частиною чогось більшого та важливішого. У таких групах вони можуть досліджувати світ, спілкуватися, ділитися досвідом, взаємно допомагати один одному в розвитку та досягненні своїх цілей.

Дружба у підлітковому віці також може бути складною та проблематичною. Підлітки можуть зазнавати конфліктів через різні погляди, інтереси, конкуренцію. Також може виникати проблема побоювання відкинення та соціальної ізоляції, які дуже часто стають для підлітка джерелом стресу та тривоги.

Щоб дружба у підлітковому віці була здоровою та сприяла позитивному розвитку, важливо розвивати соціальні навички та взаємодію з іншими людьми. Необхідно вчитися слухати, розуміти та поважати інших, а також бути відкритим до нових знайомств та досвіду. Також важливо бути відкритим до компромісів та пошуку спільних інтересів, що допоможе зменшити конфлікти та розвивати взаємо порозуміння.

Для збереження здорової та позитивної дружби, важливо вчитися розуміти свої межі, поважати інших та уникати шкідливих звичок, таких як наркоманія та алкоголізм. Також важливо бути відкритим до розмов та вміти розв'язувати конфлікти без насильства та агресії.

Дружба у підлітковому віці є складним та багатогранним феноменом, який має велике значення для розвитку особистості та соціальних компетенцій. Щоб дружба була здоровою та позитивною, важливо поважати інших та уникати шкідливих звичок. Це допоможе підліткам розвиватися як індивідуумам, а також вчитися працювати в команді, вирішувати конфлікти та підтримувати позитивні взаємини з іншими людьми.

Дружба у підлітковому віці може також мати великий вплив на розвиток підлітка в цілому. Здорові та позитивні стосунки можуть допомогти зменшити ризик виникнення проблем з поведінкою та емоційного розладу, таких як депресія та тривога. Дружба може також стати джерелом підтримки та позитивного впливу на вибір дороги у житті, що в подальшому може визначити майбутній успіх та щастя підлітка.

У підсумку, дружба є важливим та складним феноменом, який може мати значний вплив на розвиток підлітка та його життя в цілому. здорових та позитивних стосунків може допомогти підліткам розвиватися як індивідуумам та забезпечити майбутній успіх та щастя.

Незважаючи на те, що дружба у підлітковому віці може мати великий вплив на розвиток підлітка, вона також може бути складною та непередбачуваною. Підлітки можуть бути схильні до зміни своїх друзів та ставлення до них, що може викликати конфлікти та

напруження в групі. Крім того, відносини між друзями можуть бути сповнені заздрості, ревнощів та конкуренції, що також може призвести до конфліктів та розбратів.

Не дивлячись на це, дружба у підлітковому віці є важливою для розвитку підлітка як особистості та для його соціальної адаптації у світі. Друзі можуть стати джерелом підтримки, радості та позитивного впливу, що допоможе підлітку пережити складний період життя та розвиватися в здоровому та позитивному оточенні.

Дружба у підлітковому віці також може мати великий вплив на навчальний процес підлітка. Друзі можуть стати джерелом мотивації, підтримки та взаємодії в навчанні, що може позитивно впливати на успішність у школі. Наприклад, підліток, який має близьких друзів в класі, може бути більш зацікавлений у навчанні та здібним до співпраці з іншими учнями. Також друзі можуть допомагати один одному з домашніми завданнями, вивченням нового матеріалу та підготовкою до контрольних робіт, що сприяє підвищенню рівня знань та навичок.

Необхідно зазначити, що дружба також може мати негативний вплив на навчання, особливо якщо підліток проводить багато часу з друзями, а не присвячує достатньо часу на навчання. Також, деякі друзі можуть бути впливовими та відволікати підлітка від навчання та академічних цілей.

Тому важливо зберігати баланс між дружбою та навчанням, дотримуватися гармонійних стосунків з друзями та зосередитися на досягненні своїх академічних цілей. Для цього можна зосередитися на залученні друзів до навчання, створити групу для взаємної підтримки та взаємодії у навчанні, регулярно відвідувати бібліотеку та зосереджуватися на вивченні навчального матеріалу відразу після шкільних занять.

Вчителям важливо знати про значення дружби у підлітковому віці та процес її розвитку, щоб допомагати учням зберігати та розвивати дружні стосунки з однолітками. Для цього можна використовувати методи соціальної підтримки та створювати сприятливу атмосферу в класі, де учні можуть вільно висловлюватися та ділитися своїми думками.

Необхідно розуміти, що кожен підліток унікальний та має свої власні потреби та інтереси, тому важливо не нав'язувати свої погляди та думки, а дати можливість дитині розвиватись та знаходити свій шлях у житті.

Наприкінці хочу наголосити, що вчителі та батьки є важливими партнерами у формуванні особистості молодшої людини. Вони можуть підтримати дітей у процесі розвитку дружби, створити безпечне середовище для спілкування та навчання, дати можливість дітям відчувати себе важливими та потрібними. Тому, незважаючи на труднощі та складнощі, пов'язані зі становленням особистості підлітка, важливо пам'ятати про те, що підтримка та допомога у формуванні дружніх взаємин має значення для подальшого життя молодшої людини.

Список використаних джерел та літератури:

1. Москаленко В. Соціальна психологія / В. Москаленко. К.: Центр навч. літ-ри, 2005. 624 с. 2. Циба В. Системна соціальна психологія / В. Циба. К.: Центр навч. літ-ри, 2006. 328. 3. Ягоднікова В. Виховання лідерів / В. Ягоднікова // Виховна робота в школі. 2009. № 10. С. 236. 4. Кон І. С. Психологія ранньої юності. М., 1989. 5. Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш неспокійний підліток. 6. Короткевич Л. Ш., Коваленко Н. В. Дружба в підлітковому віці.

О. Б. Столяренко,

*кандидат психологічних наук, доцент
(м. «Кам'янець-Подільський»)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

***Анотація.** Стаття присвячена висвітленню проблеми ставлення підлітків до збереження здоров'я в сучасних умовах життя. Проведено аналіз класичних та сучасних поглядів на об'єктивні та суб'єктивні чинники ставлення до здоров'я у зарубіжній та вітчизняній психології. З'ясовано, що ставлення до здоров'я у підлітковому віці визначається актуальним соціальним контекстом і зумовлюється комплексом суб'єктивних і об'єктивних чинників, зокрема: системою уявлень про здоров'я, життєвими цінностями та настановами на здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Соціально-економічний потенціал сучасного суспільства оцінюється за рівнем сформованої у ньому культури здоров'язбереження, тому що саме цей фактор впливає на його майбутнє і є генезисом його соціальної пам'яті. У наш час

проблема збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління з особистого сприйняття перейшла на загальнодержавний і міждержавний, що свідчить про її виняткову актуальність і важливість.

Наслідки війни для України сьогодні найчастіше оцінюються через призму економічних збитків, руйнування інфраструктури та кількості загиблих. Але війна впливає також і на здоров'я людей. Тут йдеться не лише про очевидні ризики бойових дій, таких як контузії та бойові травми, а й про довгострокові наслідки. У перспективі багато наших громадян можуть зіткнутися з психологічними та психічними проблемами, зростанням залежностей та загостренням деяких соматичних хвороб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я та його збереження постійно перебуває в центрі уваги медиків, психологів, філософів, соціологів та педагогів. Так, у медицині здоров'я розглядається з точки зору наявності чи відсутності у людини патологічних симптомів, у філософії здоров'я визначається як гармонійне поєнання її біологічних та соціальних якостей. Соціологічна наука трактує здоров'я як стан людського організму, що характеризується гармонійною єдністю із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. На думку психологів, здоров'я – це такий стан внутрішнього комфорту особистості така психічна рівновага, яка виявляється у гармонії людини з навколишнім світом. Емоційне благополуччя сприяє тому, що людина задоволена собою та стилем свого життя, усвідомлює власні можливості та позитивно налаштована на взаємодію з оточуючими [4].

У психологічному спрямуванні на сьогодні проблематика здоров'я розробляється в межах різних наукових дисциплін та напрямів, що призвело до появи широкого кола підходів у трактуванні його основних термінів, визначенні характерних особливостей та чинників формування. Аналіз теоретичних джерел показав, що на сьогодні відсутня загальноприйнята типологія ставлення особистості до здоров'я у психологічній науці. Кожний учений пропонує власне тлумачення того чи іншого виду ставлення, базуючись на специфіці свого дослідження. Дослідники виокремлюють такі види ставлення людей до власного здоров'я: «адекватне чи неадекватне» (Л. Августова, О. Васильєва, Ю. Давигора, Л. Коробка); «самозберігаюче» або «саморуйнівне» (О. Камакіна, Г. Козіна), «усвідомлене чи неусвідомлене» (В. Кабаєва, О. Кравченко), «відповідальне чи безвідповідальне» (Л. Бутузова,

В. Зимівець, Д. Колесов, І. Степаненко); «ціннісне» (Т. Белінська, Р. Березовська, О. Єжова, Г. Зайцев, Л. Овчиннікова, М. Тимофієва); «раціональне чи емоційне», «активне чи пасивне» (О. Башмакова, В. Кабаєва); «позитивне чи негативне» (О. Лазуренко, О. Левченко, В. О. Осадько).

Отже, виокремлення та обґрунтування суб'єктивних та об'єктивних чинників, які визначають ставлення підлітків до свого здоров'я може стати поштовхом до створення механізмів зміни такого ставлення та корекції поведінки у напрямі формування адекватного ставлення до власного здоров'я у підлітковому віці.

Мета статті: висвітлення результатів теоретичного та експериментального дослідження, спрямованих на виявлення об'єктивних та суб'єктивних чинників ставлення підлітків до збереження здоров'я в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабна війна в Україні матиме критичні наслідки для здоров'я українців, вважають у Міністерстві охорони здоров'я. Внаслідок війни, за словами В. Степаненко: «..... професійна медична допомога знадобиться близько 15 мільйонам громадян, причому 3-4 мільйонам потрібно буде призначати медикаментозне лікування. *Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно вплинути на психічне та соматичне здоров'я громадян* [9, с. 26].

Серед усіх соціально-вікових верст населення, як вказують психологи, найбільш уразливою до наслідування негативних звичок і зразків поведінки у сфері здоров'я є молодь. Тому в наш час проблема збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління з особистого сприйняття перейшла на загальнодержавний і міждержавний, що свідчить про її виняткову актуальність і важливість.

Погіршення стану здоров'я населення, викликане нездоровим способом життя у нових і незвичних для нас умовах існування, вимушеною пасивністю у питаннях збереження здоров'я загрожує для країни соціально-економічним спадом, збільшенням витрат на медичне обслуговування, стрімким старінням нації, а у окремих громадян зменшиться професійна продуктивність, самоефективність, знизиться емоційний фон життєдіяльності, з'являться ускладнення у сфері соціальної адаптації.

У головному законі України – Конституції проблема здоров'я людей задекларована як найсуттєвіша і найголовніша цінність. Проте, як повсякчас бачимо, фактичний стан здоров'я українських громадян демонструє тенденцію до погіршення. Це пов'язано не лише з складними умовами, у яких опинилася наша країна, а й зі зміною ставлення людей до свого здоров'я. Змінився економічний стан багатьох людей, змінюються й погляди на життєві цінності. На жаль, для багатьох людей у цей складний період основними цінностями стали цінності нижчого, базового рівня за А. Маслоу : їжа, сон і тепло [14].

У зв'язку з цим соціальні інститути українського суспільства у процесі реформування і трансформації звертають посилену увагу на проблему формування культури здоров'язбереження особливо серед нашого підростаючого покоління.

У психологічному спрямуванні на сьогодні проблематика здоров'я розробляється в межах різних наукових дисциплін та напрямів, що призвело до появи широкого кола підходів у трактуванні його основних термінів, визначенні характерних особливостей та чинників формування.

Отже, здоров'я людини є цілісним, системним явищем, стан якого залежить не лише від природних і соціальних зовнішніх чинників, а також і від внутрішніх, особистісних. Г.Презлята, аналізуючи історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя стверджує, що найвагомішим чинником, який у всі часи визначає стан здоров'я людини є її спосіб життя [6, с 62].

У зв'язку з цим, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає у наш час пріоритетним напрямом державної політики у галузі освіти, що забезпечує формування здорового способу життя в умовах освітнього процесу у навчальному закладі шляхом оновлення відповідних педагогічних технологій.

Слід прийняти до уваги, що здоров'я людини залежить від певного (адекватного чи неадекватного) її ставлення до нього. У психології все більшої актуальності набуває проблема ставлення молоді до здоров'я. Так, І.Бабіна [2], досліджує різні аспекти ставлення до здоров'я учнів. Формуванням у підлітків уявлення про здоровий спосіб життя, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я педагогічними засобами займається О. Єжова [2]. С. Кондратюк досліджує ставлення учнів до здоров'я з метою оптимізації навчально-виховної роботи [5].

Ставлення до здоров'я молоді з боку ціннісного підходу вивчає вітчизняний вчений І. Кононенко. Він виокремлює психологічні умови, які можуть забезпечити успішний розвиток здоров'я : актуалізація знань про здоровий спосіб життя, розвиток потреби в самопізнанні, формування навичок оцінювання та прогнозування стану власного здоров'я [3].

Учені стверджують, що процес формування здорового способу життя у підлітковому віці повинен базуватися на наступних принципах :

- самовизначення, самостійності і самодопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я;

- активізації потенціалу, де виокремлюють такі складові: постійне підкріплення активного і позитивного світосприймання; розвиток здібностей і ресурсів, які допомагають позитивному сприйняттю соціальних і практичних взаємин та власного соціального оточення;

- участі, що передбачає залучення учнів до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів у процесі формування здорового способу життя;

- реалізації можливостей, що полягає у створенні певних умов, які надають підлітку можливості для навчання і для розвитку здорового способу життя [2; 7; 11].

Отже, процес виховання свідомого ставлення підлітків до власного здоров'я потрібно здійснювати, надаючи їм конкретні знання про переваги здорового способу життя та формуючи у них уміння і навички зміцнення та збереження здоров'я. При цьому особливо важливо стимулювати до активних дій усіх учасників освітнього процесу, який має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління та орієнтують на формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.

У дослідженні О. Томенко зазначено, що ціннісне ставлення особистості виникає тоді, коли вона включена у певний вид діяльності. Ціннісне ставлення та цінності існують у свідомості особистості і тому ставлення розкриває внутрішній світ людини, базовими складовими якого є стійкі сенси та особистісні цінності. Поява ціннісного ставлення до здоров'я визначається і навчально-виховною діяльністю педагога, в яку підлітки включаються в освітньому

середовищі. Зміст навчального матеріалу, виховний вплив викладачів, якість стосунків підлітків зі своїми однолітками надають соціальній цінності здоров'я особистісного смислу. На різних заняттях ціннісне ставлення до здоров'я повинно формуватися в залежності від можливостей засобів тієї чи іншої дисципліни [10].

Зважаючи на погляди І. Цушко щодо процесу виникнення ціннісного ставлення особистості до певного явища, ми схилиємося до думки, що формування ціннісного ставлення до здоров'я у підлітковому віці відбувається у два етапи. На першому етапі підлітки отримують теоретичні знання про здоровий спосіб життя, його переваги, про фізичне благополуччя особистості, осмислюють його сутність. На другому етапі, в умовах безпосереднього виконання фізичних вправ, участі у спортивних іграх, в опануванні основ певних видів спорту, здоров'я поступово набуває для особистісної значущості і стає ціннісним утворенням [42].

Учені вважають, що здоров'я індивіда залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього [2; 4; 41]. До прикладу, І. Кононенко звертає увагу на те, що дитина повина не лише знати про особливості здорового способу життя, а й ціннісно ставитися до свого здоров'я, вважаючи здоров'я однією з основних цінностей. Вчений постулює, що ставлення до здоров'я в школярів виявляється у позитивному ставленні до себе, свого фізичного «Я» та до інших людей [3].

Вплив ставлення до здоров'я у залежності від віку людини розглядала Л. Хитрякова. Учена виявила, що ставлення до здоров'я має тенденцію до такого особливого онтогенетичного розвитку: від недооцінки в підлітковому віці до адекватного розуміння його значення в роки зрілості і особливого його поцінування у літньому віці. Вчена зазначала, що в ціннісній системі особистості усі цінності певним чином упорядковуються: одні стають більш важливими, інші – менш важливими з часом [11].

За результатами дослідження І. Бабіної, починаючи з молодшого шкільного віку на здоров'я дитини діють багато негативних чинників, а саме: велике навчальне навантаження, практично не підкріплене оздоровчими заходами, інтенсивність навчального процесу в школі, захоплення учнів комп'ютерами, психологічне виснаження, зниження рухової активності. Усе це в цілому викликає зниження рівня соматичного і психічного здоров'я зростаючої особистості [1, с. 62].

І. Цушко встановлено, що увага до здоров'я сучасних підлітків не на належному рівні. Виховання ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, на думку дослідниці, повинно розпочинатись із здорового способу життя, з утвердження на свідомому рівні ідеалів гармонійного в духовному та фізичному плані життя кожної людини [12].

І. Кононенко наголошував, що ціннісне ставлення окремого учня до свого здоров'я визначається рівнем його культури, самооцінюванням свого стану і самооздоровленням. Культура здоров'я учнів підліткового віку характеризується рівнем знань про здоровий спосіб життя, про індивідуальні особливості організму, про існування певних установок щодо здоров'я. Оцінка свого здоров'я, прогнозування його стану дозволяють змотивувати підлітків на пошук шляхів зміцнення свого здоров'я. Проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів культивує ціннісне ставлення підростаючого покоління до свого здоров'я [3].

А. Бандура вказував, що патерни поведінки безпосередньо впливають на стан здоров'я особливо у підлітковому віці. Важливою умовою виховання адекватного ставлення дитини до власного здоров'я вчений вважав позитивний приклад здорового способу життя у референтних дорослих. Адекватне ставлення людини до власного здоров'я базується на володінні об'єктивною інформацією про нього, що призводить до врівноваженого емоційного реагування на його стан та до саморегуляції негативних емоційних переживань, які можуть провокувати виникнення певних соматичних проявів [13].

Варто відмітити, що підлітки часто стають жертвою страху фізичного недоліку, результатом якого є тривожність, сором'язливість, труднощі у спілкуванні, занижений рівень домагань, низький рівень самооцінки.

Аналіз емпіричних даних, презентований М. Савчиним, засвідчив, що більша половина респондентів підліткового віку має низький рівень самооцінки, внаслідок якого порушується позитивне ставлення до свого «Я» та виникає комплекс власної неповноцінності [7, с. 146].

Загалом позитивне самоставлення робить свій внесок в розвиток емоційно-вольової сфери підлітків і позитивно корелює з оцінкою педагогів, батьків, ровесників, з рівнем навчальної успішності. У цьому випадку варто відмітити визначальну роль самоповаги у підлітковому віці, яка передбачає самоприйняття,

задоволення собою, позитивне самоставлення, узгодженість реального та ідеального «Я». У психологічних дослідженнях доведено, що підлітки, які мають високий рівень самоповаги, вірять у те, що зможуть подолати недоліки власного характеру і перетворити їх на позитивні особистісні якості. Підлітки з низьким рівнем самоповаги мають почуття неповноцінності і меншовартості.

Виходячи з поглядів С. Максименко, ціннісне самоставлення у підлітковому віці супроводжується бажанням поводитися відповідно особистим інтересам, які не сумісні з діями та вчинками, що руйнують фізичне здоров'я, а саме: пияцтвом, палінням, вживанням наркотиків, початком ранніх статевих взаємин. Фізичне самовдосконалення особистості – це дотримання розпорядку дня, заняття спортом, раціональне витрачання часу, що водночас розвиває і вольові якості людини, такі як самоорганізація та самодисципліна [4, с. 6].

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми ставлення підлітків до збереження здоров'я в сучасних умовах життя встановлено, що ставлення до здоров'я у підлітковому віці є внутрішньою стороною суб'єктивних соціально детермінованих зв'язків людини з подіями, що сприяють чи загрожують її здоров'ю, опосередкованих життєвим досвідом та визначених специфічними проявами і взаємозв'язком когнітивного, афективного і поведінкового компонентів.

Найбільш значимими суб'єктивними чинниками ставлення підлітків до здоров'я є переважаючі цінності та установки на здоровий спосіб життя. Реалізація бажання вдосконаливати власний фізичний образ постійними заняттями фізичною культурою, переживання від цього морального задоволення, розвиток вольових якостей, розвиток здатності до емоційної врівноваженості формує основні позитивні риси особистісного характеру.

Недостатня розвиненість основних складових ставлення підлітків до збереження здоров'я у сучасних умовах визначає проблему підбору педагогами оптимальних засобів його розвитку. Вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує спільної уваги педагогів, батьків, медиків та представників громадськості. Особлива відповідальність покладається на освітню систему, тому що мова йде про здоров'я майбутнього покоління України.

Процес виховання свідомого ставлення підлітків до власного здоров'я потрібно здійснювати, надаючи знання про переваги

здорового способу життя та формуючи у них навички зміцнення та збереження власного здоров'я. Освітній процес має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження та зміцнення здоров'я і орієнтують на розвиток здорової особистості.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бабіна І. І. Формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я (З досвіду роботи). *Початкова школа*, 2014. №1. С. 60-61.
2. Єжова О. О. Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнівської молоді. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*, 2010. №5. С. 155–164.
3. Кононенко І. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів. *Основи здоров'я*, 2016. № 11. С. 37-40.
4. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Практична психологія та соціальна робота*, 2002. №1 (13). С. 4-6.
5. Організаційно-педагогічні умови формування у молодших школярів здорового способу життя : навч. посіб. / за заг. ред. С. М. Кондратюк. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. С. 105–115.
6. Презлята Г. М. Здоровий спосіб життя : ідеї, пошуки, досвід : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. 484 с.
7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.
8. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2008. 209 с.
9. Степаненко В. Суспільний досвід і смисли російсько-української війни: соціологічні інтерпретації. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія. За ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. С. 25-35.
10. Томенко О. А. Зміни показників соматичного здоров'я старшокласників під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2013. № 4. С. 57-61.
11. Хитрякова Л. О. Особливості сприйняття здорового способу життя у підлітків та юнаків. *Педагогічний вісник*, 2011. №1. 45-46.
12. Цушко І. І. Сучасні технології збереження здоров'я учнів : кращий досвід. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221.
13. Bandura A. Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 1998. №13. P. 623–649.
14. Maslow A. H. The common sense model of illness danger. *Contributions to Medical Psychology*. 1980. Vol. 2, № 4. P. 17–30.

С. І. Тафінцева,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)

ПРИЧИНИ ТА ОЗНАКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Однією з основних ознак сучасного суспільства є наявність стресів та стресових ситуацій. Найчастіше стрес розглядався в контексті життя дорослої людини, проте сьогодні стрес та стресові ситуації все частіше спостерігаються та поширюються на дитячий світ. Діти, як і дорослі, страждають від надлишкових фізіологічних та інформаційних навантажень і непосильного для них психологічного тиску.

Стрес – одна з найскладніших міждисциплінарних проблем, що знаходиться на стику наук психології, психофізіології та фізіології, що вперше була розглянута в роботах канадського фізіолога Ганса Сельє, який у 1936 році публікує своє перше дослідження з загального адаптаційного синдрому. Він уточнює, що людське існування пов'язане з постійною напругою і, якщо напруга виснажує ресурси людини, то настає хвороба чи навіть смерть [11].

Серед визначень поняття «стрес» у науковій літературі набули поширення наступні його тлумачення. Енциклопедія освіти визначає стрес як особливі, своєрідні стани фізичної та психічної напруги, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи оточуючого середовища [3, с. 877]. Актуальним в рамках нашого дослідження є означення стресу сучасним тлумачним психологічним словником, де стрес (англ. stress – напруження) розглядається як стан напруженості, як сукупність захисних анатомо-фізіологічних реакцій, що відбуваються в живому організмі (тварин і людей) у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів/стресорів, наприклад, переохолодження, голодування, психічних та/або фізичних травм, опромінення, крововтрати, зараження, інфекціонування тощо [13, с. 511]. Загалом, на думку дослідників, стрес може здійснювати як позитивний (мобілізує), так і негативний вплив на діяльність особистості. Узагальнивши наявні визначення, можна стверджувати, що стрес – це неспецифічна реакція організму на внутрішні чи

зовнішні впливи різного характеру, що вимагають пристосування організму.

Життєдіяльність дитини молодшого шкільного віку сповнена проблем, розв'язання яких призводить до стресових ситуацій. Зокрема, це зміна соціального статусу та зміна ігрової діяльності дитини на навчальну. Статус школяра вимагає більше обов'язків, відповідальності, дисциплінованості, структурованості режиму дня, контролю власних вчинків та ін. Навіть у продуманому та добре налагодженому житті трапляються ситуації, які негативно впливають на дітей і призводять до стресових станів. Молодші школярі не завжди готові до таких змін, що викликає ряд психофізіологічних та поведінкових проявів. У стані стресу поведінка дитини дезорганізовується, спостерігаються неконтрольовані рухи, певні мовленнєві відхилення, з'являються емоції, що не відповідають культурі спілкування тощо.

Особливо часто стресові ситуації виникають у молодших школярів під час навчання. Школа сьогодні виступає тим інститутом, де дитина проводить більшу частину свого часу, тому саме тут у дитини можуть розвинути психологічні труднощі, що породжуються стресовими ситуаціями. Навчання у школі є важливим етапом у житті дитини, який супроводжується не тільки радісними враженнями від удач, але й переживанням, занепокоєнням від поразок, що проявляється у відчутті тривожності та появі стресових ситуацій. Стрес у молодших школярів проявляється у постійному занепокоєнні, невпевненості, очікуванні несприятливого розвитку подій, постійному передчутті гіршого, емоційної нестійкості та ін. Вивчення впливу стресових ситуацій на молодших школярів також є надзвичайно важливим у зв'язку з проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей, збереженням їхнього психічного здоров'я, оскільки саме вплив стресу згубно впливає на дитячий організм, завдаючи йому значної шкоди.

Сьогодні існує низка факторів, які зумовлюють виникнення стресу у дітей молодшого шкільного віку, який, при відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання та виховання, може трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з однолітками та дорослими, стати причиною серйозних порушень здоров'я [6, с. 97]. Як зазначають дослідники в галузі

дитячої психології О. Залеська [5, с. 35] та Н. Худякова [12, с. 31], сьогодні в соціумі домінують негативні тенденції, що ускладнюють формування особистості дитини і, перш за все, розвиток її емоційно-вольової сфери. О. Дробот серед об'єктивних стресорів молодших школярів визначає розклад, ритм життя, емоційно вороже оточення, домашні завдання, оцінки, змагання, дестабілізуючі події навколишнього світу [2, с. 63].

Т. Шапранова Т. та К. Родькіна серед причин виникнення стресу у молодшому шкільному віці виокремлюють наступні:

1. Зростання зайнятості батьків, особливо матерів. Спеціалісти стверджують, що зменшення тривалості спілкування з дитиною, недостатність тепла, доброти у взаємостосунках та ряд інших факторів відображаються на особистісному, перш за все емоційному, розвитку дитини.

2. Збіднення та формалізація контактів з дитиною у поєднанні з підвищеною вимогливістю до її виконавської дисципліни.

3. Зростання кількості розлучень і сімейних конфліктів.

4. Соціально-психологічні проблеми пов'язані з школою, навчанням.

5. Зростання кількості дітей, які мають ті чи інші органічні передумови відхилень у психічному розвитку. До цієї групи відносяться діти з пошкодженнями центральної нервової системи, мозкових структур, із ослабленою нервовою системою внаслідок ускладнень протікання пренатального та постнатального періодів розвитку, внаслідок ураження інфекційними захворюваннями тощо [14, с. 32-33].

Згідно з Ш. Левісом, який вивчав стресові ситуації у дітей молодшого шкільного віку, їх причинами можуть бути:

1. «Неусвідомлені установки», «життєві принципи» або «батьківські сценарії» – поради, які дають дорослі дитині в дитинстві, і вони переходять у доросле життя цих дітей, тим самим ускладнюючи їм життя та роблячи їхню поведінку неадекватною;

2. Розподіл на оптимістів і песимістів: песимісти не бачать виходу з тієї чи іншої ситуації, вважають її тупиком, що впливає на розвиток стресових ситуацій;

3. Неможливість реалізації актуальної потреби – «піраміда» А. Маслоу – «у міру реалізації «нижчих», біологічних потреб, людина намагається задовольнити соціальні, а потім і духовні потреби,

причому вищою потребою людини є її прагнення до самореалізації своєї унікальної сутності» [7].

Дослідниці О. Макаренко, М. Голубева виділяють наступні можливі причини виникнення стресу у молодшому шкільному віці:

- неправильне виховання в сім'ї – неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері;

- наявність компенсаторних характерологічних властивостей особистості дитини та негативних особистісних утворень (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.) [9].

Психологи Н. Єфремова й О. Тушина доповнюють це перелік наступними причинами:

- негативне ставлення вчителя до дитини, для якої він є авторитетом;

- неадекватні взаємостосунки з однолітками [4].

Н. Коцур та Н. Годун вважають, що до вікових труднощів і проблем, які за певних несприятливих умов можуть призводити до виникнення у дітей стресових станів, також відносяться:

1. Труднощі, які обумовлені появою нового шкільного режиму дня. Особливим чином це стосується дітей, які в дошкільному віці не відвідували дошкільні заклади.

2. Труднощі адаптації дитини до класного колективу. Особливо у дітей, які росли в сім'ях, де одна дитина, якій постійно приділявся надлишок уваги або була її цілковита відсутність.

3. Труднощі, що викликані відносинами між дитиною та вчителем.

4. Труднощі, що обумовлені зміною домашньої ситуації дитини [6, с. 98].

Цінним для нашого дослідження є наукові розвідки О. Макаренко та групи дослідників щодо наявності причинно-наслідкового зв'язку стресогенного фактору та можливих форм дезадаптації, до яких вони можуть призвести [8, с. 128] (табл. 1).

Таблиця 1

Причинно-наслідковий зв'язок стресових факторів та форм дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку

Стресогенні фактори	Форма дезадаптації
Недостатній інтелектуальний і психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку	Неадаптованість до предметного боку навчальної діяльності.

батьків і вчителів.	
Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).	Нездатність доволіно керувати власною поведінкою.
Неправильне виховання в родині внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини.	Нездатність прийняти темп шкільного життя.
Дитина не може вийти за межі сімейної спільноти – родина не відпускає її (частіше зустрічається у дітей, батьки яких несвідомо використовують школярів для вирішення власних проблем).	«Шкільний» невроз («фобія школи») – неспроможність вирішити суперечність між сімейним та шкільним особистості учня.

Таким чином, стрес, що виникає під дією стресогенних факторів, безпосередньо впливає на адаптацію дитини до шкільних умов та на її вмотивованість у навчанні (і як наслідок, її успішність).

На основі власного спостереження та спілкування із дітьми молодшого шкільного віку до найбільш поширених факторів виникнення стресу у них ми відносимо:

- високий рівень особистісної тривожності;
- невідповідність побудови розкладів уроків гігієнічним вимогам;
- нервово-психічні напруження під час написання підсумкових робіт;
- підготовка та здача державної підсумкової атестації у початковій школі (4 клас);
- неврахування типологічних особливостей вищої нервової діяльності школярів педагогами;
- надмірна інформаційна перенасиченість предметів;
- ускладненість навчальних програм;
- організація освітнього процесу у другу зміну;
- перехід та перспектива навчання у п'ятому класі.

В. Петьков зазначає, що перебіг стресу у дітей є характерним та індивідуальним для кожного з них. У цілому, патогенезом стресу у дітей може бути будь-яке джерело, що викликає у них страх, та тривогу та утворюють нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця

проживання тощо. Для дітей молодшого шкільного віку у випадку стресу характерними є помітним:

- погіршення навчальної успішності;
- збільшення затрат часу для підготовки домашніх завдань при зниженні результатів;
- виражене засмучення, хвилювання або вередування;
- небажання відвідувати школу, дотримуватися розпису дня або брати участь у спільних заняттях;
- гіперактивність, нервові тіки, апатія або зниження активності;
- постійні нічні кошмари, енурез;
- провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія тривалого перебігу;
- часті та невмотивовані спалахи роздратування та люті;
- порушення загального режиму;
- скарги на фізичний стан;
- часткова одержимість питанням власної ваги та зовнішності;
- протипоставлення себе правам та владі дорослих;
- наявність девіантних проявів та асоціальних вчинків;
- затяжна депресія, зниження апетиту, песимізм, меланхолія, схильність до актів самокалічення;
- прояви агресії або жорстокості, зміна кола взаємодії [10, с. 34-35].

На думку С. Шпака, стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї молодшого школяра, у дитини з'являється цілий «букет» небезпечних психосоматичних захворювань: мігрень, гіпертонія, астма, артрит, алергія, діабет, шкірні хвороби тощо [15, с. 236].

В. Петьков здійснює спробу визначити ознаки виникнення стресу в процесі дитячого онтогенезу (табл. 2) [10, с. 35].

Таблиця 2

Ознаки виникнення стресу у дітей різних вікових груп

Діти ясельного та дошкільного віку	Діти молодшого шкільного віку	Молодші підлітки та старші підлітки
Злість Тривога Проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари Страх самотності Дратівливість	Недовірливість Скарги на головний біль, біль у животі Почуття, що тебе не люблять Відсутність апетиту Проблеми зі сном	Злість Втрата ілюзії Недовіра до всього світу Низька самооцінка Головні болі та болі у шлунку

Регрес дитячої поведінки Тремтіння від страху Неконтрольований плач	Потреба часто відвідувати туалет Байдуже ставлення до школи та до дружи Занепокоєння майбутнім	Бунтівна поведінка Протести, відхід від реальності різними шляхами
---	---	---

Таким цілісний підхід дозволяє відслідковувати ознаки стресу у різні вікові періоди, а також при зборі анамнезу на дитину, щоб розуміти, як вона раніше справлялась / не справлялась із стресовими ситуаціями.

Аналіз та узагальнення наукової літератури [1; 2; 6; 10; 15] за проблемою дослідження дозволяє визначити початкові симптоми виникнення стресу – тривожність та почуття занепокоєння. Тривожна дитина постійно перебуває в пригніченому настрої, насторожена, їй важко встановлювати контакти, навколишній світ сприймається нею як страшний і ворожий. Поступово формується та закріплюється занижена самооцінка. Зазвичай це дуже невпевнені у собі діти, вони постійно відчувають занепокоєння, це призводить до того, що вони майже не виявляють ініціативи. Така дитина завжди недовірлива, схильна до сумнівів і коливань, боязка, сором'язлива, виявляє обережність без особливої на то причини. Все це сприяє утворенню у таких дітей реакцій психологічного захисту, які можуть проявлятися у відмові від спілкування та уникненні деяких контактів. Тому така дитина замкнена, малоактивна, вона стає млявою, агресивною, дратівливою, у неї часто змінюється настрій, часто болить голова, відсутній апетит і бажання ходити до школи. Через те, що досвіду щодо подолання такого емоційного стану немає, її напруга зростає ще більше, що веде до зривів та неврозів. Тому важливо навчити дитину керувати своїм емоційним станом через регуляцію зовнішнього її прояву. У зв'язку з цим перед сучасною системою освіти постає таке важливе завдання, як оптимізація освітнього процесу, із застосуванням нових антистресових методів навчання та методик зниження дитячої тривожності, з метою формування особистості дитини, зберігаючи її унікальність, психічне та фізичне здоров'я.

Таким чином, проблема виникнення стресу завжди є актуальною, особливо в умовах сьогодення. Уникнути стресових ситуацій неможливо; рано чи пізно молодший школяр зустрічається зі складними життєвими ситуаціями, особливо у процесі інтеграції у мінливе освітнє середовище. Вплив стресових факторів на

особистість учня молодшого шкільного віку досить різний. Він проявляється відповідно до індивідуальних особливостей дитини, до сили стресора та педагогічних умов. Це унеможливорює повне прогнозування усіх деструктивних тенденцій у теперішній чи майбутній життєдіяльності учня. А для успішного подолання негативних наслідків стресу у молодших школярів необхідна інформаційно-консультативна робота фахівців у цій галузі з батьками та педагогами. Вони, враховуючи індивідуально-особистісні особливості дитини, знаючи фази розвитку стресу та підбираючи відповідний стиль спілкування, зможуть сформувати правильну стратегію ставлення до дитини молодшого шкільного віку, визначити оптимальний спосіб психолого-педагогічної корекційної діяльності та співпраці із нею.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Дробот О. Психологічні особливості переживання навчального стресу учнями сільської школи. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. № 11. С. 63-71.
3. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2021. 1144 с.
4. Єфремова Н. Л., Трушина Т. Д. Стрес у педагогічній діяльності. *Безпека життєдіяльності*. 2012. № 8. С. 2-3.
5. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. *Робота психолога Психолог*. 2015. № 11/12. С. 35-38.
6. Коцур Н. І., Годун Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 97-100.
7. Левис Ш. Ребенок и стресс. Санкт-Петербург: Питер, 1997. 208 с.
8. Макаренко О., Вінс В., Голубева М., Ходос О. Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*. 2008. № 6. С. 122-130.
9. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
10. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6 (37). С. 33-36.
11. Тимочків П. М. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). *Новини медицини та фармації*. 2007. № 16(222). URL: http://www.mif-ua.com/archive/article_print/3180 (дата звернення 15.04.2023).
12. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог*. 2015. № 11/12. С. 31-34.
13. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
14. Шапранова Т. А., Родькіна К. О. Профілактика навчального стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 7. С. 31-34.
15. Шпак С. Г. Особливості виникнення стресу у дітей молодшого шкільного віку. *Зб. наук. пр. РДГУ*. 2016. Вип. 7. С. 236-240.

А. М. Тришньовський,
кандидат медичних наук,
професор медичної психології та психокорекції
(м. Маріуполь, Україна)

УДК 616.89

ЕТНОПСИХОЛОГІЯ МОСКОВИТІВ ТА ЇЇ ТЕРОРИСТИЧНА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ УКРАЇНИ

Етнопсихологія (від грецького *ethnos* – народ, *psyche* – душа, *logos* – знання) – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні особливості різних народів і культур, буквально «вивчення народного духу». Наука про психічну своєрідність людей, які належать до різних етнічних об'єднань (родоплемінних спільнот, народностей, націй), закономірності формування і функціонування національної свідомості [6].

Етнонім росіяни (російська самоназва – «русские») закріплюється в документах та й у побуті в Московському улусі Золотої Орди у XV–XVI ст. Водночас у XVIII – на початку XX ст. для позначення окремішності московитів від українців (їх називали «малоросами») і білорусів (до них вживали термін «литвини») часто використовували термін «великороси», або «великоруси».

У XVIII – на початку XX ст. народи розрізняли не за етнічною ознакою, а релігійною, а історія християнства «російських земель» починалася саме з Русі, тобто України [1; 2]. Аналогічний підхід зберігається в сучасній москвинській та західній історичних школах. З погляду українських істориків, це є помилковим, оскільки не можна прирівнювати Русь Київську із сучасною Рашкою, а «русський народ» – з так званим «російським народом». Плутанину вносять двозначність рашистського терміну прикметника «русский», який означає як «російський», так і «русський», а також є самоназвою цього племінного союзу [1; 4; 5]. Натомість абсолютно у всіх народів світу назва національності є іменником. Коріння явища лежать ще в застарілій термінології часів Російської імперії, а в етнопсихології паразитизму, агресії та світоглядної немічності північних сусідів України. Втім, серед сучасних українських авторів популярна думка, що це робиться спеціально, щоби виправдати претензії сучасної Московії на землі царської імперії, зокрема, України та Білорусі.

Загальна чисельність руских у світі напередодні широкомасштабного вторгнення в Україну становить майже 123 млн осіб, з них у Рашистській Федерації мешкає орієнтовно 111 млн осіб, або 77,8% населення країни. За межами Московії перебуває приблизно 20–35 млн москвитів, в Україні поки-що 2,33 млн, у Казахстані – 1,8 млн, у Білорусі – 785 тис.

Виділяють такі расові типи орконароду: [10] у районі європейської півночі цієї країни представлений атлантико-балтійський антропологічний тип північних європеїдів; на північному сході регіону – біломорсько-балтійський тип північних європеїдів; у центральних районах європейської частини Рашостану – східноєвропейський антропологічний тип середньоєвропейської підраси європеїдів; у південних районах – середземноморський антропологічний тип південних європеїдів із домішками монголоїдних ознак; на Поволжі, у Сибіру – змішані расові типи між європеїдами та монголоїдами (уральська, центральноазиатська, південносибірська малі раси), причому ознаки монголоїдної раси сильніше проявляються в східному напрямку. Перші поселенці-мокші Сибіру, що змішалися з місцевим населенням, утворили не дуже численні своєрідні групи, що відрізняються від москвитів європейської частини РФ не лише в етнокультурному, але й за расою – це камчадали, колимчани. Расовими ознаками кацапів є: частка світлих і середніх відтінків волосся й очей підвищена, частка темних – знижена; порівняно невеликий третинний волоссяний покрив; помірна ширина обличчя; менший нахил чола й більше слабкий розвиток надбрів'я. Рашистська пропаганда століттями зі шкіри пнеться, аби переконати всіх навколо, що українці та москалі – це один народ з однією культурою. Та тут москвити потрапляють у свою ж пастку, бо насправді культура в нас кардинально, діаметрально, абсолютно різна. Кацапстан має таке справедливе історичне відношення до Русі, як морська свинка до моря. Це результат брутальної пропаганди. Це нескладно помітити, якщо уважно придивитись до звичаїв і фольклору обох народів.

Почнімо з давніх часів, коли формувалися етноси. Звісно, кришталево чистих народів у світі не існує, усі мають домішки – втім, українські й мокшанські цілком різні. У нас в основі – слов'янські племена, у них – угро-фінські. Разом вони витворили нинішню москвинську націю, серед них: чудь, вепси, меря, мешера, ерзя, мокша, зовсім трохи слов'ян, але їх дуже мало.

Фольклор показує, наскільки ми далекі одні від одних ментально та історично. Однак надумана схожість та крадена історія Русі давали московитам таке бажане підтвердження міфічної трислов'янської народності, якої ніколи не існувало. Це спадкова рашистська пропаганда та гегемонізм.

Найбільша відмінність у ментальності виросла зі способу життя. Предками українського етносу були хлібороби ще зі трипільської епохи, москвинського – з епохи андрофагів, кочівників, розбійників.

Стиль мислення й поведінки, культури, закорінений у тому способі основного етнічного буття, коли кочівник постійно звик мандрувати, у нього немає постійних цінностей, у нього не може бути демократії. Звідси деспотія, садизм, безгосподарність, та авторитаризм. Цей елемент «культури» нікуди не подівся навіть у сучасній Московії. У нас же вся обрядовість протягом року була прив'язана до землі й вирощування рослин. Усе починалося взимку з колядок – українські традиційні пісні возвеличують господаря, бажають йому добробуту й хорошого врожаю. В московитських колядках домінантним мотивом є мотив вимоги подарунків за те, що вони обколядували хату. У нас колядники жартівливо просять почастувати, але доброзичливо. Наприклад: Коляд, коляд, колядниця, Добра з медом паляниця, А без меду не така, Дайте, дядьку, п'ятака. А в кацапів така вимога винагороди за коляду не те, що суворіша, вона жорстока: Коляда, коляда, Кто не даст пирога, Мы корову за рога, Кто не даст пышки, Мы тому в лоб шишки, Кто не даст пятачок, Тому шею на бочок. Особливості гумору обох народів є суттєво відмінними. Якщо в росіян він жорстокий і межує з грубістю і садизмом, то більше делікатний і дотепний – це гумор українців.

У нас також співають щедрівки – це унікальний жанр, якого не має жодний інший народ. Рідновірський обряд колись межував із магією та контактом із потойбіччям [11]. Вірили, що душі предків приходили до живих родичів на Святий вечір, аби з ними відсвяткувати. У мокселів немає Святвечора, у них є «Сочельник» і такого єднання роду там немає.

Навесні, на Великдень, у нас співають гаївки та веснянки, вони оспівують процес, як із землі проростає урожай. Завершується річний обрядовий цикл обжинками – осіннім збором плодів і зерна. Крім сільськогосподарського мотиву, був і любовний, він тягнувся теж від колядок до жнивварських пісень. Весілля – ще один обряд, який у росіян і українців суттєво відрізнявся [13]. Для сватання та весілля в

українців була визначена пора – осінь, коли досягають гарбузи і їх можна подарувати небажаному залицальнику. Українське весілля починається з пісні «Благослови, Божа Мати, весілля починати». Як починається дикунське весілля – «Уж я первый поклон отобью за царя-батюшку, второй отобью за царевну-матушку и третий за царевих милых детушек».

Головна причина, заради якої зібралася громада – святкування – відсувається на задній план. Натомість в українців наречений і наречена – князь і княгиня. українців весілля називають унікумом у світовому фольклорі й називають драмою, яка має свій сценарій, чітко прописаний, де кожен має свою роль. Воно не було наповнене лише застіллям, а і співом. Існує 4 критерії, якими дослідники відрізняють ментальність різних народів: погляд на суспільне життя; релігію; ставлення до природи; ставлення до жінки. У нас із кацапами несумісність за всіма чотирма пунктами, адже у мокшанців переважно азійський тип етнопсихології та субкультури, в українців – європейський.

Європеїзм – це пошанування людини і її свободи. Ставлення до жінки -найбільший камінь спотикання для московитів. У нас в піснях та обрядах завжди оспівували дівочу вроду, підносили вагомість жінки. У них такого возвеличення мокшанок взагалі немає. Чоловік і жінка в нас історично мали рівні права. У московський же традиції чоловік керує жінкою. Це відбивається навіть у мові. У нас є фраза «одружитися з нею», прийменник «з» вказує на союз двох рівних людей. В орків кажуть «жениться на ней» – «на» як дія над кимось, вищого над нижчою. Жінку в нас возвеличують в обрядових піснях, любовній ліриці, навіть у казках, її називають зменшено-пестливими формами: дівчинонька, зоренька. У ліричних піснях москвинського народу може бути такий опис жінки, що якби за ним собі малював портрет, то б перелякався. Етіопатологічним є походження москвинських матюків, котрі паплюжать жінку, дівчину, матір, Богородицю і саме життя.

Основа різниця в тому, що в живодерів ставлення до жінки є примітивним біологічно- прагматичним, а в українців воно є звеличено етико-естетичним. Популярна приказка «бьет, значит любит» вміщує весь «ісконно рускій» справжній етнопсихологічний погляд на сім'ю й жінку.

Ментальність нації закладається в кожній людині від народження. І перше, що виховує дитину – це казка. Навіть герої казок

кожного народу поведуться по-різному. У нас переважає персонаж, який задля отримання певної винагороди мусить працювати, бути кмітливим, проявити добро. У кацапській казці Ємеля лежить на печі й пасивно чекає на диво.

Українська казка має свою характерність: демонічних істот людина перемагає своїм розумом. Тобто, активна особистість, яка має багато позитивних якостей характеру. Натомість кочівнику немає сенсу працювати над впорядкуванням простору, якщо цей простір тимчасовий, він його спаллює, зруйнує і шукає іншого. Такі герої моделюють поведінку дітей, а звідти й цілої нації. У бандистських казках, зазвичай, нема активної дії персонажа, звідси і звичка, що їм має дати благо хтось: держава, цар, президент, українці, американці, китайці тощо.

Українські народні пісні розповідають про реальний стан речей, реальну історію, якою б неприємною вона не була, рашистські – прикрашену, брехливу, безпідставно самозвеличену й перекручену. Український і кацапський народи – абсолютно різні [7]. Все різне і антагоністичне – етнопсихологія, історія, ментальність, фольклор і розумова діяльність. І саме ці відмінності нині зіткнулися у війні в Україні.

У підходах до релігії, у ставленні до жінки, у ставленні до світу, у ставленні до інших етносів, у фольклорі самому це кардинально інші етноси, вони мають зовсім інші цінності. Тож концепція «єдиного рускава міра» не більше ніж вигадка, у яку, зовсім скоро, не віритиме вже взагалі ніхто. Неупереджений аналіз історії Росії = України та країни Тартарії, Залісся, Моксель, національної політики Рашистської федерації протягом XIX – XXI століть, застосування в процесі наукового дослідження теоретичних положень етнологічної науки про етногенез і націогенез, детальне і системне вивчення реалій сьогодення з позицій етнополітики, етноконфліктології, етнопсихології, геополітики, з застосуванням міждисциплінарних підходів до вивчення досліджуваного явища, у сукупності дозволяють зробити головний висновок про імперську, терористичну, криміногенну природу кацапського етносу.

Поняття «етнос» використовується у значенні специфічної міжпоколінної історико-культурної і природної, усвідомленої людьми спільноти. Щоб підкреслити саме таке його значення, інколи поєднують обидва слова у словосполученні «етноси-народи» [10]. Поняття «етнос» вживається як науковий термін для означення всіх

історичних типів етнічних спільнот від племен до сучасних націй. У контексті подальшого аналізу процесу етногенезу ординців, тобто руських, слід розглянути поняття нація. Нині найпопулярнішим стало етнологічне тлумачення нації, яке розглядає її як особливий стан соціально-економічного, національно-культурного і політичного розвитку етносу, що пов'язаний з розвитком національної свідомості, творенням його державності, національно-державних символів і атрибутів, національної культури. На думку більшості вчених, сутність і зміст націй слід розглядати лише через історичний розвиток етносів, як особливий стан етносу, що історично сформувався при наявності певних об'єктивних і суб'єктивних умов політичної, соціальної, культурної і духовної консолідації. До об'єктивних умов слід віднести соціальні інститути і зв'язки, центральні і регіональні державні інститути, розвинуті економічні відносини, що інтегрують життєдіяльність членів етносу. До суб'єктивних умов належить усе духовне життя, в якому найвиразніше проявляється етнонаціональна самосвідомість, поведінкові стереотипи, психологічна єдність і т. ін. Важливо, що саме суб'єктивні умови консолідації етносу є визначальними щодо встановлення взаємовідносин з іншими народами та їх типу. Важливим моментом для нашого дослідження є питання етногенезу і націогенезу – дослівний переклад відповідно походження народу і походження нації. Етногенез – це сукупність історичних явищ і процесів, які мають місце в ході формування того чи іншого етносу і приводять їх до кінцевого складання його етнічного обличчя. Проаналізуємо твердження про імперську природу москвинського етносу на теперішньому етапі етно-націогенезу і виявимо ознаки терористичного агресивного імперського етносу, сформованого з диких угро-фіно-монголоїдних племен [2]. На початку 2000 чітко окреслилися прояви закінчення процесу формування російського імперського етносу та його стрімке руйнування і щезнення після поразки в кацапо-українській війні. Довготривалий процес було започатковано наприкінці XVII ст., коли ще московити як етнос перебували на початковій стадії етногенезу. Підкорення Казані 1552 р. та масовий геноцид татарів новгородців, тверян та астраханців, хоч і є початками становлення рашистської поліетнічної імперії, але аж ніяк не є свідченням формування імперського етносу, що, до речі, лише з подачі Петра I отримав етнонім «російський» після крадіжки назви Русь. Це обумовлюється за хронологічним принципом об'єднання фінських племен, угрів, татарів та незначної частки слов'ян.

Витоки самого етнічного утворення, що з часом стало москвинським етносом, слід шукати не раніше ніж з другої третини XIII ст., що витікає з того факту, що на Суздальську землю татаро-монголи прийшли лише у 1237 р., а саме татарський субстрат надав потужного поштовху етногенетичним процесам на території Московії та околиць завойованих землях. Ключовими етапами формування кацапського імперського етносу є: 1. Ординсько-царський період що характеризується зміцненням військового потенціалу для експансії в усіх напрямках, надцентралізацією влади, одержавленням духовної сфери, посиленням кріпацтва, залежністю еліт від волі хана і самодержавця, створенням правдоспотворюючої ідеологічної концепції етнодержавотворення московитів, посиленням тиску на підкорені народи і необмеженим використанням їх людського ресурсу у війнах, проектах тощо; 2. Диктаторсько-радянський період (виділяємо проміжок 30 – 60-ті роки XX ст.), що характеризується, окрім вищезазначених у попередньому етапі, хоч і дещо видозмінених проявів, встановленням всеохоплюючого тоталітарного контролю над суспільством, посиленням агресії щодо незалежних країн та вільних народів, огульним спотворенням історичної правди та застосуванням потужної пропагандистської машини в інтересах імперії та її етносу, наданням різноманітних переваг представникам москвинського етносу; 3. Нацистський кремлівсько-путінський період [14] (в межах якого виділяємо період початок 2000 – до наших днів), для якого є характерними прояви попередніх етапів, у різному ступені їх застосування, часто у більш радикальний і агресивний спосіб. Також з'явилися чіткі симптоми рашизму у формі параноїдної шизофренії, котрі проявилися в офіційному проголошенні агресії проти України, денацифікації та геноциду українців, знищення української держави та анексія її території [12; 14].

Як бачимо з вищенаведеної періодизації, процес формування рашистського імперського етносу пришвидшився в радянський період, і набув гіпертрофованої патологічної форми після приходу до влади ортодоксальних комуночекістів, кримінальних олігархів у 2000 році.

Назвемо і проаналізуємо основні ознаки (одночасно й передумови формування) імперської етнопсихології цього кримінального етносу. Ознака перша: агресивна етнічна ідеологія. Агресивність етнічної ідеології проявляється в привласненні етнічних установок, міфів, легенд, історії інших народів і паралельного насильницького їх вихолощення у народу-носія; побудови системи

координат етнічної шовіністичної переваги над іншими, зокрема перше сусідніми, народами; спотворення реальної картини шляху державотворення та етногенезу задля обґрунтування виключності і месіанства імперського етносу. Ознака друга: контрольований інститут духовної влади імперського етносу. Духовна влада є підконтрольною осерддю імперського етносу, зокрема перше Російської православної церкви (РПЦ) - вона стає одним з важливих каркасів імперського етнотворення, морокобісся та тероризму. Ознака третя: шовіністичні еліти – політичні, військові, кримінальні, бізнесові, культурні та ін. Всі еліти – штучно створені (або на основі попередніх залежних еліт), існують в угоду осерддю імперського етносу, повністю залежні від політичної кон'юнктури – відтак є носіями і поширювачами нацистського світобачення. Ознака четверта: пасивність та інертність громадян, слабкість та безвілля інтелігенції, терор спецслужб, відсутність опозиції, групова масова параноїдна форма рашизму [12; 14]. Пересічні представники імперського етносу виявляють байдужість до ситуації в державі, послуговуються споживчими критеріями існування, легко і беззастережно сприймають на віру офіційну інформацію, готові на безвольне існування і участь в інспірованих офіційною владою заходах. Інтелігенція знищена, ослаблена або пригнічена через відсутність повноцінних можливостей і засобів для існування чи то розвитку завдяки «відповідним заходам» влади. Ознака п'ята: мілітаризація суспільно-політичного життя. Суспільно-політичне життя формалізоване, наскрізь просякнуте мілітаристичними настроями і очікуваннями, виявляє ознаки прихованого стану існування в фортеці. Ознака шоста: агресивне (явне чи латентне) сприйняття всього іноетнічного – мовного, відмінного, чужого, абсолютна ненависть до України та українців, [8; 9] садистичні устремління на знищення української держави. Несприйняття традицій, звичаїв і практики життєдіяльності та мови як ключової етнічної ознаки інших народів, навішування на них ярликів меншовартості, дивності, дикунства. Власні культурно-побутові та інші запозичення трактуються навпаки як запозичення у росіян іншими народами або свідчення спільності чи єдності. Проявляється як в агресивній формі так і в зневажливій. Ознака сьома: авторитарний чи тоталітарний режим держави імперського етносу з необмеженою владою лідера, фюрера газового рейху. Усі сфери життя країни частково чи повністю контрольовані владою, що визначає принципи життєдіяльності етносу, осерддю імперського етносу існує «у

світлі величі» лідера, що є носієм необмеженої влади, тінь на «лідера» – тінь на цілий етнос. Вищенаведені ознаки різною мірою проявляються протягом всього процесу московитського державотворення і формування російського імперського етносу. Імперська стадія етногенезу московитів не є завершенням процесу етногенезу чи найвищою його стадією. Це радше прояв ординського націорегресу, деградації та самознищення, є кінцевою стадією існування оркоімперії [14]. Національно-визвольна війна українського козацького народу з останнім улусом золотої орди пришвидшила занепад і крах терористичного імперського утворення, що стало прогресивним явищем у світовій політиці. Імперія зла повинна неодмінно зникнути в історії людства і дати вічний мир усім народам світу.

Список використаних джерел та літератури:

1. Алексеева Т.И. Этногенез восточных славян по данным антропологии. М., 1973.
2. Білінський В.Б. Країна Моксель або Московія. К., 2009. Т. 1.
3. Гарин І. Чому рашизм страшніше фашизму // Нове время. 19 серпня 2015 [Архівовано 2 березня 2022 у Wayback Machine.].
4. Грушевський М.С. Звичайна схема «руської» історії й справа раціонального укладу історії східного слов'янства // Вивід прав України. Нью-Йорк, 1964. С. 11 - 24.
5. Гумилев Л.Н. Древняя Русь и Степь. М., 1989.
6. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історикотеоретичний вимір: Монографія. К.:, 2010.
7. Дашкевич Я.Р. Перегук віків: три погляди на минуле і сучасне України // Україна: наука і культура. К., 1993. Вип. 26-27. С. 44-78.
8. Довженко О.П. Твори. У 5 т. (упоряд. Ю. Солнцева, приміт. К. Волинського). К., 1983-1985.
9. Довженко О.П. Щоденникові записи 1939 - 1956 (укр. та рос. мовами). Харків, 2013.
10. Залізняк Л. Етногенез українців, білорусів та росіян // Пам'ять століть. 1997. № 4. С. 2-13.
11. Залізняк Л. Стародавня історія України. К., 2012.
12. Капеллер А. Росія як поліетнічна імперія: Виникнення. Історія. Розпад. Львів, 2005.
12. Кривдик О. Рашизм // Українська правда. 18 травня 2010. [Архівовано 25 квітня 2014 у Wayback Machine.].
13. Москалець В. П. Психологія особистості. Навч. посіб. М 82 К.: «Центр учб. літ.», 2013. 416 с., 71-77 с.
14. Тришньовський А.М., Паранюк М.А. Етнопсихіатрична природа рашизму // 36. наук. пр. конф. (Всеукр. наук.-пр. конф. «Українська мова і нація: перспективи розвитку в період глобалізаційних процесів (до Дня української писемності та мови; 300-річчя від дня народження Г. С. Сковороди)». Хмельницький, 2022. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во Хмельн. ін-ту МАУП, 2022. Вип.16. С. 117-126.

В. М. Федорчук,
кандидат психологічних наук, доцент
Н. Р. Сторожук,
соціальний педагог, викладач
(Кам'янець-Подільський)

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ: ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ

Наша країна знаходиться в надто складному становищі, яке викликане епідемією, війною, яка ще більше загострила соціально-економічні чинники: безробіття, втрату житла, майна, рідних, соціальне розшарування в суспільстві тощо. Це значною мірою впливає на одну з вразливих категорій населення, що підпадає під вплив психотравмуючих ситуацій у суспільстві, а саме підлітків, які особливо гостро сприймають події, що змінюють безпечність довкілля.

Згідно з прогнозами МОЗ України, в майбутньому психологічної підтримки потребуватимуть мільйони наших громадян. Як зазначив В. Ляшко, «Війна має значний вплив на психоемоційний стан кожної людини. Навіть якщо ми не визнаємо це, це не значить, що це на нас не впливає.... Ми розраховуємо на цифру 15 млн людей, в яких будуть зміни в психоемоційному стані».

Найчастіше потерпають від стресу діти та підлітки. Науковці зазначають, що в них проявляється високий рівень напруги та тривоги, низький рівень адаптації до змін навколишніх умов, емоційна реакція на подразники значно довша, ніж у дорослої людини та внутрішні ресурси дуже швидко виснажуються.

Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги підліткам у переживанні ними гострих стресових ситуацій є необхідним та актуальним, а питання формування стресостійкості в підлітків як запоруки психічного здоров'я й умови соціальної стабільності потребують ґрунтовного вивчення.

Вивченням проблеми подолання стресу підлітками займалися такі вітчизняні вчені, як Ю.О. Бохонкова, Н.Й. Величко, Т.М. Руда, Т.А. Ткачук, О.В. Царькова, М.С. Якимович та інші.

Уміння долати труднощі та знаходити конструктивний вихід з кризових ситуацій є важливим показником рівня розвитку особистості. Вироблення ефективних способів поведінки в кризових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал підлітків, зміцнює їхню психологічну

стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, впевненість у власних силах (О.В. Бондаревська, О.О. Данилова, Л.Б. Ітельсон, Н.В. Калініна, В.В. Серіков та ін.) [5].

Термін *стрес* (англ.: *тиск, напруга*) використовується для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи, складні ситуації. Первинне поняття «стресу» виникло в фізіології для позначення неспецифічної реакції організму в відповідь на несприятливий вплив («загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє) [10].

Виділяють три стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація); внутрішній опір (стадія резистентності); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [10].

Стрессова симптоматика досить різноманітна, і зміна психічного стану може проявлятися в різних сферах життєдіяльності. В емоційній сфері – це почуття емоційного піднесення або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція (уникнення, відхід від стрес-факторів), втрата мотивації та інтересів. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява «скутості» у рухах. Загальне для цих змін – зрушення інтенсивності процесів у відповідній сфері в напрямку збільшення або зменшення [6].

Ні в кого не викликає сумніву, що стрес – нормальна реакція психіки на ненормальні події, спосіб подолання людиною труднощів, які випадають на її долю. Короткочасний стрес, як правило, не залишає за собою негативних наслідків.

Ключовим поняттям психології стресу психологи виділяють «копінг». Цей термін допомагає зрозуміти суть адаптивності й дезадаптивності людської поведінки, оскільки не лише стрес є істотним чинником зниження продуктивності людини, дисфункціональності її стану, але й те, як людина впорається зі стресом і труднощами. Дослідження цієї проблеми вітчизняними ученими (Т. Крюкова, М. Тишкова, Е. Сидорова, С. Хазова) показали, що активне становлення копінг-стратегій відбувається в підлітковому віці. Дитина вибирає такі стратегії поведінки, що дають можливість уникнути контакту з дійсністю, вирішити проблеми, зменшити емоційну напругу тощо [6].

І.Ф. Аршава визначає стресостійкість як системну характеристику особистості, що ґрунтується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, волевові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [1, с. 51].

Підлітки у стані психологічного стресу можуть скаржитися на запаморочення, нудоту та болі в спині, животі, головні болі тощо. Також можуть спостерігатися зміни в харчуванні, режимі сну та неспання. Багато що залежить і від індивідуальних особливостей організму, тому що різні підлітки реагують на стрес по-різному. Одні починають багато їсти, інші абсолютно втрачають апетит; одні насилу засипають вночі, інші відчувають сонливість протягом усього дня. Підлітки часто стають дратівливими, з'являються проблеми з концентрацією уваги. Вони можуть не приділяти достатньої уваги своїй зовнішності та гігієні. Крім перерахованого вище, підлітки після стресу часто відчувають страх, занепокоєння, сум, гнів почуття самотності та інші негативні емоції [11].

Для того, щоб впоратись зі стресом, необхідно знати особливості психологічної допомоги. У разі стресового стану вона полягає в відновленні відчуття безпечності – знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію, відновленні та зміцненні психологічних ресурсів – активізації природних ресурсів психіки людини, на основі яких уможливорюється вихід із кризових станів [3; 7].

Головною особливістю підліткового віку є становлення самосвідомості, прагнення до спілкування, різко змінюється соціальна позиція, відбувається підвищення рівня організації й саморегуляції організму, що призводить до збільшення емоційної чутливості, здатності до співпереживань, тривожності, відкритості до емоційних впливів.

Допомога підліткам у подоланні стресу спрямована також на відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, створення умов для прямого чи символічного прояву сильних негативних переживань; активація механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин – заохочення та зміцнення позитивних

зрушень, спілкування з друзями, сприятливе дозвілля з близькими, заняття творчістю [8].

Ефективність розвитку стресостійкості старших підлітків залежить від багатьох чинників: володіння відповідними вміннями самодопомоги; знаннями, необхідними для подолання стресових ситуацій; психолого-педагогічної культури батьків та наставників тощо [5].

Р. Кардаш [4], клінічний психолог, член Національної психологічної асоціації України описав маркери стресового стану, які виражаються в таких почуттях: відчуття безвиході й безнадії; смуток, дратівливість або короточасна агресивність; проблеми з концентрацією уваги; постійна настороженість, наляканість; притуплення почуттів, відсутність позитивних почуттів; прагнення уникати людей чи місць; порушення сну, спалахи негативних спогадів; проблеми зі шкірою (нервова система та шкіра беруть початок з однієї клітини).

Якщо ви помітили хоча би дві з цих ознак, вам варто якнайшвидше почати боротись з наслідками стресу. Для цього: скоротіть час перегляду новин до 30 хв. на день; займіться спортом, або ходіть пішки не менше 2-3 км на день; не забувайте про ритуальну, рутинну домашню роботу; найгірше для психіки – стан невизначеності та очікування невідомого. Плануйте свій графік справ не більше, ніж на тиждень чи два наперед, але плануйте обов'язково й дотримуйтесь плану;

- відпочивайте за чашкою кави з друзями. Уникайте тих, хто приносить тривогу у ваше життя. Спостерігаючи за страхом інших, не переймайте відчуття боязні на себе; налагодьте правильний режим сну й спіть додатково, якщо з'являється нагода; слухайте розслаблюючу та класичну музику, це допоможе мозку не застрягати на вже сформованих тривожних нейронних сітках; оберіть новий напрямок у навчанні (мови тощо).

Для врегулювання цих процесів використовуйте найпростіші методи саморегуляції. Метод логічного пояснення будь-яких відхилень від норм життя: все, що з вами відбувається, має пояснення, це наслідок певних подій, що має тимчасовий характер, у жодному разі не потрібно очікувати погіршення стану. Метод самонаказів: до прикладу, ви не хочете сьогодні вставати з ліжка; у жартівливій формі накажіть собі встати, підбадьорте себе й займіться роботою. Метод усвідомленого дихання: контролюйте своє дихання двічі на день

впродовж трьох хвилин, дихайте за принципом квадрата, де є чотири фази по чотири секунди: вдих, затримка, видих, затримка. Цей ритуал наситить організм киснем і допоможе гіпоталамусу зчитати інформацію, що небезпека минає [4].

Інструкції ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу:

1. Заземляємося

Коли вирує емоційна буря, потрібно заземлитися, радить автор Расс Херріс. Тобто звернути увагу на те, як ви відчуваєтеся й про що зараз думаєте. А потім уповільнитися, повільно видихнувши й вдихнувши. Перевірте, чи міцно ви стоїте на землі, чи притиснуті ступні до підлоги. А потім спрямуйте увагу на світ навколо вас у цей момент і «включіться в життя»: які звуки ви чуєте, що бачите, які запахи відчуваєте? Заземлення не прожене вашу емоційну бурю, але втримає вас у безпеці, поки буря не вщухне.

2. Знятися з гачка

Коли ми дозволяємо важким думкам та почуттям панувати над нами, ми чіпляємося за їхній гачок. А отже, не можемо перебувати в стані тут і тепер і насолоджуватися життям. Якщо негативні думки про себе, минуле чи майбутнє заповнили вас, варто, в першу чергу, звернути на них увагу й назвати: «ось негативна думка про себе», «ось страх за майбутнє», «ось знову цей негативний спогад», «ось знову цей згусток у горлі», «важкість у грудях». У момент, коли ми фіксуємо негативну думку чи відчуття й «включаємось» у життя тут і тепер, ми знімаємо себе з гачка. Адже ці негативні думки й почуття мають владу над нами лише тоді, коли ми їх не усвідомлюємо. Навіть якщо якась деструктивна думка чи відчуття промайнули в голові тисячний раз, варто тисячний раз знятися з гачка, переконує автор. Тобто, звернути увагу на негативну думку, назвати її та жити в теперішньому моменті.

3. Діємо згідно з власними цінностями

Навіть якщо якісь цілі наразі недосяжні (до прикладу, немає роботи), все одно можна продовжувати жити згідно з власними цінностями: проявляти любов і турботу до тих, хто навколо, й надавати підтримку. Якщо в вашій країні зараз війна й неможливо припинити сутички, то принаймні можна перестати сваритися з сусідами й таким чином впливати на навколишній світ.

Отож, виберіть важливі для вас стосунки, когось, хто вам дуже дорогий. Згідно з якими цінностями ви хочете будувати ці стосунки? Розробіть план, як ви будете діяти згідно з цими цінностями. Якщо ви

хочете бути добрим та відповідальним стосовно дитини, тоді маленьким кроком назустріч цим цінностям може бути гра або читання з вашою дитиною протягом 10 хвилин щодня. Якщо ви хочете бути вдячним і доброзичливим до вашого родича, тоді маленьким кроком назустріч цим цінностям може бути тепле привітання цієї людини під час зустрічі й висловлення своєї подяки.

4. Проявляємо доброту

Коли ви бачите, що хтось відчуває біль, страждає й переживає, які маленькі добрі вчинки ви могли б зробити? Кожен маленький добрий вчинок має значення. Це стосується й добрих слів теж. Проявляти доброту слід і до себе. А для цього, в першу чергу, варто відчепитися від недобрих думок: «Я слабка людина», «Я погана мати»... Розмовляйте з собою по-доброму: що більше у вас буде енергії, то більше ви зможете допомагати іншим.

5. Створюємо простір

Замість того, щоб боротися з недобрими думками й хворобливими відчуттями в тілі, можна створити для них простір. Так само, як небо створює простір для хорошої й поганої погоди. Якою б суворою не була погода, в неба завжди є простір для неї. Іноді все, що нам залишається, це спостерігати, як негода минає, а за нею з'являється сонце!

Щоб скористатися цим інструментом, спершу подумки зверніть увагу на негативні думки й почуття та назвіть їх. Уявіть, що ці думки й почуття подібні до погоди, до важких сірих хмар, які поступово розійдуться. А ви просто спостерігаєте за ними з цікавістю. А потім повільно видихніть і вдихніть. Коли ви вдихаєте, ваше дихання проникає у важкі думки та почуття. Так ви не боретеся з ними, а створюєте для них місце.

А тепер простягніть свою руку й уявіть, що вона наповнюється добротою. Обережно прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла, де відчуваєте біль. Відчуйте, як тепло перетікає з долоні у ваше тіло, і чи можете ви бути добрим до себе через цю долоню [12].

На нашу думку, дуже цінним для нашої країни є досвід ізраїльських фахівців, який описала І.В. Сазонова, а саме, фахівці ізраїльського центру боротьби з травмою та кризою вважають, що модель «Об'єднуючий міст» стала надійним інструментом в ситуації кризи. Треба відповісти на ключові питання, про які йдеться в цій моделі в зум-конференціях/вебінарах/тренінгах, присвячених освоєнню цього простого та ефективного інструменту: що таке стрес

та чи варто з ним боротися? Стрес – це мана, хвороба або природна реакція організму? Як поводити себе в стресі, щоб подолати його часом руйнівні наслідки? Яким чином можливо повернути собі почуття, що «ситуація знаходиться під контролем»? Які є мінімум сім шляхів, що можуть підтримати нас у кризовій ситуації та вивести зі стану безнадії, безсилля, сум'яття, апатії? Індивідуальний інструментарій, який кожен з нас виявив для себе та використовує в життєвих кризах. Який він? Чому є для нас ефективним?

Далі вона акцентує увагу на тому, щоб ефективно подолати стрес, необхідні методичність та організованість; знання власних ресурсів та межі потенційних можливостей, володіння способами управління стресом. У кожному віковому періоді в людини існують деякі внутрішні ресурси, щоб оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси часто можуть залишитися незатребуваними, особливо у підлітків, якщо навмисно не сфокусувати увагу на їхньому виявленні та розвитку. Внутрішній ресурс дітей та підлітків, що допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється у швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви. Сама назва моделі «Гешер меахед» – аббревіатура, яку можна перекласти як: тіло, розум, почуття, сім'я, віра, оточення, уява [9].

Основна ідея, на думку І.В. Сазонової, програми полягає в тому, щоб спрямувати учасників на розкриття свого внутрішнього потенціалу, у сприянні розвитку уявлення про життєстійкість особистості, формуванню навичок усвідомленого управління своїм життям.

Практикою доведено, що найбільш ефективним методом роботи з підлітками є тренінгові заняття, які є сукупністю теорії та практики. І як наслідок, отриманий у тренінгу досвід стає їхньою внутрішньою цінністю та допомагає надалі справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

Що робити дорослим [2] (викладемо скорочено), щоб підтримати дитину та розвивати надійну прив'язаність? Обіймати дитину не менше восьми разів на день. Делегувати відповідальність та розширювати межі самостійності; дати можливість самостійно купувати одяг (можна попередньо обговорити власні очікування та бажання підлітка); говорити з підлітком, коли він хоче говорити, а не

коли ви маєте час або бажання; цікавитися буденним життям дитини, ділитися своїми успіхами й проблемами. Але в жодному разі не читати його/її щоденник, не перевіряти рюкзак, телефон або кишені. Влаштовувати «сімейні дні», коли вся родина збирається та проводить час разом; поважати інтереси й хобі підлітка. Допомогати дитині налагоджувати стосунки з іншими близькими дорослими, яким ви довіряєте, допомогти підлітку знайти дорослих наставників, тренерів, які можуть навчити його/її чогось цікавого й, заодно, стати добрими друзями. Імпровізувати й пропонувати турботу там, де підліток її не очікує; розповідати про своє дитинство, свої помилки, переживання, проблеми й радості того часу; питати його/її думку, запрошувати на сімейні наради як повноцінного учасника; говорити про зміни, які відбуваються в його/її організмі (без сором'язливості та страху, впевнено, авторитетно та компетентно), відповідати на запитання; хвалити й робити акцент на досягненнях, вселяти віру в свої сили та пропонувати підтримку [2, с. 23].

Отож, не буває методик, технік, прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комуś легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши техніки подолання стресу, потрібно обрати для себе найефективнішу. Як результат, зменшується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на організм людини. Під час подолання підлітками психологічних стресів, дистресів особливої значущості набуває накопичення та збереження психологічних ресурсів, стресостійкості та цілеспрямована робота з їх розвитку.

Список використаних джерел та літератури:

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дисс. докт. псих. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с. 2. Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресу. URL. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/parenting-without-stress> (дата звернення: 04.04.23). 3. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми / В.М. Бондаровська, Т.В. Кульбачка, Е.Б. Ламах, Л.І. Козуб. Київ, 2015. 24 с. 4. Кардаш Р.Поради психолога: подолання наслідків стресу та його профілактика. URL. https://galinfo.com.ua/news/porady_psyhologa_podolannya_naslidkiv_stresu_ta_yogo_profilaktyka_387736.html (дата звернення: 04.04.23). 5. Корміло О, Чіп Р, ГончаровськаГ. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій

старшими підлітками. URL. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/12_2022/8.pdf (дата звернення: 04.04.23).

6. Підготовка підлітків до конструктивного подолання криз URL. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/ae6f986b459e972ce291a870b05a2739.pdf (дата звернення: 04.04.23).

7. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму, м. Суми, 21–26 квітня 2020 року / за заг. ред. А.В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОППО. 2020. 182 с.

8. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос. Київ, 2015. 232 с.

9. Сазонова І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи) URL. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2021/13.pdf (дата звернення: 04.04.23).

10. Сельє Г. Стресс без болезней. Лейла, 1994. 384 с.

11. Царькова, Величко Н.Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання / *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157–161.

12. Як впоратися зі стресом: інструкція-комікс від ВООЗ. <https://osvitoria.media/experience/yak-vporatysya-zi-stresom-instruktsiya-komiks-vid-vooz/> (дата звернення: 04.04.23).

Г. Я. Федух,
старший викладач
Д. Поліщук,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

З метою реалізації 10 ключових компетентностей, визначених Концепцією Нової української школи, вчитель початкових класів має спроектувати стратегію організації життєдіяльності молодших школярів з домінуючим акцентом на пізнавальну активність, аби досягти її найвищого рівня – творчості. Адже творчість дає людині можливість актуалізувати свої потреби, інтереси, здібності, знаходити форму вияву індивідуальної активності [5].

Основним елементом суспільства як соціальної системи є людина, особистість. Дитина – це маленька людина, яка має власні права та обов'язки у суспільстві. Дитина як головний, безпосередній

суб'єкт соціальних відносин органічно вплетена у велику кількість різноманітних соціальних систем (зокрема, родина, класний колектив, коло друзів, педагогічний колектив та ін.), активно впливаючи на них і відчувуючи на собі їх системоутворювальну дію.

Учніське самоврядування є універсальним способом соціалізації учнів. Самоврядування забезпечує участь учнів у різноплановій, різноманітній та глибоко змістовній роботі навчального закладу, залучає їх до управління справами колективу, допомагає їм зрозуміти свої права та обов'язки, формує відповідальне ставлення до шкільного життя.

Самоврядування створює демократичну та самодіяльну атмосферу, захищає й забезпечує права всіх учасників колективу, сприяє формуванню в них громадянськості, організаторських рис та вмінь, допомагає педагогічному колективу в проведенні різноманітних заходів, є їх ініціатором. Загалом учніське самоврядування є незамінним помічником педагогів.

На сьогодні учніське самоврядування стає дедалі поширенішою формою позанавчальної діяльності учнів. Науковці досліджують питання впливу учніського самоврядування на формування лідерських якостей, гуманістичного спрямування учнів на якість професійної підготовки спеціалістів, формування засад управлінської культури учніської молоді. Адміністрація навчальних закладів визнає за необхідне залучати органи учніського самоврядування до управління освітнім процесом [3].

Формування ініціативної, здатної приймати нестандартні рішення особистості неможливе без широкого її залучення до участі в управлінні життєдіяльністю свого класу, школи. Учніське самоврядування – це якраз той спосіб та принципи організації учніських колективів, що забезпечують комплексний підхід до виховання учнів шляхом залучення кожного до усвідомленої систематичної участі у справах класу, школи, гуртка чи клубу, до вирішення важливих питань життя колективу.

Метою учніського самоврядування є виховання у школярів активної життєвої позиції, підготовка до дієвої участі в демократичному управлінні суспільством, залучення всіх учнів до планування, організації, контролю, підбиття підсумків навчально-пізнавальної та суспільно корисної діяльності.

Передумовами для запровадження учніського самоврядування є: зацікавленість учнів та педагогічного колективу; чіткий розподіл

обов'язків щодо управління; розроблення оптимальної структури учнівського самоврядування; створення чіткої системи діяльності учнів. Ефективність діяльності учнівського самоврядування значною мірою залежить від завдань, які ставлять перед собою педагоги. Це, зокрема: передавання учням організаційного досвіду; навчання їх організаторської майстерності; залучення школярів до управлінської діяльності та надання їм необхідної допомоги; прийняття рішень лише після обговорення з учнями всіх проблем [7].

Повноцінному учнівському самоврядуванню притаманна раціональна внутрішня організованість, що виявляється у загальній захопленості справою, нових ініціативах, високому рівні відповідальності за спільну справу. Учні є водночас ініціаторами тих чи інших справ, організаторами спільної діяльності, виконавцями певних завдань. Це сприяє їхньому залученню до системи реальних моральних відносин відповідальної залежності.

Учніське самоврядування у своїй діяльності охоплює всі сфери, у яких розгортається зміст процесу соціалізації особистості (діяльність, спілкування і самосвідомість), та створює необхідні умови процесу соціалізації школярів [4].

Навчальний заклад є одним із головних інститутів соціалізації, створення належних умов у якому сприяє процесу соціалізації. До таких умов можна віднести не лише педагогічне забезпечення процесу соціалізації учнівської молоді, але й залучення учнів до управління навчальним закладом. Головним чинником такого залучення є учнівське самоврядування у школі, яке є провідною умовою успішної соціалізації учнів, оскільки участь у роботі органів учнівського самоврядування є не лише практичною школою застосування теоретичних вмінь і навичок, здобутих під час навчальної діяльності, вагомим чинником формування управлінських і розвитку лідерських якостей, але й основним механізмом залучення учнів до всіх сфер і видів соціалізації [2].

Залучення дітей до самоврядування – річ серйозна. Вона потребує від учителя вдумливості, спостережливості, поступовості і наполегливості. Існують різні методи розподілу доручень у колективі: призначення вчителем;- призначення згідно з чергою; призначення за порадою; призначення за власним бажанням; вибори відкритим чи таємним голосуванням;- призначення лідером, активістами.

У початкових класах доцільно використовувати перші чотири методи розподілу доручень.

У першому-другому класі діти часто переоцінюють свої можливості. Спонуканням до виконання того чи іншого доручення є бажання дитини. Діти не стільки не можуть зрозуміти всіх складників того чи іншого доручення, скільки просто про них не думають. Учитель повинен допомогти дитині зрозуміти суть дорученої справи, обов'язки, обсяг та визначити строки виконання. Деякі учні потребують уваги та участі вчителя і під час самого процесу виконання покладених на них обов'язків. Крім того, діти повинні знати: їх роботу перевірять. Тобто введення звітності вже з першого-другого класу сприятиме ефективності виконання доручень.

Так, вчителі, що працюють за технологією колективного творчого виховання, використовують систему колективних творчих доручень. Весь дитячий колектив в такому випадку ділиться на мікроколективи (по 5-6 дітей). Такі колективи формуються за місцем проживання, за інтересами чи за пропозицією вчителя відповідно до тієї чи іншої ситуації. Один раз на два тижні проходить перерозподіл доручень і підведення підсумків спільної діяльності. Це поточна робота. Які ж доручення можуть виконувати мікроколективи?

Друзі природи піклуються про квіти в класі, відповідають за ведення класного календаря природи, ведуть сторінки в календарі природи «Занесені в Червону книгу», «Допитливим», «Допоможіть» та інші; наймудріші працюють з дитячими газетами та журналами, готують цікаві повідомлення, проводять пізнавальні вікторини; господарники чергують, піклуються про порядок на перервах, забезпечують чистоту в приміщенні, проводять генеральне прибирання класу, стежать за провітрюванням класної кімнати; витівники готують творчі привітання з Днем народження, ведуть рубрику в класному куточку «Вітаємо!»; книголюби піклуються про збереження підручників, знайомлять з цікавими книгами, організовують виставки книг, підтримують зв'язок з шкільною бібліотекою; друзі спорту знаходять цікаві спортивні ігри і проводять їх з класом, готують і проводять на уроках фізкультхвилинки, готують повідомлення про здоровий спосіб життя; санітари піклуються про зовнішній вигляд товаришів, проводять профілактичні бесіди, вчать надавати першу медичну допомогу.

У кожному мікроколективі на два тижні вибирається командир. Через два тижні доручення в мікроколективі міняються, змінюється і командир. Така зміна доручень називається змінними творчими дорученнями (ЗТД).

Доцільно, щоб учні кожного місяця звітували про свою роботу: що робили, що не вдалося і чому. А вчитель повинен оцінювати громадську активність дітей, залучаючи до цього всіх членів колективу класу. Якщо доручення виконуються добре, треба це відзначити, якщо ні – дати пораду, вказати на недоліки [1].

Інший приклад. Вихованці не просто учні, а жителі Країни Веселкової – веселята. В класі створена система самоврядування, де кожна дитина має доручення, яке відповідає її здібностям і бажанням, причому вибір доручень проводиться самими дітьми. У цій системі задіяні всі учні, виконуючи наступні обов'язки: веселята-розумнички перевіряють виконання однокласниками письмових домашніх завдань, стежать за збереженням підручників, чистотою зошитів, допомагають слабшим учням у навчанні; веселята-читайлики організовують роботу класної бібліотеки; веселята-грайлики допомагають у підготовці класних конкурсів, свят, концертів; веселята-спортсмени беруть участь в організації спортивних змагань, екскурсій, прогулянок у природу; веселята-здоров'ята перевіряють виконання учнями правил особистої гігієни; веселята-трударики стежать за збереженням чистоти і порядку в класі, організовують чергування; веселята-квітникарі допомагають доглядати за кімнатними рослинами.

Структура самоврядування в колективі вихованців – творча справа вчителя, визначається напрямком його виховної роботи, шкільного та класного колективу в цілому і нарешті вподобаннями і фантазією вчителя. Це можуть бути комісії, палати, гурти, бригади, курені тощо. В 3-4 класах для розподілу доручень використовуються як уже названі методи, так і метод призначення на посаду за власним бажанням, вибір кандидатури командира, старости, заступників тощо відкритим голосуванням [6].

Значну роль в роботі учнівського самоврядування відіграє класний керівник. Він постійно цікавиться завданнями органів самоврядування; спільно з учнями шукає шляхи виконання цих завдань; допомагати їм визначити мету діяльності, складати план, аналізувати роботу; не перебирати на себе всю відповідальність, а намагатися зробити так, щоб учні самі знаходили вихід із найскрутніших ситуацій; постійно навчати актив, готувати його до самостійної роботи. Доцільним з цього погляду є використання інноваційних форм роботи, зокрема таких як колективні творчі справи.

Висновки. Учніське самоврядування – це педагогічна технологія, яка сприяє соціалізації учнів, розвитку громадянських рис

дитини в системі демократичних взаємин виховного колективу на принципах самореалізації, самодіяльності, самодостатності та самоорганізації особистості.

Повноцінному учнівському самоврядуванню притаманна раціональна внутрішня організованість, що виявляється у загальній захопленості справою, нових ініціативах, високому рівні відповідальності за спільну справу. Учні є водночас ініціаторами тих чи інших справ, організаторами спільної діяльності, виконавцями певних завдань. Це сприяє їхньому залученню до системи реальних моральних відносин відповідальної залежності.

Учнівське самоврядування у своїй діяльності охоплює всі сфери, у яких розгортається зміст процесу соціалізації особистості (діяльність, спілкування і самосвідомість), та створює необхідні умови процесу соціалізації школярів [4].

Список використаних джерел та літератури:

1. Валькова Тетяна. Введення колективного самоврядування в початкових класах. *Початкова освіта*. 2007. №5. С.14-16. 2. Кадров А.О. Учнівське самоврядування в процесі соціалізації учнівської молоді. *Виховна робота в школі*. 2013. № 9. С.2-6. 3. Кадров А.О. Учнівське самоврядування як фактор розвитку особистісних якостей учнів. *Виховна робота в школі*. 2013. №12. С.9-18. 4. Кащинська Л. Л. Виховний процес в сучасній школі: Рівне, 1997. 154 с. 5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. К., 2016. 34 с. 6. Руснак І.С. Технології виховного процесу в початковій школі. Навчальний посібник. Чернівці: ЧНУ, 2017. 176. 7. Харченко І. Соціалізація особистості учнів в умовах учнівського самоврядування. *Завуч*. 2012. №19. С. 28-29.

О. М. Чайковська,

кандидат психологічних наук, доцент

Л. П. Мельник,

кандидат педагогічних наук, доцент

(м. Кам'янець-Подільський)

СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті здійснено теоретичний аналіз засад формування соціальної компетентності особистості підліткового віку, подано визначення поняття «соціальна компетентність». Охарактеризовано

показники, особливості формування соціальної компетентності підлітків.

Ключові слова: *соціальна компетентність, компетентність, ціннісні орієнтації, підлітки.*

Постановка проблеми. В умовах розбудови української державності надзвичайно актуальною є проблема формування соціальної компетентності підлітків, що зумовлено пошуком оптимальних шляхів підготовки їх до самостійного життя.

Гуманістична парадигма сучасної освіти полягає в оновленні змісту навчання та виховання учнів. Особливе значення приділяється проблемі виховання соціально компетентної особистості. Тобто, сучасна людина повинна вміти самостійно і свідомо вирішувати складні життєві завдання, пов'язані зі стрімким інформаційно-економічним, соціально-політичним розвитком суспільства та бути готовою до конструктивного досягнення успішної життєдіяльності в ньому.

Умови загальноосвітнього навчального закладу є сприятливим середовищем для формування соціальної компетентності підлітків, оскільки школа є місцем, де підлітки зустрічаються зі своїми ровесниками та дорослими, взаємодіють між собою та вчаться працювати в групі. Завдяки навчальним та позашкільним заходам, підлітки мають можливість навчатися розв'язувати конфлікти, вирішувати проблеми, ділитися своїми думками та емоціями, розвивати емпатію та співпрацювати з іншими.

Сучасна соціальна дійсність усе більше вимагає розвитку у підлітків якостей ініціативного і самостійного суб'єкта, здатних творчо і активно будувати свої відносини в різних соціальних сферах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти проблеми формування соціальної компетентності особистості висвітлюються у працях В. Слота (модель соціальної компетенції); О. Михайлова, В. Радула (структура та зміст соціальної зрілості); І. Бега, С. Демченко, С. Козак, А. Онковича (професійна та комунікативна компетентність); І. Єрмакова, Л. Сохань, І. Ящука (поняття життєва компетентність); В. Масленнікова (структура соціальної компетентності). Однак, недостатньо розробленими залишаються питання обґрунтування умов формування соціальної компетентності підлітків.

Метою статті є розкриття сутності поняття соціальної компетентності та теоретичне обґрунтування особливостей соціальної компетентності підлітків.

Виклад основного матеріалу. Дослідження змісту і структури поняття «компетентність» визначає досить широкий спектр його трактувань, що дозволяє використовувати цей термін стосовно різних сфер життєдіяльності людини. На сьогоднішній день в достатній мірі вивчені професійна, комунікативна, конфліктологічна, правова компетентності. Питання ж становлення соціальної компетентності набувають все більшого значення у зв'язку з ускладненням і розширенням соціального досвіду, виникненням нових і різноманітних форм отримання і перетворення інформації, з необхідністю засвоєння нових соціальних ролей.

Реальна соціальна і педагогічна практика показує, що часто випускники шкіл не готові до реалізації вимог, що пред'являються суспільством, відчують труднощі в процесі соціалізації, перебувають у стані невпевненості на етапі входження в самостійне доросле життя, що свідчить про недостатню розробленість або відсутність в загальноосвітніх школах, в соціально-педагогічній практиці послідовної системи дій, спрямованих на становлення соціальної компетентності підлітків.

Набуття знань, умінь і навичок, спрямованих на формування компетентності, сприяє інтелектуальному й культурному розвитку особистості, формуванню у неї здатності оптимально реагувати на суспільні й особисті запити і потреби. Саме тому важливим є розуміння компетентності та сутнісних характеристик її формування.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «компетентність» трактується як похідне від слова «компетентний», тобто «поінформований, обізнаний, авторитетний» [1, с. 449]. У сучасному словнику іншомовних слів компетентність трактується як: а) відповідний, здатний, знаючий, той хто розуміється в певних питаннях; б) авторитетність, обізнаність, володіння компетенцією» [10, с. 541].

У словнику «Професійна освіта» зміст компетентності розкрито як «сукупність знань і умінь, які необхідні для ефективної професійної діяльності: уміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію» [8, с. 211]. Важливо, що компетентність у вказаних джерелах трактована як

психосоціальна якість особистості, що охоплює не тільки знання, але й навички та уміння.

Німецький учений Г. Рот, який ввів у науковий обіг поняття «соціальна компетентність», трактував її як «різновид компетентності, що відображає взаємодію між людьми» [12, с. 4].

На думку О. Овчарук [6], соціальна компетентність особистості тісно пов'язана з навколишнім середовищем, а також з суспільним життям і соціальною діяльністю. У свою чергу, О. Гриценко [4] пише, що соціальна компетентність особистості відображає рівень її адаптації до соціальних умов. Н. Павлик [7] доводить, що соціальна компетентність є здатністю особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Сучасна дослідниця І. Родигіна трактує соціальну компетентність як «особливе вміння знаходити компроміс між самореалізацією та соціальним пристосуванням» [9, с. 16].

Українська дослідниця сфери дошкільної освіти О. Кононко вважає, що показником соціальної компетентності є усвідомлення дитиною того, як слід поводитися, щоб бути гармонійною, співзвучною з іншими, почувати себе в будь-якому товаристві комфортно [3].

Німецький дослідник Ф. Петерман висуває низку положень, які підкреслюють складність дослідження цього феномена: на сьогодні відсутні вікові моделі соціальної компетентності; при визначенні соціальної компетентності не враховуються такі чинники, як привабливість людини, доглянутість, одяг, фізичні вміння; дуже складно діагностувати соціальну компетентність; відсутні розробки, що обґрунтовують вплив соціальної взаємодії на розвиток соціальної компетентності [2].

Німецькі дослідники Х. Шулера, Д. Бартелма розділили змістовні елементи соціальної компетентності на дві групи. До першої групи вони запропонували віднести елементи, пов'язані з конкретною поведінкою, які проявляються в діях людини: здатність працювати у великій і малій групах; комунікативні вміння, здатність до продуктивного вирішення конфліктів. До другої групи відносять елементи, за якими не можна безпосередньо спостерігати, проте їх існування можна визначити через поведінку людини: рольова гнучкість, відповідальність [2].

Людина, яка володіє соціальною компетентністю (набором соціально значущих компетенцій), зможе швидко й легко

соціалізуватися в будь-якому суспільстві, що є найбільш важливим і актуальним в сучасному постіндустріальному суспільстві, де зміни і реструктуризація відбуваються частіше, ніж людина встигне до них звикнути і навчитися діяти. У цьому контексті ми вважаємо найбільш важливим розгляд процесу формування у підлітків соціальних компетенцій як елементів соціальної компетентності.

Більшість дослідників визначає соціальну компетентність особистості як категоріальні соціальні знання, що є керівництвом до дії, інтегральне особистісне утворення, особистісне вміння використовувати соціальні вміння в головних сферах діяльності, суб'єктну здатність до самовизначення, загалом як особистісно-соціальну зрілість. У всіх цих проявах, соціальна компетентність особистості проявляється як орієнтація на співпрацю, кооперацію спільних зусиль. Окрім того, соціальна компетентність вимагає від особистості вміння відстояти власну думку, здатності протистояти небажаному соціальному впливу, ефективно діяти в мінливих соціальних умовах [2].

Згідно О. Литовченко, у складі поняття «соціальна компетентність» входять наступні компоненти:

- когнітивний (знання власного «Я», знання норм спільної діяльності, правил спілкування; поінформованість про соціальне життя);

- емоційно-ціннісний (ціннісні орієнтації особистості, які зумовлюють і зумовлюються ставленням до існуючого знання; здатність виявляти соціальні почуття (емпатія, довіра, повага тощо);

- практично-діяльнісний (здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, застосовувати соціальні знання і досвід; здатність доцільно поводитись у суспільстві, здатність до самореалізації індивідуального «Я» в межах суспільних вимог і морально-етичних принципів [5].

Соціальна компетентність людини дозволяє їй жити в сучасному суспільстві, пристосовуватися до нових умов і знаходити рішення в різних життєвих ситуаціях.

Основними показниками формування соціальної компетентності підлітків є:

- здатність орієнтуватися в нових умовах життя (підкреслювати первинне і вторинне, безпечне і небезпечне, корисне і шкідливе, приємне і неприємне та ін.);

- адаптуватися (набути навичок і здібностей, необхідних для належного функціонування, пристосуватися до їх прийняття для себе);
- впливати (реалізувати свій потенціал, свої здібності, захищати власні інтереси, використовувати факти і з користю для справи та самої себе змінювати реальність) [5].

Соціальна активність на етапі підліткового віку є важливим чинником розвитку соціальної компетентності особистості. Соціальна активність особистості зумовлена свідомим прийняттям нею соціально значущих норм і цінностей, виявляється в системі вчинків та умінь конструктивно вирішувати міжособистісні та групові суперечності. Соціальна активність виявляється і в несприйнятливості особистості до ризикованих способів полісуб'єктних взаємодій, її здатністю до самореалізації у різних видах соціальної діяльності [11].

Важливо, що фундаментальними потребами у підлітковому віці є потреба в самоактуалізації, самореалізації та самовираженні.

М. Федоруц наголошує про важливість компетентнісного підходу для розвитку соціальної активності учнів. Навчання на основі компетентнісного підходу формує в учнів необхідні якості, важливі для реалізації майбутньої професійної діяльності. Вказані якості є необхідними для ринку праці, при цьому критерії і параметри оцінки освітніх результатів уніфіковані. Це означає, що вони виражаються у термінах і результатах, які можуть використовувати і враховувати у будь-якому освітньому закладі, причому будь-якої країни [11].

Беручи до уваги виокремлені в наукових працях сутнісні риси соціальної компетентності, ґрунтуючись на визначені компоненти цього феномена в підлітковому віці, характеризуємо поняття соціальної компетентності підлітків як інтегративне особистісне утворення, котре відображає якісний ступінь соціалізованості індивіда та виявляється в сукупності соціальних мотивів, знань, умінь, цінностей, які шляхом засвоєння соціальних ролей, ефективного вирішення соціальних ситуацій забезпечують гармонійну взаємодію людини і суспільства, а також самореалізацію та соціальну творчість [11].

У структурі соціальної компетентності підлітків виокремлено такі компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний, практично-діяльнісний. За такого спрямування у системі освіти відбувається перехід від традиційного викладання до освіти, орієнтованої на навчання. В останньому випадку центром освітнього процесу є особистість підлітка.

Висновки. Отже, соціальна компетентність підлітків є важливим аспектом їх розвитку, оскільки це набір навичок та знань, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Важливо розвивати соціальну компетентність підлітків, зокрема, шляхом навчання навичкам комунікації, емоційній регуляції та взаємодії з іншими людьми. Крім того, варто створювати сприятливе соціальне середовище для підлітків, де вони зможуть взаємодіяти з однолітками та дорослими, отримувати підтримку та позитивний досвід у соціальній сфері.

Список використаних джерел та літератури:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ– Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
2. Життєва компетентність особистості / Сохань Л.В., Єрмаков І.Г., Несен Г.М. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
3. Кононко О.Л. Стратегічна мета виховання – життєва компетентність дитини. *Дошкільне виховання*. 1999. № 5. С. 36.
4. Красильникова Г.В., Гриценко В.В. Компетентнісний підхід в освіті : аналіз термінології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : педагогіка і психологія*. 2009. Вип. 28. С. 381–385.
5. Литовченко О.В. Виховання соціально компетентної особистості в позашкільному навчальному закладі. *Шлях освіти*. Київ, 2009. № 4. С. 28–31.
6. Овчарук О. Розвиток компетентнісного підходу : стратегічні орієнтири міжнародної спільноти. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*. Київ : К.І.С., 2004. С. 6–15.
7. Павлик Н.П. Неформальна освіта / Non-Formal Education. *Енциклопедія прав людини : соціально-педагогічний аспект : [колективна монографія] / кол. авт., за заг. ред. Н.А. Сейко ; відп. ред. Н.П. Павлик*. Житомир : Волинь, 2014. С.120–124.
8. Професійна освіта : словник : навч. посіб. / уклад. С.У. Гончаренко та ін. ; ред. Н.Г. Ничкало. Київ : Вища шк., 2000. 380 с.
9. Родигіна І.В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання. Харків : Вид. група «Основа», 2005. 96 с.
10. Словник іншомовних слів : 23000 слів та термінологічних словосполучень / уклад.: Л.О. Пустовіт та ін. Київ : Довіра, 2000. 1018 с.
11. Федоруц М.В. Соціально-педагогічні умови формування соціальної компетентності старшокласників засобами неформальної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2021. 370 с.
12. Ruchen D. S. Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society. Hogrefe & Huber Publishers, Germany, 2003. P. 4–5.

П. Д. Черкасова-Лиса,
здобувачка вищої освіти
(м. Хмельницький)

ПРОЯВИ АГРЕСІЇ В ЕКСТРАВЕРТІВ ТА ІНТРОВЕРТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік характеризується розвитком індивідуальності та зростанням самосвідомості. Підлітки починають формувати своє ставлення до світу, визначати свої цінності та переконання. Це може супроводжуватися відчуттям нерозуміння та відчуження від дорослих та суспільства в цілому.

Також важливою складовою підліткового періоду є пошук свого місця в житті та соціальній групі. Це може призводити до конфліктів з однолітками та дорослими. Тому в певному сенсі агресія в підлітковому віці є нормальною складовою соціального та психологічного розвитку.

Крім того, згідно з дослідженнями, зростання агресивності в підлітковому віці може бути пов'язано з інформацією, яку отримують молоді люди. Наприклад, війна та насильство в медіа можуть підштовхувати до агресивної поведінки. При цьому можна виділити агресію, що є в межах норми і виражається прийнятним способом і агресією деструктивну. Під останньою розуміється «деструктивна поведінка дитини, яке повністю або частково суперечить сформованим в суспільстві правилам і нормам. При цьому дана особа намагається зруйнувати, завдати шкоди живим і неживим предметам, викликати зрив або психологічний дисбаланс» [2].

Причинами останньої є в певній мірі:

«Неправильне сприйняття світу. Біле і чорне, добро і зло. У цей період підлітки ділять світ на дві частини. І для них немає золотой середини. Максималізм властивий кожній людині, але в даному випадку він занадто явно виражений. Школяр не бажає сприймати світ таким, яким він є, і намагається змінити себе, своє оточення. І якщо батьки виявляються не ідеальними, а у них є свої вади, дитина відштовхує їх» [2].

«Це підвищений сексуальний потяг. Саме в цей період у дівчат і хлопчиків з'являється інтерес до протилежної статі. Їм важко контролювати і стримувати себе» [2]. Як стверджував З. Фрейд, сексуальна енергія є по своїй суті агресивною, тому що вступ у

інтимні сосунки пов'язаний з порушенням психологічних кордонів і фізичних меж іншої людини, а також дозволом порушити свої. В сучасному суспільстві спосіб цього порушення не регламентується правилами моралі і суспільних норм, але саме з дотриманням норм і правил у підлітків є проблеми. Так, підлітковий вік характерний протестними реакціями підлітків проти суспільства, дорослих, а також орієнтацією на норми та цінності референтної групи однолітків.

«Брак уваги. Агресія для підлітка – це один із способів залучення... уваги до його персони» [2]. Адже грубощі в бік дорослих провокують останніх на якусь відповідь. Захищаючи своє «Я», вчитель, батько або інша доросла особа відволікається від інших справ і приділяє певний час та власну увагу для відповіді та повчання, що дає підлітку відчуття власної значущості для життя і персони даної людини.

Зайва гіперопіка. Коли батьки не дають школяреві і кроку ступити, роблять все за нього, він може збунтуватися, оскільки бажає сам вирішувати, що краще, куди і з ким піти гуляти, які речі йому потрібні. А дорослі для нього – не авторитет. Найчастіше таке відбувається, якщо мама і тато не можуть між собою домовитися і не дотримуються одної лінії поведінки щодо підлітка [2]. Це зазвичай розхитує і без цього нестійкий світ підлітка, викликаючи роздратування.

Насильство в сім'ї. Тут є два варіанти, чому може з'явитися агресія у підлітка. Перший – таким чином дитина намагається захиститися від людини, яка становить небезпеку. У другому випадку відбувається копіювання поведінки батька, дідуся, дядька, тобто людини, яка є агресором [2].

«Друга дитина. Найчастіше агресія у підлітка проявляється по відношенню до брата, сестри. Йому здається, що батьки люблять його менше. Обстановка загострюється, якщо мама з татом частіше хвалять другого малюка, порівнюють їх. Але навіть якщо підліток – єдина дитина в сім'ї, він може ревнувати до Сашка, Маші або Каті», яких постійно ставлять в приклад [2].

«Брак грошей і незадоволення потреб – це також може бути причиною підліткової агресії. В даному випадку дитина протестує проти такого стану речей... Хочеться новий мобільний телефон, красиві кросівки і джинси, потужний комп'ютер, а батьки не можуть дозволити собі такі дорогі покупки» [2]. Підлітки, пов'язуючи свою недостатню популярність та крутість з відсутністю певних речей,

зляться на близьких та їх матеріальну неспроможність. Хоча після придбання «необхідних атрибутів крутості», агресія не зникає, оскільки це не призводить за звичай до стійкого покращення статусу підлітка в колективі.

Багатство з вихованням «панування». Забезпечені сім'ї також нерідко стикаються з проявом агресії у підлітка, особливо якщо він ніколи ні в чому не знав відмови. Підлітку складно зрозуміти, чому не можна кричати на інших, якщо він завжди був «головний». До речі, такі школярі погано ставляться не тільки до прислуги й менш забезпечених людей, але й до батьків, як до тих, хто має забезпечувати виключне становище у власному домі і суспільстві, і «не допрацьовують» в цьому напрямку[2].

Суворі традиції. В авторитарних «сім'ях, де всі члени слідує давно укоріненим традиціям, діти в підлітковому віці влаштовують бунт. їм не подобається ходити в такому ж одязі, що і батьки, виконувати ту ж саму роботу, так само розважатися й відпочивати. Вони, за своєю суттю, є ізольованим від суспільства. Однокласники таких людей не приймають у своє коло... А бути ізгоєм в суспільстві – найважче, з чим стикається непідготовлений до дорослого життя» підліток [2].

Вплив інформації ЗМІ. Під час війни агресивність людей взагалі може зростати в наслідок інформації про напади на співвітчизників, знущання над мирними жителями і так далі.

Суттєвими фактори ризику розвитку агресивності є і особистісні характеристики підлітка, такі як занижена самооцінка, схильність до вживання наркотичних засобів, схильність до порушень поведінки, фактори ризику в групі однокласників, однолітків (тиск групи, дружба з компанією, де учасники схильні до порушень поведінки, шкідливих звичок та ін.), постійні конфлікти в родині, низький рівень дисципліни, негативний приклад батьків (родичів) з шкідливими звичками, насильством і т.п. [2].

Порівняння проявів агресії у підлітків екстравертів та інтровертів – тема, яка досить цікава та актуальна в сучасному світі. Хоча агресія є природним явищем у житті будь-якої людини, проте її прояв може бути значно різним у залежності від особистісних рис підлітків. Розглянемо значущі в даному випадку характеристики а прояви екстраверсії а інтроверсії.

«Екстраверсія – характеристика певного типу особистості. Термін був введений відомим швейцарським психіатром і психологом

Карлом Юнгом». Згідно з ним, людина є екстравертом, якщо її основні інтереси лежать в зовнішньому, об'єктивному світі, в якому вона бачить чи не найвищу цінність [3].

Інтроверсія – «означає дослівно «спрямованість всередину». Інтроверсія передбачає уподобання людиною свого внутрішнього світу більш, ніж об'єктивної реальності [3].

Юнг для визначення цих типів «оперує поняттям психічної енергії, яку екстраверти черпають ззовні, а інтроверти зсередини» [3].

«Інтроверт звернений в себе. Все найважливіше в його житті відбувається у нього всередині. Це не означає, що він не бачить навколишнього світу, просто йому він приділяє значно менше уваги, ніж світу внутрішнього. І навіть дивлячись назовні, він на все дивиться через призму себе самого. Інтроверти менш схильні проявляти ініціативу в зовнішньому світі. Вони перестраховальники, які готові відміряти сім разів по сім разів, перш ніж почнуть діяти. Така обережність теж сильно заважає їм в суспільстві екстравертів», де перемагає зазвичай найактивніший [3].

Інтроверти «чутливі, схильні до самоаналізу і самокритики... Але думка про те, що інтроверсія повністю відсікає контакти з соціумом, помилково. Інтроверти люблять спілкування, але вони обмежується щільним колом людей. Наприклад, для звичайного життя це кілька близьких друзів, з якими можна проводити вільний час, допомагати один одному... Коли інтроверт з кимось знайомиться, він проводить глибокий аналіз. Йому важливо вивчити людини, з яким має бути спілкуватися» [3]. Часто «інтроверти мовчазні і пасивні – вони із задоволенням віддають ініціативу екстравертам. Інтровертам зручніше спостерігати і давати коментарі з свого темного кута, ніж самостійно лізти на трибуну і заводити публіку своїм вогнем» [3]. «Потребують часу помовчати, побути на самоті» [4], якщо це не вдається, відчувають роздратування,

У школі інтроверти – тихі одинаки, які завжди десь на других ролях, завжди десь на відшибі» [3]. «Їм треба більше часу на повторення матеріалу» [4], якщо його не надати можуть легко розгубитися і образитися. Інтровертів взагалі «легко образити, давати відсіч вони не вміють – переживають свої поразки всередині і швидше тиснуть на почуття провини і жалість кривдників. У крайніх випадках може бути вороже ставлення до об'єктів, проявів зовнішнього світу [3].

Також, «якщо інтроверти не встигають відновлюватися на самоті, вони можуть поводитися ззовні неприємно» [4].

Їм часто притаманна «висока цінність особистих предметів, знайомих. Але в разі спрацювання психологічного захисту, щоб не виникало сильної прихильності, їх вартість понижується.

Отже типові складнощі, що виникають в підлітків інтровертів – це:

1. Труднощі з адаптацією в колективі.
2. Скритність, таємничість, задума» [3].
3. Схильність накручувати себе думками, самозвинувачувати.
4. «Характерні стриманість в прояві емоцій, замкнутість, заглибленість у свої проблеми» [3].

Натомість екстраверти «активні, діяльні, нерозумні і необачні..., легковажні і поверхневі, але разом з тим легкі, рухливі... Ініціатива їх не лякає, тому що вони не загадують наперед, не замислюються про наслідки» [3].

«Саме екстраверти стають душею компанії, лідерами рухів і активістами. З ними можна говорити ні про що і отримувати від цього задоволення – їм завжди є, що розповісти, якими новинами і плітками поділитися».

У гіршому сенсі, екстраверти – нахабні, примхливі і егоїстичні. Реалісти до мозку кісток, які заперечують все, що виходить за рамки їх розуміння. Вони люди натовпу і громадська думка їм важливіше своєї власної, тому вони часто виглядають пристосуванцями і підлабузниками [3]. Важко відчуватимуть обмеження свободи пересування [4].

В таких дітей швидко накопичується незадоволення від вимушеного мовчання. Вони більше, ніж інтроверти, страждатимуть без живого спілкування та скаржитимуться. На відмову без належних пояснень від розмови – ображаються, сприймаючи її як байдужість до себе [4].

Свої інтереси екстраверти «часто ставлять на перше місце і тому з легкістю переступають через усіх, хто стоїть у них на шляху. Інтроверти ж швидше переступлять через себе» [3].

У відносинах екстраверти природним чином прагнуть верховодити. В надмірних проявах вони емоційні і експресивні аж до істеричності, інтроверти ж більш схильні до депресій і апатичності [3].

Екстравертні підлітки зазвичай проявляють агресію зовнішньо, висловлюючи свої емоції відверто та гучно. Вони можуть бути більш агресивними у взаєминах з іншими людьми, а також у спортивних змаганнях та іграх. У таких ситуаціях вони намагаються вибратися

переможцями та домінувати над іншими. Потрібно допомагати екстравертам контролювати свої емоції та вчасно розуміти, коли їхні прояви агресії можуть завдати шкоди іншим.

Натомість, інтровертні підлітки проявляють агресію внутрішньо, зберігаючи свої емоції в собі. Вони можуть бути більш агресивними у своєму внутрішньому світі, уявляючи різні сценарії та роздуми про те, як вони могли б відповісти у певних ситуаціях. Це може призвести до стресу та тривоги, а також до внутрішньої напруги, яка може проявлятися у формі фізичної агресії.

Ще З. Фрейд говорив про аутоагресію та гетероагресію. Інтервертовані підлітки більш схильні до аутоагресії, тобто нанесення шкоди собі. Вони схильні звинувачувати себе у своїх невдачах, перебільшуючи свою роль у тому, що трапилося. Тому основна робота психолога з цією категорією підлітків полягає в тому, щоб навчити їх не відносити невдачі лише на свій рахунок, а розуміти роль зовнішніх обставин та інших людей, що сталося.

З іншого боку, екстреравертовані підлітки більш схильні звинувачувати у своїх невдачах інших людей, перебільшувати роль сторонніх осіб у своєму житті. Тому в психологічній роботі з ними важливо приділити увагу ролі самого підлітка у подіях, які з ним відбуваються.

Що стосується девіантної поведінки інтервертованих підлітків, то вона, швидше за все, виявлятиметься у вигляді суїцидальної поведінки, самоушкоджень (порізів на шкірі), мазохістичної поведінки. Тоді як девіантна поведінка екстравертованих підлітків виявлятиметься у вигляді фізичного насильства (бійок, приставань до ровесників), різного вербального насильства над іншими (це може бути тролінг, булінг тощо).

І тим, і іншим у крайніх проявах девіантної поведінки властиві наркоманія, алкоголізм, криміналізація.

Однак способи потрапляння в кримінальне середовище, а також набуття алкогольної або наркотичної залежності у них будуть різні: екстравертом більш властиво протестна поведінка, а інтроверти потрапляють під несприятливий вплив завдяки самозниженню та невмінню дати відсіч тим, хто чинить на них тиск.

Враховуючи ці особливості прояву агресії у підлітків екстравертів та інтровертів, можна зробити висновок про необхідність індивідуального підходу у роботі з кожним з них.

Профілактична робота та чуйна взаємодія з підлітками з боку шкільного психолога, батьків та вчителів, зокрема відкрите спілкування та підтримка, можуть допомогти у зменшенні ризиків негативної поведінки в цей непростий для нашої країни час.

Варто пам'ятати, що агресію таких молодих людей можуть використати різні суїцидальні групи, кримінальні структури та спецслужби ворога. При цьому часто використовуються комп'ютерні ігри, різні розважальні програми, челенджі, щоб залучити підлітків в діяльність яка може завдати їм та їхньому оточенню шкоди.

Пробують використовувати також часто властиві підліткам протестні реакції для організації певних протестних акцій або провокують зніматися в агресивних та принизливих відео (на кшталт сумнозвісних «київських вечірок»). Тому дуже важливо провадити роботу і по профілактиці безпечного перебування в інтернеті.

Для проведення якісної психологічної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей підлітка, зокрема екстраверсії або інтроверсії можна використати: «Ідентифікатор типів Майєрс-Бріггс» (опитувальник MBTI), заснований на «психологічних типах» Юнга [1], тест визначення вродженої та набутої в процесі соціалізації інтроверсії-екстраверсії Міра-і-Лопеса (міокінетичний) та інші відповідні методики.

Для батьків знання особливостей особистості своєї дитини може бути дуже корисним для розуміння того, які види діяльності й ситуації можуть викликати агресію, які є для неї важкими й виснажливими [1]. Для психолога такі знання є вкрай необхідними для успішної індивідуальної або групової психокорекційної роботи, зокрема з підлітковою агресією.

Список використаних джерел та літератури:

1. Особливості екстраверсії й інтроверсії в дітей [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://osvitanova.com.ua/posts/213-osoblyvosti-ekstraversii-i-introversii-v-ditei>. 2. Підліткова агресія: які її причини і як з нею боротися [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://mzosh19.org.ua/106337/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F-%D1%8F%D0%BA%D1%96-%D1%97%D1%97-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%96-%D1%8F%D0%BA/>. 3. Досвід характерології К. Юнга: поняття про екстраверсії і інтроверсії. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://alexus.com.ua/dosvid-xarakterologii%D1%97-k-yunga-ponyattya-pro>

ekstraversi%D1%97-i-introversi%D1%97/. 4. Як порозумітися з учнями інтровертами та екстравертами [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://osvitoria.media/experience/yak-na-samoizolyatsiyi-porozumitysya-introvertam-ta-ekstravertam/>.

В. Чернявська,
учениця 9 класу
Л. Д. Кравчук,
вчитель-методист української мови та літератури
(м. Красилів)

СТРЕС У ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ

Підлітковий вік – це етап розвитку, який є одним із найцікавіших та найскладніших у житті людини. В цей період відбуваються значні фізичні, емоційні та когнітивні зміни, які часто супроводжуються викликами та переживаннями.

Однією з характерних особливостей підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Це включає формування власної ідентичності, пошук свого місця в суспільстві та встановлення особистих цілей та цінностей. Підлітки часто стикаються з питаннями самоідентифікації, пошуку своєї ролі у суспільстві та розуміння своїх унікальних характеристик.

Набуття самостійності та незалежності є ще однією важливою аспектом підліткового розвитку. Молоді люди починають більше приділяти уваги своїм власним думкам, прагнуть до автономії та більшої свободи в прийнятті рішень. Проте цей процес може бути супроводжений стресом та конфліктами з батьками та авторитетами.

Підлітки також можуть зіткнутися з психологічними проблемами, такими як стрес, депресія та зниження самооцінки. Вони можуть переживати емоційні коливання, важкості у встановленні стосунків з однолітками та проблеми зі своїм зовнішнім виглядом. Підтримка соціального та емоційного благополуччя підлітків є важливою задачею для психологів, батьків та оточуючого середовища.

Стрес у підлітків є поширеною проблемою, оскільки цей період супроводжується багатьма фізичними, емоційними та соціальними змінами. Підлітки стикаються з різними джерелами стресу, які можуть впливати на їхнє психічне та фізичне благополуччя.

Одним із основних джерел стресу для підлітків є школа. Вимоги до навчання, надмірні домашні завдання, тиск однолітків та боязнь неуспіху можуть створювати напругу та стресові ситуації. Крім того, соціальна динаміка в школі, такі як булінг, відчуття відокремленості або несхвалення однолітками, також можуть призводити до стресу.

Зміни в фізичному вигляді та тілесному самопочутті також можуть створювати стрес для підлітків. Підлітки можуть переживати незадоволення своїм зовнішнім виглядом, проблеми зі зростом, зміни у вазі, поява акне та інші зміни, які можуть впливати на їхню самооцінку та соціальну прийнятність.

Сімейні проблеми, розлади у стосунках з батьками чи іншими родичами, розлучення, переїзди або втрата близьких також можуть бути джерелом стресу для підлітків. Ці зміни в житті можуть порушити стабільність та безпеку, що може викликати емоційний дискомфорт та стресові реакції.

Крім того, підлітки можуть відчувати стрес, пов'язаний зі своєю майбутньою кар'єрою, вибором професії та очікуваннями суспільства.

Отже, стрес у підлітків є поширеною проблемою, яка може впливати на їхнє фізичне та психічне благополуччя. Школа, соціальна динаміка, зміни у фізичному вигляді, сімейні проблеми та невизначеність майбутньої кар'єри – це лише деякі з джерел стресу, з якими підлітки можуть стикатися.

Для багатьох підлітків стрес може мати негативний вплив на їхню психічну та емоційну стабільність. Він може призводити до зниження настрою, тривожності, депресії, зниження самооцінки, проблем зі сном та концентрацією. Також стрес може впливати на поведінку підлітків, спричиняючи агресію, відштовхування від соціального оточення або навіть ризик розвитку шкідливих звичок.

Важливо розуміти, що кожен підліток може реагувати на стрес по-різному, і необхідно індивідуальний підхід у підтримці їхнього психічного здоров'я. Стрес-менеджмент та психологічна підтримка можуть бути корисними стратегіями для підлітків у подоланні стресу. Це можуть бути методи релаксації, зайняття спортом, медитація, розмови з довіреною особою або професійним психологом.

Також важливо створити сприятливе середовище, де підлітки почуваються підтриманими та здатними поділитися своїми емоціями. Батьки, вчителі та інші дорослі можуть відігравати важливу роль у наданні емоційної та практичної підтримки підліткам. Це може включати створення відкритого та сприйнятливого середовища для

спілкування, дотримання взаєморозуміння та поваги до їхніх почуттів і думок.

Окрім цього, важливо навчити підлітків ефективним стратегіям копінгу зі стресом. Це може включати навчання навичкам планування, управління часом, розподілу завдань та прийняття рішень. Регулярна фізична активність, здоровий спосіб харчування і достатній сон також можуть допомогти зменшити стрес і підтримати загальний стан здоров'я.

Деякі підлітки можуть також скористатися професійною підтримкою, такою як консультування або терапія. Психолог або психотерапевт може допомогти підліткам у розумінні та управлінні їхніми емоціями, вчить стратегіям релаксації та навчає ефективним способам вирішення проблем.

Отже, стрес у підлітків є нормальною частиною їхнього розвитку, але важливо вчасно розпізнати ознаки стресу і надати підтримку та інструменти для ефективного управління ним. Турбота, розуміння та підтримка з боку батьків, вчителів та оточуючого середовища можуть допомогти підліткам пережити цей період з максимальною психологічною стійкістю та здоров'ям.

Н. В. Чорна,

кандидат психологічних наук

І. В. Чорний,

здобувач вищої освіти

(м. Хмельницький)

БАЛАНСНА МОДЕЛЬ: POSITUM-ПІДХІД

На сьогоднішній день існує дуже багато психотерапевтичних шкіл, основним завданням яких є психологічна допомога клієнтові. Різниця між ними полягає лише в тому, що відправним пунктом для вирішення проблеми вони обирають різні сфери: особистість клієнта, його внутрішні конфлікти, невирішені проблеми дитинства, навколишнє середовище людини. До психотерапевта якої саме школи звернутися – особиста справа кожного. Все залежить від того, наскільки вам імпонують основні постулати роботи того чи іншого психотерапевтичного напрямку [3].

Одним з широко відомих методів сучасної наукової психотерапії є позитивна психотерапія або позитум-підхід. У нашій роботі ми використовуємо обидва визначення, як синонімічні, слідуючи міркуванням автору методу.

Метод, що розвивається з 1968 р. в Німеччині і визнаний в 1996 році Європейською асоціацією психотерапії і в 2008 році Всесвітньою радою психотерапії.

Основоположник методу Носсрат Пезешкіан (1933-2010) - доктор медицини, лікар-психіатр і невропатолог, президент Німецького Товариства позитивних психотерапевтів і директор Міжнародного Центру позитивної психотерапії, крос- культурної психіатрії та психосоматичної медицини[8].

Позитивна психотерапія – метод короткострокової психотерапії, спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях.

Свою назву метод отримав від латинського слова «Positum» (фактичне, дане) [6].

Позитивна психотерапія є короткотривалим терапевтичним методом, що послуговується психодинамічним тлумаченням різного роду конфліктів, гуманістичним світоглядом і транскультуральним підходом, володіє розгалуженою психотехнічною базою гармонізації міжособистісних стосунків [8].

Використання психотехнічних засобів позитивної психотерапії в процесі освітньої взаємодії відкриває перспективи оптимізації педагогічного спілкування. Під останньою розуміється обґрунтований вибір і здійснення найкращого за певних умов варіанту навчання з точки зору успішності вирішення його завдань і раціональності часових витрат (Ю. Бабанський).

Позитивна психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку (дорослий чи дитина, робітник чи академік), від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання (когнітивність) і здатністю до любові (емоційність) [5].

Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення і часу, в якому людина живе (дух часу), ці дві здібності диференціюються, і це призводить до неповторних комбінацій основних рис особистості. Обидві базові здібності є функціонально взаємопов'язані: відповідно розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Базові здібності відкривають величезні можливості для кожної людини, а їх

наявність означає не що інше, як те, що кожен за своєю суттю є добрим від початку свого народження.

Здатність до пізнання визначає раціональну, інтелектуальну частину людини. Вона має пряме відношення до лівої півкулі головного мозку і визначає здатність людини займатися науковими методами, математикою, медициною, хімією, фізикою, електронікою та іншими сферами. Ця здатність означає здатність вчитися і вчити [8].

Із здатності до пізнання розвиваються різні вторинні здібності, такі як: пунктуальність, чистоплотність, акуратність, слухняність, ввічливість, чесність/відкритість, вірність, справедливість, тощо.

Метод позитивної психотерапії базується на глибокій вірі в те, що кожен наділений повною мірою всіма необхідними індивідуальними здібностями, щоб жити щасливо. Будь-хто має доступ до невичерпних можливостей життя для свого особистісного зростання, індивідуального розкриття. Так задумано Творцем, що все найцінніше заховано всередині нас або у вигляді маленького насіння, що зріє на протязі всього нашого життя. Пезешкіан писав, що людина – шахта, повна дорогоцінних каменів. Одне із завдань - відшукати прихований цінний скарб, підняти його з надр людської душі і показати світу у вигляді використання природних задатків і талантів, що в кінцевому підсумку призводить до самореалізації людини. Виконання своєї життєвої місії – це основа задоволення життя [3].

Незаперечною перевагою методу є його доступність всім соціальним і віковим групам. Простота мови, системний підхід, навчання самодопомоги привертає все більше людей до методу з різних професійних груп. Принцип простоти й універсальності дає можливість легко застосовувати ідеї Пезешкіана кожному в повсякденному житті у важкі моменти життя без базової психологічної освіти [2].

Цінність даної психотерапії в тому, що проблема розглядається під кутом транскультурного підходу. Фахівець даного методу володіє особливою чутливістю і цінними знаннями про різноманітні духовні та культурні особливості народів світу. Приймається, а не оспорується унікальність життєвого досвіду окремих людей і цілих народів. Специфіка середовища, духовна атмосфера, у якій народилася і вирісла людина, не розглядається як примха, а поважається. Транскультурний підхід методу пропонує сконцентрувати увагу не на розбіжностях, а на подібності людської раси.

Філософія позитивної психотерапії розглядає людину в процесі її змін комплексно: визнається рух і тіла, і душі і духу, аналізується їх тісний взаємозв'язок. Під час психотерапії в центрі професіонала індивідуально-біологічні, психосоціальні та духовні аспекти особистості. Такий підхід допомагає знайти внутрішню цілісність [4].

Застосування принципів методу не обмежуються психотерапією і консультуванням, воно поширюється на інші прикладні області. Дуже результативно використовуються ідеї Пезешкіана в освіті, проведенні тренінгів, профілактики здоров'я і управління бізнесом. Метод дуже добре зарекомендував себе у сфері коучингу на сучасному ринку.

Багато психотерапевтичних напрямків звертає увагу на патологічні порушення особистості, хвороби. У позитивній психотерапії акцент у всьому процесі взаємодії психотерапевта з клієнтом робиться на людських можливостях, як основному і первинному моменті його зцілення. Метод передбачає причину проблем особистості в пригнічених і нерозвинених областях духовного міжособистого спілкування. Це призводить до джерел конфліктів, порушень в житті.

Незаперечна перевага методу – його спрямованість на розвиток та майбутнє. Метод навчає формувати майбутнє через прийняття ситуацій сьогодення. Визнання повної відповідальності за життя допомагає кожному робити конкретні кроки щодо зміни своєї реальності. Суть цього принципу можна виразити народною мудрістю: «Якщо ти хочеш мати завтра те, чого у тебе ніколи не було, тобі потрібно прийняти рішення і зробити сьогодні те, чого ти ніколи не робиш» [7].

Основою методу є три важливі принципи. Принцип надії, який сфокусований на людських ресурсах. Він допомагає відчувати здібності, взяти на себе відповідальність за все те, що відбувається в особистому житті.

Принцип самодопомоги, представлений в методі у вигляді 5-крокової мета-моделі. Її можна застосовувати як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Спочатку це робить психотерапевт, а потім в процесі самодопомоги, людина сама застосовує її для себе або ж допомагає своєму оточенню.

Принцип балансу, який розглядає життя і розвиток клієнта в чотирьох важливих областях:

– тіло (здоров'я);

- контакти (відносини);
- досягнення (цілі);
- майбутнє (фантазії, мрії, ідеали).

Суть даного принципу – прагнення до відновлення їх природної гармонії. Брак уваги або розвитку однієї із сфер людського буття вносить дисгармонію, створює визначний дефіцит, що проявляється в житті незадоволенням, розпачем, байдужістю або хворобою [1].

Носсрат Пезешкіан об'їздив і дослідив більше 20 різних культур на 5 континентах світу. Всім людям, не залежно від матеріального становища, соціального статусу та віросповідання, він задавав питання: «Що робить Вас щасливими? Яка роль грошей у Вашому житті? Скільки часу Ви приділяєте роботі?» та інші ... На основі аналізу отриманих відповідей була розроблена «Балансна модель», яка і увійшла в основу методу Позитивної психотерапії [8].

Пезешкіан, на основі своїх глобальних досліджень прийшов до висновку, що до щастя, в рівній мірі, ведуть чотири шляхи:

- Шлях відчуттів (Тіло);
- Шлях інтуїції (Сенс);
- Шлях традицій (Контакти);
- Шлях розуму (Діяльність).

Завдяки тому що його метод об'єднав в собі філософську і інтуїтивну мудрість Сходу і раціональну системність і науковість Заходу, логічне і творче, він набув широкого поширення і практичне застосування [7].

Чотири форми реагування моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій.

Така симптоматика, як розлади сну, втрата апетиту, захворювання органів, дратівливість, безконтрольний прийом їжі, вітальна депресія, сексуальні розлади, втомлюваність, болі, адинамія, акустичні та оптичні галюцинації, іпохондричні подання, а також порушення сприйняття і потягів і афективні розлади, можуть бути представлені як симптоми у сфері тіло/відчуття.

Розлади мислення та інтелекту, порушення уваги, пам'яті, труднощі в прийнятті рішень, схильність до раціоналізації, мрійливість, нав'язливості, дереалізація і т. д. належать до розуму і разом з тим до діяльності [2].

Фіксації, забобони, стереотипи, фанатизм, слабкість суджень, боязнь правди, почуття ненависті, почуття провини, маргінальність і однобічність пов'язані з традицією і, таким чином, з контактами.

Нестримні фантазії, відсторонення від дійсності, суїцидальні фантазії, сексуальні фантазії, побоювання, нав'язливі уявлення, марення відносини і переслідування можуть бути зараховані до сфери фантазії / інтуїції і разом з цим – до виміру майбутнього.

Тіло (відчуття): на передньому плані стоїть тіло – Я-сприйняття. Як людина сприймає своє тіло? Як переживає вона різні відчуття і інформацію з навколишнього світу? Сприймана у відчуттях інформація проходить через цензуру придбаного масштабу оцінки. Окремі характеристики відчуттів можуть бути конфліктними в зв'язку з подібного роду переживаннями. За допомогою своїх відчуттів дитина з самого початку розвитку встановлює контакт з навколишнім світом. Загальна активність контролюється відчуттями. Ритми сну і харчування можуть стати найважливішими [3].

Інформація, що надходить із зовнішнього і внутрішнього світу, проходить крізь призму власного досвіду, через цензуру придбаних стереотипів. Може бути, саме в цьому криється розгадка того, чому у відповідь на конфлікт реагує одна з чотирьох сфер. Більше того, навіть якщо у вирішенні конфлікту домінує тіло, то все одно постає питання: чому одна людина реагує на цей конфлікт переважно серцем, інша – шлунком, третя – шкірою (нейродерміт) або порушенням функції дихання?

Ураження того чи іншого органу у пацієнта з психосоматичним захворюванням стає зрозумілим при погляді на концепції, яких він дотримується стосовно до тіла в цілому, окремих його органів і їх функцій, а також до здоров'я і хвороби. Вони визначають у загальному взаємозв'язку зі змістом конфлікту, чому одна людина реагує своїм серцем, інша – шлунком, органами дихання, шкірою і т. д. і чому деякі люди «біжать» в хворобу, тоді як інші всіма силами заперечують фізичну слабкість і захворювання [1].

Так, у деякої кількості хворих з шлунковими розладами, а також з ожирінням можна спостерігати концепції, пов'язані з прийомом їжі («все, що на столі, повинно бути з'їдено»). На протигагу цьому в осіб з ішемічною хворобою серця часто виявляються концепції, які вказують на проблематичну ситуацію у відношенні пунктуальності та розподілу часу. Пацієнти з ревматичними хворобами проявляються переважно типовими проблемами навколо ввічливості («Візьми себе в руки», «що скажуть люди»). У пацієнтів з психосоматичними шкірними захворюваннями досить часто виявляються конфліктні концепції щодо охайності та спілкування [6].

Діяльність (розум). Цей вимір має особливе значення в індустріальному суспільстві, насамперед у американо-європейських колах. Сюди ж належать способи становлення норм діяльності і їх включення в концепцію Я. Мислення і розум роблять можливим систематично і цілеспрямовано вирішувати проблеми і оптимізувати діяльність. Можливі дві різноспрямовані реакції «втечі»: а) втеча в роботу; б) втеча від вимог діяльності. Типові симптоми – проблеми самооцінки, перевантаження, стресові реакції, страх звільнення, порушення уваги і «дефіцитарні» симптоми, такі, як пенсійний невроз, апатія, зниження активності і т. д. Концепції: «Якщо ти щось можеш, тоді ти щось з себе уявляєш»; «Скінчив діло – гуляй сміливо»; «Без праці не витягнеш і рибки зі ставка»; «Час – гроші» тощо.

Контакти (традиція). Ця сфера має на увазі здатність встановлювати і підтримувати стосунки з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними верствами і чужими культурними колами; ставлення до тварин, рослин і речей. Соціальна поведінка формується під впливом досвіду і отриманої спадщини (традиції), особливо це стосується становлення наших можливостей налагоджувати контакти. Існують соціально обумовлені критерії вибору, які ними керують: наприклад, людина чекає від партнера ввічливості, щирості, справедливості, акуратності, спільності певних інтересів і т. д. і вибирає собі партнера відповідно до цих критеріїв [4].

Фантазія (інтуїція). Можна реагувати на конфлікти, активізуючи фантазію, уявляючи вирішення конфліктів, представляючи в думках бажаний успіх або караючи і навіть вбиваючи в мріях людей, на яких накопичилася злість через те, що хтось був неправий або дотримується інших переконань. Фантазія і інтуїція можуть, наприклад, зрушувати творчі здібності і навіть задовольняти потребу при творчих пошуках і сексуальних фантазіях. У якості «особистого світу» фантазія відгороджує від травмуючих і хворобливих втручань дійсності і створює тимчасово комфортну атмосферу (наприклад, алкоголь, токсикоманія). Вона може не сприймати «погану справу» і хворобливий розрив з партнером який відбувся; вона може, однак, також страшити, ставати могутньою, роблячи дійсність нестерпною унаслідок проекції власних страхів. Так уява змішується з сприйняттям і веде до симптомів, які зустрічаються в шизофренії у вигляді маячних ідей. Щоб приборкати лякаючу, динамічну силу фантазії, деякі люди виробляють нав'язливу поведінку, немов надягають корсет, який їм допомагає втримати у вузді загрозливі

фантазії і захищатися від неконтрольованих сплесків почуттів. У цій сфері актуальні здібності як зміст фантазій також відіграють головну роль [7].

Отже, позитивна психотерапія може стати одним з шляхів балансування свого життя, вона навчає тому, як бути його Автором. Позитивний підхід не означає інтерпретацію світу крізь «рожеві окуляри».

Позитивна психотерапія як метод покликана допомогти людині не загубитися в потоці стрімких подій епохи, знайти себе і повірити в те, що як птах народжений для польоту, так і людина створена для щасливого життя.

Список використаних джерел та літератури:

1. Проскурєнко Д. П., Лавриненко Д. Г. Позитум-підхід у роботі з персоналом організації // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі. К.: Університет «Україна». С. 128-130.
2. Ханецька Н.В. Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. УДК 159.9 Хмельницький: 2018. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-2-fundamentalni-ta-prikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologii/215-pozitivna-psikhoterapiya-yak-zasib-diaagnostiki-optimizatsiji-pedagogichnogo-splukuvannya>.
3. Ханецька Н.В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький: 2015. 84 с.
4. CUI Jing-gui. Characteristics and Evaluation of Positive Psychotherapy Paradigm in Germany. / Jing-gui CUI // Journal of Ningbo University (Educational Science Edition), 2009-03. P.21-25.
5. Peseschkian N. Cultural Dimension in the Training in Medical Psychotherapy. Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. Psychother Psychosom. 1990. P.39–45.
6. Peseschkian, N. The five stages of Positive Psychotherapy in organization development. Organization Development Journal, 8(1). 1990. P.27-34.
7. Positive Psychotherapie - Vier Qualitaeten des Lebens im Rahmen der Ganzheitsmedizin . Die Heilkunst. 1988. 101. Jahrgang. Nr. 11. S. 470-477.
8. Positive Family Therapy - A holistic and transcultural approach. Abstract Book of the 10th World Congress of the World Association for Dynamic Psychiatry. St. Petersburg, 1994. (Co-Autor: D.A. Avdeev).

С. М. Швець,
магістрант
(м. Хмельницький)

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ КЕРІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Задля запобігання професійному стресу керівників органів внутрішніх справ особливу увагу слід приділяти його психопрофілактиці. Психологічне забезпечення службової діяльності являє собою заходи щодо формування, і розвитку у поліцейських відповідних психологічних якостей, які підвищують їх стресостійкість, зміцнюють адаптаційні механізми і покращують готовність виконувати службові і бойові завдання за будь-яких умов.

Головною метою профілактичних заходів та здійснення належного психологічного забезпечення служби є вироблення в керівників та в особового складу здатності переносити нервову напругу, великі нервові навантаження, контролювати свій емоційний та психологічний стан, особливо під час впливу сильних стресорів, а також сприяти швидкій адаптації до травматичних видів стресу.

В. А. Бодров зазначає, що удосконалення трудової діяльності людини є одним із напрямків профілактики розвитку стресу. Для цього необхідно приділити увагу вивченню психологічних закономірностей діяльності, з'ясувати сутність фізіологічних, психічних та індивідуальних особливостей, адаптації людини до певного виду діяльності [2; 3].

Профілактика стресу важлива для будь-якої професії, однак найбільш повно особливості професійного стресу проявляються в складних, відповідальних, небезпечних професіях (рятувальник, військовий, поліцейський, пілот, тощо).

На сьогодні особлива увага приділяється підвищенню психологічної культури поліцейських, навчанню правоохоронців та вироблення вмінь надання першої психологічної допомоги як потерпілим, так і собі, а також опануванню психологічних особливостей роботи з людьми.

З цією метою у Головному управлінні Національної поліції в Хмельницькій області з 2020 для учасників програми проводиться навчання консультантів включає у себе як теоретичну, так і практичну

частини. Навчання проходить за підтримки Канадсько-українського проєкту розвитку поліції (CUPDP) [5].

Програма психологічної підтримки поліцейських за принципом «Рівний – Рівному» передбачає впровадження в Національній поліції України інституту взаємопідтримки поліцейських, яка дозволить надавати психологічну допомогу у вирішенні на ранніх етапах їх виникнення та буде якісним і дієвим інструментом профілактики кризових станів.

Метою даної програми є формування позитивної корпоративної культури взаємодопомоги поліцейським, працівникам поліції, своєчасної профілактики негативних наслідків професійних ситуацій, ознак професійного вигорання, проявів деструктивної поведінки.

Соціально-психологічну підтримку поліцейським надають їх колеги – консультанти, які пройшли відповідне навчання та здійснюють психологічну підтримку працівників. Консультанти, що надають допомогу в рамках Програми, можуть навчити методам боротьби зі стресом і за необхідності запропонувати наявні можливості для отримання допомоги.

Основними завданнями консультантів є: спостереження за психоемоційним станом працівників колективу, в якому несе службу консультант, виявлення негативних змін у поведінці колег, ознак професійного вигорання, деструктивної, залежної або саморуйнівної поведінки та надання їм першої психологічної допомоги; інформування працівників поліції щодо можливостей отримання профільної психологічної допомоги; проведення психоедукаційної роботи з питань профілактики стресів та збереження психологічного здоров'я [5].

Скористатися послугами, що надають консультанти, може кожен поліцейський наступними шляхами: особисто безпосередньо звернутися до консультанта; Звернутися за допомогою за рекомендацією керівника, якщо той помітить, що підлеглому потрібна психологічна допомога; консультант сам може запропонувати допомогу поліцейському.

Основними принципами роботи консультантів є: функціональні обов'язки (робота) – на першому місці; не втручатися в службові розслідування; бути прикладом лідерства та здорового способу життя; конфіденційність; право на «перерву»; уникнення конфлікту інтересів; право на відмову у наданні послуг; діяти у межах компетентності; постійно навчатися; взаємодія із ЗМІ.

Усі заходи відбуваються виключно на волонтерських засадах та бажанні допомогти іншим.

Далеко не кожен працівник поліції може самостійно впоратися з подібними проблемами. Тому розмова з консультантом, який несе службу у тому ж самому професійному середовищі та має відповідні знання та досвід, допоможе працівнику у вирішенні його проблем. Уже те, що консультант може уважно вислухати й зрозуміти працівника – надзвичайно важливий чинник, і це сприяє певним позитивним змінам.

Це, в свою чергу, сприяє формуванню психологічної готовності керівників органів внутрішніх справ до виконання посадових обов'язків, службових завдань, формуванню психологічної стійкості до впливу психотравматичних чинників служби, вмінь надавати першу психологічну допомогу, робити оцінку і прогнозування професійної придатності та раціонального розподілу особового складу за підрозділами.

Профілактика професійного стресу являє собою сукупність попереджувальних заходів, орієнтованих на зниження можливості розвитку передумов і проявів. Як зазначають психологи, профілактика буде досить ефективною на ранніх етапах прояву проблеми шляхом впливу на умови й причини професійного стресу.

Профілактичні заходи щодо запобігання професійному стресу у керівників органів внутрішніх справ мають будуватися на основі аналізу наявних стресорів і реалізовуватися на таких рівнях: професійно-організаційному; соціальному; індивідуально-психологічному.

Зокрема на професійно-організаційному рівні профілактичної роботи можна конкретизувати такі дії: суворе дотримання розпорядку дня з раціональним режимом праці та відпочинку; нормування професійної діяльності; облаштування робочого місця належним чином із врахування усіх ергономічних вимог; урізноманітнення видів діяльності; надання додаткових відпусток у випадку підвищеного навантаження або після виконання службових обов'язків в екстремальних ситуаціях; залучення до навчальних проєктів, зайнятості самоосвітою; запобігання мобінгу та булінгу у колективі, врегулювання конфліктів по вертикалі та по горизонталі; формування корпоративної культури (взаємодопомога, взаємозаміна, організація спільного відпочинку); дотримання особистих кордонів та

забезпечення особистого простору керівника органів внутрішніх справ [1].

На соціальному рівні профілактики професійного стресу варто виділити такі заходи: активізація тренінгової роботи з психологами та консультантами; робота з самооцінкою та тренінг впевненості в собі; комунікативний тренінг; тренінги з ефективного прийняття управлінських рішень; комунікативні тренінги та тренінги з ораторського мистецтва; тренінги з лідерства; постійний моніторинг та контроль стану соціально-психологічного клімату в колективі.

На індивідуально-психологічному рівня профілактичної роботи щодо запобігання професійному стресу керівників органів внутрішніх справ варто виокремити: опанування ефективним способом подолання стресу; релаксаційні заняття, медитація; оволодіння прийомами самодопомоги; отримання психологічної допомоги в стресових ситуаціях від психолога; психодіагностика психологічної дезадаптації за допомогою методик вивчення особистісних особливостей, психічних станів та особливостей реагування на стрес, сформовані копінг-стратегії поведінки; тренінги розвитку емоційної стійкості тощо.

Проблема профілактики професійного стресу керівників органів внутрішніх справ є дуже важливою на сучасному етапі розвитку суспільства, а особливо в умовах воєнного стану. Оскільки керівники органів внутрішніх справ несуть відповідальність не лише за себе, але й за кожного члена колективу. Окрім того, в умовах війни значно підвищуються професійні вимоги до усіх правоохоронців, їх залучають до робіт на територіях, де ведуться бойові дії, або ж для роботи на звільнених територіях, які потребують значної мобілізації фізичних та психічних зусиль, а також додаткових знань, щоб убезпечити себе та своїх колег при роботі з різними видами зброї, розмінуванні населених пунктів, а також знань з надання першої домедичної та психологічної допомоги постраждалим під час війни.

Варто зазначити, що важливість цієї проблеми звучить і на державному рівні. У 2019 році Міністерство внутрішніх справ України затверджує Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюються підготовку поліцейських.

Основними завданнями та функціями структурного підрозділу з питань психологічного забезпечення Національної поліції України є:

організація та безпосереднє проведення заходів психологічного забезпечення в центральному органі управління поліцією; організаційно-методичне та інформаційне забезпечення роботи підрозділів психологічного забезпечення органів поліції; організація та координація діяльності підрозділів психологічного забезпечення органів поліції; забезпечення контролю за виконанням нормативно-правових актів Міністерства внутрішніх справ України та організаційно-розпорядчих документів Національної поліції України з питань психологічного забезпечення в органах і підрозділах Національної поліції України; участь в організації роботи з добору, раціонального розподілу та призначення кадрів, навчання й професійної підготовки психологів поліції; організація підготовки проєктів нормативно-правових та організаційно-розпорядчих актів з питань психологічного забезпечення в органах, підрозділах Національної поліції України; вивчення та аналіз стану роботи з психологічного забезпечення в органах, підрозділах Національної поліції України; вивчення, узагальнення та поширення в органах і підрозділах Національної поліції України вітчизняного та зарубіжного досвіду з питань психологічного забезпечення; взаємодія із СППЗ МВС у частині реалізації завдань психологічного супроводження освітнього процесу у ЗВО та установах (закладах) Національної поліції, які здійснюють професійну підготовку поліцейських; взаємодія із закладами охорони здоров'я та реабілітації Міністерства внутрішніх справ України в частині профілактики та зміцнення психічного здоров'я поліцейських [4].

Усі заходи з профілактики професійного стресу правоохоронців можна умовного розділити на три групи: психологічна підготовка – діагностика станів особового складу та керівника, а також реагування на стресори, які виникають, та мінімізація їх наслідків; психологічний супровід – моніторинг психологічного стану, просвітницька робота щодо інформування про фактори, що негативно впливають на психічний стан, а також проведення заходів щодо їх усунення; психологічна допомога та реабілітація – підготовка керівників та працівників до інтеграції в мирне життя, робота з різними видами ускладнень та важких станів.

Особливу увагу варто звернути на профілактику емоційного та професійного вигорання керівників органів внутрішніх справ, які є наслідками тривалого професійного стресу.

Професійне вигорання сьогодні є однією з причин плінності кадрів у органах внутрішніх справах, підвищення захворюваності серед особового складу та зниження рівня продуктивності діяльності. Варто зазначити, що професійне вигорання виникає як результат тривалого професійного стресу, який переживають керівники органів внутрішніх справ під час виконання своїх посадових обов'язків.

Вперше термін „вигорання“ описав у 1974 році Герберт Фрейденбергер у своїй праці „Вигорання персоналу“ [6]. Найчастіше ознаки вигорання спостерігалися у фахівців допомагаючих професій з високим емоційним навантаженням: поліцейських, педагогів, медичних працівників, інженерів, юристів та ін. Сьогодні можемо впевнено стверджувати, що до вигорання схильні працівники будь-якої сфери.

Однією з характеристик професійного вигорання є випадіння працівника із загального професійного потоку, невключеність його до професійної діяльності, виконання посадових обов'язків „на автоматі“ через відсутність внутрішніх ресурсів. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, „вигорання“ – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці.

Дуже важливо вміти відрізнити стрес від вигорання, оскільки вони по-різному впливають на людину і потребують різних способів допомоги. Стрес супроводжується сплеском емоцій, фізичним виснаженням, людина надмірно залучена в роботу. Під час вигорання працівник стає байдужим до роботи, відчуває апатію та емоційне виснаження.

Перші ознаки вигорання можуть бути майже непомітними і швидко перерости в синдром.

До основних ознак професійного вигорання керівників органів внутрішніх справ можна віднести такі: втрата енергійності; значне психологічне дистанціювання на робочому місці; поява відчуття виснаженості; негативні думки про роботу; переважання песимістичних настроїв, зниження продуктивності праці.

Професійне вигорання керівника, у свою чергу, зумовлює появу агресії (активної та пасивної), коли виникає бажання виплеснути свої негативні емоції на підлеглих, принизити їх в особистій розмові або публічно, користуючись своїм службовим становищем, що стає причиною такого негативного явища у колективі як мобінг.

Окрім того, професійне вигорання посилює або сприяє появі залежностей у керівників. Серед них спостерігаємо часті перерви на

каву, перекури, вживання алкоголю в кінці робочого дня або робочого тижня, як спосіб зняти стрес та розслабитися.

Профілактику професійного вигорання, на нашу думку, доцільно зосередити за такими напрямками

- Профілактика на фізичному рівні, яка полягає у: занятті фізкультурою, фізичними вправами, спортом або, принаймні, прогулянки на свіжому повітрі; забезпеченні повноцінного сну (не менше 8 годин на добу); дотриманні режиму дня; збалансованому повноцінному харчуванні, яке включає вітаміни, рослинну клітковину й мінерали.

- Профілактика на психоемоційному рівні включає: розстановку життєвих пріоритетів; оволодіння навичками тайм-менеджменту; медитації та аутотренінги; ароматерапія; пропрацювання тривожних думок чи проблем шляхом їх аналізу на папері або проговорювання; планування відпочинку, протягом якого займатись улюбленими справами.

На нашу думку, для того, щоб уникнути професійного вигорання та запобігти появі професійного стресу, керівникам органів внутрішніх справ важливо дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Сформувати робочий графік. Незважаючи на ненормований характер діяльності керівника органів внутрішніх справ дуже важливо володіти навичками тайм-менеджменту та вміти раціонально розподіляти свій час. Для цього треба правильно побудувати управлінську структуру та вміти делегувати обов'язки відповідним службам. Крім того, важливо навчитися планувати відпочинок так само, як плануються робочі моменти.

2. Внормувати швидкість роботи. Дуже важливо вибрати раціональний темпоритм роботи, який би дозволяв ефективно виконувати посадові обов'язки і разом з тим давав би час для відновлення ресурсу. Цьому значно сприяє оволодіння інноваційними технологіями управлінської діяльності, цифровізація та автоматизація діяльності.

3. Цінувати час. Керівнику органів внутрішніх справ дуже часто доводиться багато комунікувати для вирішення робочих питань. Відсутність особистих кордонів та постійна необхідність вирішити чийсь питання призводить до того, що не залишається часу на вирішення особистих питань та відновлення. Варто прагнути до раціонального використання часу, проводити короткі та інформативні наради, зменшити бюрократизацію.

4. Дбати про фізичне здоров'я. Для відновлення організму дуже важливий фізичний стан нашого тіла. Тому регулярні фізичні навантаження, заняття спортом, дихальні вправи, режим харчування та режим сну допоможуть якісно та швидко відновити фізичні сили організму.

5. Говорити. За статичними даними, керівники органів внутрішніх справ значно більше схильні до серцевих хвороб, інфарктів, інсультів, оскільки не вміють працювати зі стресом, тримають усі емоції в собі. Дуже важливо навчитися проговорювати робочі моменти та проживати усі емоції, які виникають у ході робочого дня. Це дозволить зняти емоційну напругу і не накопичувати гормону стресу в організмі.

6. Здійснювати професійний чек-ап. Ефективним способом запобігання професійного вигорання є регулярне сканування своїх потреб та емоцій на предмет того, чи отримує людина задоволення від своєї професійної діяльності, чи бачить вона перспективу росту та розвитку у професії, чи достатньо вона соціалізована та адаптована. Це допоможе вчасно ідентифікувати проблему та, за потреби, змінити вид діяльності задля збереження власного здоров'я.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бардин Н. Жидецький Ю. Когут Я. Пряхіна Н. Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. Львів. 2020. 120 с. 2. Бодров В. А. Психологічний стрес: до проблеми його подолання. *Проблеми психології та ергономіки*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://ni.biz.ua/6/6_14/6_148728_v-a-bodrov.html. 3. Бодров В. А. Психологія професійної придатності: навч. посіб. для вузів. URL: http://www.law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/bodrov_psy_prof.pdf. 4. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19> (дата звернення: 16.03.2020). 5. Програма психологічної підтримки поліцейських на Хмельниччині «Рівний-рівному» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.npu.gov.ua/news/na-khmelnichchini-prodovzhuetsya-pidgotovka-konsultativ-yaki-pratsyuvatimut-za-programoyu-psikhologichnoi-pidtrimki-politseyskikh-rivniy-rivnomu>. 6. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Scienses*. P. 159-166. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh4tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPaper.s.aspx?ReferenceID=1380346](https://www.scirp.org/(S(czeh4tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPaper.s.aspx?ReferenceID=1380346)

К. В. Штик,
здобувачка вищої освіти
Н. В. Чорна,
кандидат психологічних наук
(м. Хмельницький)

АБ'ЮЗ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Людина за своєю природою має інстинктивну тенденцію до егоїзму та жорстокості, яка виявляється в її агресивних нахилах. Це пов'язано з бажанням захищати своє існування та власність. Однак людина також має вроджену миролюбність, яка сприяє співпраці, стримуванню агресії та мирному вирішенню конфліктів.

Процес еволюції навчив людину стримувати власні біологічні інстинкти, але і сьогодні їх взаємодія з сімейними, суспільними, культурними та іншими факторами зовнішнього характеру створює ситуації, в яких виникає насильство.

Аб'юз (насильство) – це спроба однієї людини отримати контроль над іншою людиною за допомогою фізичного, психологічного, сексуального чи економічного тиску. Хоча фізичний насильник зазвичай легше визначається, ментальний насильник, який завдає психологічних травм, може бути важче виявити, оскільки він не залишає слідів на тілі жертви. Поняття «психологічне насильство» не має чіткого визначення, що робить його визначення складним. Сексуальне насильство є поширеним явищем по всьому світу, але часто залишається прихованим і потерпілі не завжди повідомляють про такі випадки [1].

Проблемна ситуація пов'язана з гендерованою природою насильства, яке може бути спричинене як чоловіками, так і жінками, а також дітьми та підлітками. Аб'юз може мати різні форми, включаючи фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство, і його вияви стають все складнішими для ідентифікації і оцінки [3].

Це міждисциплінарне явище, що вивчається дослідниками з різних галузей науки, таких як соціологія, психологія, криміналістика та інші. Серед відомих дослідників можна відзначити Л. Альтюссера, Е. Берна, Р. Коллінза, З. Фройда, М. Фуко та багатьох інших, які працюють над розумінням глибинних проблем актів насильства та поведінки жертв і аб'юзерів [5].

Аб'юз – це поведінка, спрямована на завдання шкоди іншій людині за допомогою фізичного насильства, емоційного тиску або маніпулювання. Це психологічний феномен, який може мати серйозні наслідки для жертви. Аб'юз (англ. abuse) - це використання сили або влади для того, щоб причинити шкоду іншій людині. Це може бути фізичне, емоційне, сексуальне, економічне або психологічне насильство. В даній статті ми розглянемо аб'юз як психологічний феномен і сучасні тенденції в його прояві [8].

Психологічний аб'юз - це систематичний і повторюваний негативний вплив на психіку людини з метою контролю і маніпулювання нею. Це може бути проявом контролю, психологічної травми, ізоляції, маніпулювання, спроби пониження самооцінки та інших методів, які негативно впливають на психіку людини [10].

Сучасні тенденції в проявах психологічного аб'юзу включають такі явища, як кібербулінг, газлайтинг, мікроагресії та культурний аб'юз. Кібербулінг - це форма насильства, яка відбувається в інтернеті, включаючи соціальні мережі, електронну пошту та інші цифрові платформи. Газлайтинг - це форма психологічного аб'юзу, при якій одна людина намагається перекрутити факти, щоб змусити іншу людину почувати себе нестабільною та невпевненою. Мікроагресії - це невідкрите насильство, яке виявляється в неприємних коментарях, жестикуляції та інших дрібницях. Культурний аб'юз - це форма аб'юзу, яка базується на дискримінації з метою зневаження та пониження статусу людей інших культур або етнічностей [2].

Виникнення таких взаємин, з точки зору психології, бере свій початок зі стосунків між батьками партнерааб'юзера, свідком яких він є з дитинства. Для всіх дітей модель поведінки батьків у стосунках є прикладом. Якщо в родині дитини взаємини у батьків були досить напруженими, якщо дитина була свідком обману, маніпуляцій, часто бачила сварки з рукоприкладством – це все негативно вплинуло на її психіку: сформувало передумови для ролі жертви або аб'юзера. Аб'юзивні риси в характері людини починають проявлятися в підлітковому віці, спочатку вони стають добре помітні в конфліктних ситуаціях з однолітками та батьками. Цікаво, що і у підлітків, і у дорослих аб'юз виявляється однаково, хіба що, у дорослих додається ще варіант фінансового, або економічного аб'юзу [4].

Головна небезпека аб'юзу полягає в тому, що жертва довгий час не може ідентифікувати те, що з нею відбувається, як «жорстоке поводження». У жертви деструктивних відносин поступово

руйнується самооцінка і її стан погіршується, але їй самій стає дедалі важче побачити, що проблема не в ній. Новоутворений травматичний зв'язок між жертвою та аб'юзером дуже міцний, і чим довше тривають взаємини, тим важче їх розірвати. Почавшись одного разу, жорстоке поводження частішає та поступово набуває ще більш серйозних форм [9]. Яскравою ознакою аб'юзивних стосунків є так звані «емоційні гойдалки»: настрої партнера із доброзичливого, задоволеного різко змінюються, він без видимих причин стає невдоволеним, злим, вимогливим або байдужим, його поведінка викликає у жертви образи та страх. Всі маніпуляції в аб'юзі спрямовані на те, щоб утримувати партнера у своїй владі, посилити його залежне становище. Багато жертв аб'юзу часто плутають психологічне насильство з поганим настроєм партнера та намагаються йому догодити.

Американська психолог Ленор Волкер у 1984 році розробила концепцію циклу насильства. На її думку, він складається з трьох стадій:

1. Стадія наростаючої напруги, котра характеризується словесними образами, причіпками, докорами, взаємними претензіями, дрібними фізичними зіткненнями. Жертва виправдовує поведінку аб'юзера, переконуючи себе в тому, що конфліктний інцидент має випадковий характер і не повториться у майбутньому [4]. Дана фаза може тривати тижнями або навіть роками до тих пір, поки напруга не досягне переломного моменту.

2. Стадія активного насильства являє собою початок серйозного насильства, що триває від 2 до 24 годин. Це фаза сплеску напруги у найнебезпечнішій формі, адже напади гніву в аб'юзера настільки сильні, що навіть він не в змозі їх заперечувати. Жертва заздалегідь відчуває наближення такої ситуації, і з її наближенням зростають страх і депресія. Після цього зазвичай настає заперечення серйозності інциденту, звернення в поліцію, за медичною допомогою.

3. Стадія любові і каяття (фаза «медового місяця»). У цьому періоді аб'юзер постає добрим, люблячим, винуватим, обіцяє, ніколи не повторювати насильство. У цей період жертва щаслива, вірить, що її партнер зміниться. Це час, коли жертві найважче піти, але необхідно пам'ятати, що, трапившись одного разу, насильство, швидше за все, триватиме й надалі [4].

Значущою складовою аб'юзу є наявність поведінкових патернів, тобто повторюваність вчинків. Критеріями аб'юзу є: вербальна та

невербальна агресія; домінування; ізоляція жертви та контроль за її життям (обмеження її контактів, захоплення та улюблених занять), ревності (недовіра і звинувачення). Причинами такої поведінки, стають: відсутність батьківського виховання та пережите насильство, що в подальшому проєктує психічні розлади: бажання самому стати насильником, надмірне бажання домінування та контролю над іншими людьми, маніпуляції ними для того, щоб заволодіти їхнім ресурсом [7].

Хоча аб'юзери можуть відрізнятися за своїми особистими характеристиками, є кілька рис, які часто зустрічаються у них:

1. Потреба в контролі. Аб'юзери зазвичай мають сильну потребу контролювати і маніпулювати жертвою. Вони можуть вимагати від жертви виконувати їхні бажання та вказівки, і навіть звинувачувати жертву, коли вона не виконує їхніх бажань [9].

2. Емоційна нестійкість. Хоча це не є обов'язковою рисою, аб'юзери часто мають проблеми з емоційною стійкістю. Вони можуть бути схильні до вибухів гніву, депресії та тривоги.

3. Низька самооцінка. Аб'юзери можуть мати низьку самооцінку і використовувати свою владу над жертвою, щоб почувати себе краще.

4. Недостатність емпатії. Аб'юзери можуть бути неспроможні почувати емпатію до інших людей, включаючи свою жертву. Вони можуть бути зосереджені на своїх потребах і бажаннях, нехтувати потребами інших людей.

5. Часті випадки агресії. Аб'юзери можуть використовувати фізичну силу або загрози для того, щоб контролювати свою жертву. Вони також можуть бути нахабними, зловживати своєю владою або незграбними в соціальних ситуаціях [6].

Аб'юзивні стосунки (англ. abusive relationships), також насильницькі, жорстокі стосунки – взаємини, в яких одна людина (аб'юзер, агресор, насильник, кривдник) шляхом насильства (фізичного, сексуального, психологічного чи економічного) порушує особисті кордони іншої (постраждалої або жертви) з метою придушення волі та підкорення. Це жорстокі у спілкуванні та діях стосунки приниження між «тираном» і «жертвою», з постійними маніпуляціями грошима, шантажем, погрозами, фізичною агресією та моральним знущанням [8].

Аб'юзивні стосунки, на відміну конфлікту, передбачають ситуацію нерівності між учасниками, тобто один перебуває у позиції сильнішого. Йдеться не лише про фізичну силу, але також про

економічну перевагу, вищий статус або просто домінуючий характер. Класичний приклад аб'юзивних стосунків – жінка не має доступу до грошей, обмежена у спілкуванні з подругами і повністю залежить від рішень чоловіка. Але про аб'юз можна говорити не тільки в контексті пари чоловіка і жінки, а й між батьками й дітьми, у ЛГБТ-відносинах, а також у дружбі, на роботі тощо [10].

Розпізнати жорстоке поводження може бути важко для людини, яка живе з цим багато років або зазнає жорстокого поводження з боку когось, кого він знає або якому довіряє. Люди можуть помилково думати, що вони винні в тому, що не роблять того, що їм казали батьки, порушують правила або не відповідають чийсь очікуванням.

Виростання в сім'ї, де панує насильство або жорстоке поводження, може змусити когось подумати, що члени сім'ї ставляться один до одного правильним або єдиним способом. Хтось, хто знав лише насильницькі стосунки, може подумати, що бити, побиття, штовхання, штовхання або гнівні обзивання є нормальними способами поводитися з кимось, коли ти злий.

Бачачи, як батьки образливо ставляться одне до одного, їхні діти можуть подумати, що це нормально у стосунках. Але зловживання не є типовим або здоровим способом поводження з людьми. Якщо ви не впевнені, що зазнаєте жорстокого поводження з вами, або якщо підозрюєте, що це ваш друг, завжди добре запитати про це дорослого чи друга, якому ви довіряєте [2].

Ознаки аб'юзивних стосунків

- неповажне ставлення (прояви сарказму, неповаги до позиції чи думки партнера, зверхність, нехтування нормами ввічливості, ігнорування особистих кордонів);

- ідеалізація на початку стосунків (на фоні розповідей про жахливі попередні стосунки людина весь час підкреслює унікальність, особливість нового партнера, натякаючи на те, що саме з ним усе буде інакше. Така ідеалізація потім стане першим приводом для звинувачень);

- нав'язування допомоги, про яку не просять, або показна щирість, яка ставить в незручне становище (це допомагає аб'юзеру викликати у партнера відчуття «заборгованості», нав'язаної вдячності) [3];

- тотальний контроль. На початку стосунків він маскується під опіку, турботливість (подбати про плани на вечір, допомогти вибрати одяг). Пізніше з'являються претензії на адресу близьких для партнера

людей, спроби обмежити стосунки з ними. В подальшому контроль стає усебічним (вимоги змінити роботу, дотримуватися якихось правил, звітувати щодо свої дій, витрати тощо) [4];

- ревності (виразною їхньою характеристикою є спроба виправдатися своїми неймовірними почуттями до партнера, але при цьому накладається все більше нових обмежень на спілкування, розпорядок тощо);

- хронічне невміння партнера визнавати свою провину та перекладання відповідальності на іншого

- виражена егоцентричність партнера (фокус на своїх бажаннях, розмови виключно про себе);

- наркотична або алкогольна залежність (особливо, якщо озвучується теза, що лише партнер може допомогти «зав'язати»);

- схильність чинити тиск в інтимних стосунках [5];

- нав'язливі розмови про «серйозні стосунки», необхідність швидше з'їхатися, створити сім'ю;

- наявність системи подвійних стандартів та зміна поведінки залежно від обставин (партнеру може бути не дозволено те, що дозволяє собі сам аб'юзер; на людях ставлення до партнера показово ідеальне) [6];

- яскраво виражене негативне ставлення до колишніх партнерів (глибока образа на «колишніх», звинувачення у їхній бік, повне ігнорування власної ролі у зруйнованих стосунках, презирство до попередніх партнерів);

- ознаки загрозової поведінки (у стані роздратування аб'юзер може наближатися впритул, перегороджувати дорогу, утримувати фізично, кричати, висловлювати погрози, розкидати речі або бити по них) [1].

Негативні наслідки психологічного аб'юзу можуть бути дуже серйозними, включаючи погіршення психічного здоров'я, тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, збільшення ризику розвитку залежностей та інших проблем. У випадках, коли психологічний аб'юз є частиною насильства в домашньому середовищі, наслідки можуть бути фізичними та дуже серйозними, включаючи вбивство.

Одним з головних способів запобігання психологічному аб'юзу є підвищення свідомості про це явище. Люди повинні бути свідомі того, що психологічний аб'юз може відбуватися у будь-якому віці, на будь-якому місці і в будь-якій сфері життя. Також важливо навчитися

виявляти ознаки психологічного аб'юзу і шукати допомогу вчасно, якщо ви стикаєтесь з цим явищем [9].

Важливо також пам'ятати, що психологічний аб'юз може бути проявом системної проблеми в суспільстві, такої як культурна дискримінація, стереотипи і прихована нетерпимість. У боротьбі з психологічним аб'юзом важливо звертати увагу на системні проблеми та працювати над їх вирішенням [7].

Узагалі, психологічний аб'юз є серйозним феноменом, який може мати серйозні наслідки для жертви.

Список використаних джерел та літератури:

1. Аб'юз та аб'юзивні стосунки – що це таке, види, форми та ознаки. *Termin.in.ua*. 2020. URL: <https://termin.in.ua/ab-iuz/> (дата звернення: 20.11.2022).
2. Лушпай Л.І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). *Українознавчий альманах*. 2010. Вип. 4. С. 126–131.
3. Герасименко Г. Гендерна рівність та відповідь на домашнє насильство в приватному секторі: заклик до дії. UNFPA Ukraine. 2019. 65 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/BADV2019> (дата звернення: 20.11.22).
4. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Харків: Друкарня Мадрид, 2015. С. 35-40.
5. Герман, Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Пер. з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
6. Гумін О. М. Кримінально-насильницька поведінка проти особи: монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. 360 с.
7. Дзюба Ю. Як розпізнати аб'юз у стосунках. *Spacemag*. 2020. URL: <https://spacemag.com.ua/lifestyle/20-oznak-abyuzu-vid-luczkoj-psyhologyni-yuliyi-dzyuby/> (дата звернення: 20.12.22).
8. Білодід І.К. Київ : Наук. думка, 1974. Т. 4.
8. Коваленко О.О. Емоційний аб'юз та газлайтинг у навчальному середовищі. XVIII Міжнар. конф. «Політ. Сучасні проблеми науки». С. 296-297.
9. Кочергіна І.А. Критерії та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 314–326.

М. І. Яремчук,
магістр психології
(м. Хмельницький)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Поставлена проблема в загальному вигляді. Ментальне здоров'я громадян України може бути серйозно підірване в умовах війни. Військові конфлікти призводять до фізичних руйнувань, загибелі людей та загрози безпеці, що може суттєво позначитися на психічному стані людей.

Участь в війні, військові дії, переживання втрат близьких людей, тривожні очікування та постійний стрес можуть призвести до розвитку різноманітних психічних проблем. Деякі поширені розлади, пов'язані з війною, включають посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожні розлади, стрес-реакції та інші [3].

У таких ситуаціях важливо забезпечити належну психологічну допомогу та підтримку громадянам.

Мета: теоретично дослідити й обґрунтувати аспекти ментального здоров'я в умовах війни та способи покращити внутрішній стан.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці визначають ментальне здоров'я як стан психічного, емоційного та соціального благополуччя людини. Одне з широко використовуваних визначень ментального здоров'я було сформульоване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). ВООЗ визначає ментальне здоров'я як «стан добробуту, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, впоратися з нормальними життєвими стресами, успішно працювати та сприймати себе задоволеною» [1].

Вчені розуміють, що ментальне здоров'я є комплексним поняттям, яке включає багато факторів, таких як емоційна стабільність, психологічна адаптація, відносини з іншими людьми, позитивне самовизначення та здатність до розв'язання проблем. Воно також включає здатність до розуміння та контролювання власних емоцій, управління стресом та здатність до адаптації до змін.

Дослідження ментального здоров'я під час воєнних конфліктів є важливою галуззю, що досліджує вплив війни на психічне благополуччя та добробут людей. Воєнні конфлікти можуть мати

серйозні наслідки для психічного здоров'я, і дослідження в цій області мають на меті розуміння та забезпечення необхідної психологічної підтримки та лікування для постраждалих [2].

Основні аспекти досліджень ментального здоров'я під час воєнних конфліктів включають:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): воєнні дії можуть призвести до серйозного психічного стресу та травм, що можуть викликати ПТСР у постраждалих. Дослідження спрямовані на розуміння симптомів, факторів ризику та ефективних методів лікування ПТСР у воєнних ветеранів та цивільних осіб [5].

Депресія та тривожні розлади: воєнні конфлікти можуть призвести до збитку настрою, відчуття безнадійності, тривоги та інших психічних проблем. Дослідження спрямовані на вивчення причин та наслідків депресії та тривожних розладів у воєнних учасників та цивільних осіб, а також на розробку ефективних методів лікування [3].

Соціальна підтримка та реабілітація: дослідження також вивчають роль соціальної підтримки та реабілітаційних програм у поліпшенні ментального здоров'я під час воєнних конфліктів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ментальне здоров'я є необхідною складовою загального здоров'я і добробуту людини. Воно впливає на всі аспекти життя, включаючи фізичне здоров'я, роботу, навчання, взаємини з іншими людьми та загальне задоволення від життя. Оптимальне ментальне здоров'я допомагає людині реалізувати свій потенціал, досягати поставлених цілей, розвиватися та бути стійким до життєвих викликів.

Негативні аспекти ментального здоров'я, такі як депресія, тривожність, стрес або психічні розлади, можуть суттєво позначитися на якості життя людини. Вони можуть впливати на роботу, навчання, міжособистісні відносини та фізичне здоров'я. Тому збереження та підтримка ментального здоров'я є важливим завданням [2].

Війна може сильно вплинути на ментальне здоров'я людей, тому надання підтримки та допомоги є надзвичайно важливим. Ось декілька рекомендацій психологів, які можуть допомогти поліпшити ментальне здоров'я під час війни:

1. Збережіть свою безпеку: дбайте про свою особисту безпеку та дотримуйтесь вказівок щодо укриття під час бойових дій. Відчуття безпеки є важливим фактором для ментального благополуччя.

2. Знаходьте підтримку: шукайте підтримку у родини, друзів або групи людей, які перебувають у подібній ситуації. Обговорюйте свої почуття та досвід з людьми, які розуміють вас.

3. Дотримуйтеся режиму дня: спробуйте створити регулярний режим дня, включаючи час для сну, їжі, роботи, відпочинку і розваг. Регулярність допоможе вам почуватися більш стабільними і контролювати ситуацію.

4. Працюйте над здоров'ям тіла: фізична активність може допомогти знизити рівень стресу і поліпшити настрій. Займайтесь фізичними вправами, які вам подобаються, такими як йога, прогулянки або вправи вдома.

5. Обмежте експозицію до насильства: намагайтеся обмежити свою експозицію до насильства, включаючи новини та соціальні медіа. Інформуйтеся лише про необхідну інформацію, щоб бути в курсі ситуації, але не залишайтеся постійно під впливом негативного контенту.

6. Займайтесь самозахистом: Навчіться стратегіям самозахисту та вмійте уникати небезпечних ситуацій. Це може включати вивчення базових навичок першої медичної допомоги, пошуку укриття або навіть основ самозахисту.

7. Використовуйте релаксаційні техніки: спробуйте різні методи релаксації, такі як глибоке дихання, медитація або йога. Ці техніки допоможуть знизити рівень стресу і зосередитися на своєму благополуччі [4].

Висновки. Існує багато способів забезпечити ментальне благополуччя. До них належить підтримка соціальних зв'язків, здоровий спосіб життя (регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відпочинок), розвиток позитивного самовизначення, використання стратегій управління стресом, включаючи релаксаційні техніки та практику медитації. Дуже важливо також шукати підтримку від близьких людей, друзів та фахівців, які можуть надати допомогу, поради або професійну підтримку, якщо необхідно[4].

Однак варто зазначити, що ментальне здоров'я – це індивідуальна справа, і кожна людина може мати свої власні потреби та стратегії для підтримки свого ментального здоров'я. Іноді може знадобитися професійна допомога психолога, психіатра або інших фахівців з ментального здоров'я. Це може включати терапію, консультування, лікарське лікування або інші методи підтримки, які сприяють поліпшенню ментального стану.

Список використаних джерел та літератури:

1. Андрусик О.О. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів». Умань, 21 квітня 2023. 182 с. 2. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник. Київ. 2022. 104 с. 3. Харченко В.Є, Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посіб. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія». 2015. 160 с. 4. Ментальне здоров'я як подбати про себе [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення 31.05.2023р.). 5. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovuj-rozlad-ptsr/> (дата звернення 31.05.2023р.).

М. І. Яремчук,
магістр психології
(м. Хмельницький)

ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

Поставлена проблема в загальному вигляді. Обрати професію – це важливе рішення в житті кожної людини, тому особливо важливо добре подумати і розглянути всі можливі варіанти, перш ніж прийняти остаточне рішення. Для підлітків, які ще не знають, чим саме вони хочуть займатися в майбутньому, цей процес може бути особливо складним. Ось декілька порад, які можуть допомогти зробити правильний вибір професії.

Вибір професії є важливим етапом в житті кожної людини, і він може суттєво впливати на майбутнє. Українські вчені проводили дослідження з визначенням того, які фактори впливають на вибір професії підлітками [1].

Вибір професії є важливим етапом в житті підлітка, який потребує відповідального та уважного підходу. Підлітки повинні керуватися своїми інтересами та здібностями, брати до уваги фактори, такі як заробітна плата та можливості кар'єрного зростання, мати доступ до повної та достовірної інформації про різні професії, та розуміти, як їх вибір впливає на їхнє майбутнє. Також важливо пам'ятати, що вибір професії може бути переглянутий у майбутньому,

і що не завжди варто залишатися в професії, яка не приносить задоволення.

Мета: теоретично дослідити й обґрунтувати аспекти вибору професії підлітків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема професійної орієнтації підлітків є предметом дослідження в різних наукових галузях, таких як психологія, педагогіка, соціологія та інші. Деякі відомі вчені, які досліджували цю проблему, включають:

Основи професійної орієнтації вперше почали закладатися у Франції та Бельгії в кінці XIX та на початку XX століття. Але спроби з'ясувати й осмислити сутність професійно-особистісної відповідності, професійної придатності, знайти найбільш оптимальне рішення питань розподілу людей за різними сферами трудової діяльності з'явилися ще у стародавніх мислителів. Так, наприклад, Платон (427–347 р. р. до н. е.) у своїй концепції ідеального суспільства писав, що «...можна зробити усього в більшій кількості, краще й легше, якщо виконувати одну якусь роботу, відповідно до своїх природних задатків» [2].

Життєву важливість правильного професійного самовизначення підкреслювали в різний час Арістотель, Гален, Т. Мор, Т. Кампанелла, Ф. Бекон, М. Монтень та інші великі мислителі минулого. Так, ще Галілео Галілей зробив спробу застосувати математичний апарат для вивчення рухів людини. При цьому він виявив фактор втоми, який ускладнює використання математичних методів під час вивчення трудових процесів.

Вперше питання про державне значення професійної орієнтації поставив іспанський лікар Хуан Уарте у своєму трактаті «Дослідження здатності до наук», який був виданий у 1575 році, в епоху Середньовіччя. Зокрема він писав: «...для того, щоб ніхто не помилявся у виборі професії, яка більш за все підходить природньому хисту, Государю слід би виділити уповноважених людей великого 10 розуму і знань, які б відкрили у кожного його хист ще в ніжному віці; вони тоді наставили б його вивчати сферу знань, яка йому підходить і не давали цієї справи його власному вибору» [4].

На початковому етапі розвитку вітчизняної профорієнтації її проблематика входила до сфери психотехніки. Робота з профорієнтації почалася з проведення наукових досліджень в Центральному інституті праці у Харкові. Пізніше було створено профорієнтаційне бюро.

Влітку 1928 року Директивою Наркомату УРСР у найбільших індустріальних центрах України (Києві, Дніпропетровську, Одесі) були створені перші Бюро професійної консультації, основним завданням яких було доцільне направлення на виробництво підлітків з урахування потреб підприємств, а також особливостей особистості, її професійних протипоказань.

До початку 30-х років сформувалась теорія профвідбору, яку можна було застосовувати практично до будь-якої професії. В роботах професора Харківського інституту праці Ф. Дунаєвського «Проблеми професійного відбору» та «Професійний відбір та його соціальний зміст» вперше у психотехніці був даний аналіз проблем теорії та практики психологічного відбору [2].

У 1966 році в Києві була проведена перша наукова конференція з питань профорієнтації, організована Міністерством освіти УРСР та Науково-дослідним інститутом психології [5].

У практиці профорієнтації велику роль мали центри профорієнтації та консультування, служби зайнятості, кабінети профорієнтації, навчально-виробничі комбінати, виробнича практика старшокласників на робочих місцях.

З позицій практичної спрямованості кінець ХХ сторіччя став періодом занепаду професійної орієнтації. Відродження професійної орієнтації є нагальною проблемою сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одне з досліджень показало, що найбільш важливим фактором для підлітків є особисті інтереси. Це означає, що вони будуть здійснювати вибір професії на основі того, що їм подобається робити, що вони знають про себе та своїх здібностях.

Інші дослідження вказують на те, що підлітки також звертають увагу на заробітну плату та можливості кар'єрного зростання. Важливим фактором є також думка батьків та друзів, які можуть впливати на вибір професії.

Українські вчені також звертали увагу на те, що підлітки повинні мати доступ до достовірної та повної інформації про різні професії, щоб вони могли зробити свій вибір на основі фактів та реалій.

При виборі професії підлітки повинні керуватися своїми інтересами та здібностями, а також брати до уваги фактори, такі як заробітна плата, можливості кар'єрного зростання та думку близьких. Важливо також, щоб вони мали доступ до повної та достовірної

інформації про різні професії, щоб зробити свій вибір на основі реальних фактів [7].

Також важливо, щоб підлітки мали можливість досліджувати різні професії, наприклад, шляхом проходження стажування або участі в програмах професійної орієнтації. Це може допомогти їм отримати практичний досвід та більш глибоко зрозуміти, чи відповідає обрана професія їх очікуванням та здібностям.

Важливо також звернути увагу на те, що світ швидко змінюється, і тому професії, які були популярними в минулому, можуть втрачати свою актуальність. Тому підлітки повинні звертати увагу на тенденції ринку праці та розвиток технологій, щоб зробити свій вибір на основі актуальної інформації.

Вибір професії не є окремим ізольованим рішенням, а пов'язаний з більш широким контекстом життя. Підлітки повинні розуміти, як їх вибір професії впливає на їхнє майбутнє, наприклад, на їхні можливості забезпечити себе та свою родину у майбутньому, на їхні можливості подорожувати та розвиватися.

Українські вчені проводять дослідження з вибору професії підлітками та знаходять деякі тенденції. Наприклад, за даними досліджень, підлітки в Україні в основному обирають професії в галузі медицини, інженерії та інформаційних технологій. Однак, дослідження також показують, що підлітки не завжди знають достатньо про різні професії та можливості, які вони пропонують, тому їм необхідно звертатися до додаткової інформації та консультуватися з досвідченими фахівцями [8].

Крім того, важливо забезпечити підліткам можливість розвивати свої навички та здібності в різних галузях, наприклад, шляхом участі в додаткових заняттях, волонтерської роботи, спортивних та культурних заходах. Це допоможе підліткам розширити свій кругозір та знайти своє покликання.

Обрати професію – це важливе рішення в житті кожної людини, тому особливо важливо добре подумати і розглянути всі можливі варіанти, перш ніж прийняти остаточне рішення. Для підлітків, які ще не знають, чим саме вони хочуть займатися в майбутньому, цей процес може бути особливо складним. Ось декілька порад, які можуть допомогти зробити правильний вибір професії.

Обрати професію для підлітка може бути складним завданням, яке вимагає ретельного підходу та розуміння індивідуальних потреб

підлітка. Нижче наведено кілька порад, які можуть допомогти вирішити цю проблему:

Розмовляйте з підлітком. Знайти час для спілкування з підлітком і запитати його про його інтереси та погляди на майбутнє може допомогти зрозуміти, яку професію він хотів би обрати.

Просуньте його інтереси. Якщо підліток має інтереси в якихось певних областях, то допоможіть йому розвивати їх, можливо, навіть надавши йому можливість здобувати практичний досвід в цій області.

Дослідіть різні можливості. Допоможіть підлітку дізнатися більше про різні професії, використовуючи різноманітні джерела, такі як інтернет, бібліотека, екскурсії до різних компаній або розмови з фахівцями.

Враховуйте його здібності. Намагайтеся визначити, в яких сферах підліток проявляє найбільші здібності та таланти, і допоможіть йому розглянути професії, які відповідають цим здібностям.

Не нав'язуйте свої погляди. Не варто нав'язувати свої погляди на те, яку професію обрати, підлітку. Натомість, намагайтеся дати йому можливість самостійно вирішувати цю проблему, надаючи йому необхідну інформацію та підтримку.

Допоможіть підлітку розуміти реалії ринку праці. Розгляньте з ним можливості трудового ринку в обраних ним сферах, а також розгляньте популярні професії, які можуть бути знадоблені в майбутньому.

Враховуйте освіту. Розгляньте можливості для навчання в різних вищих навчальних закладах, коледжах, технікумах та інших навчальних закладах, які можуть допомогти підлітку здобути необхідні знання та навички для майбутньої професії.

Дозвольте підлітку зробити помилку. Навіть якщо ви не згодні з вибором підлітка, дозвольте йому зробити свій вибір. Можливо, він буде задоволений своєю професією або знайде нові можливості для розвитку у майбутньому.

Допоможіть підлітку розробити план. Разом з підлітком складіть план дій, який допоможе йому досягти своїх кар'єрних метою. Це може включати навчання в навчальних закладах, стажування в компаніях або пошук роботи в обраній сфері [7].

Згадайте, що вибір професії – це процес, який потребує часу та дослідження. Не тільки підліток, але і його батьки та вчителі можуть бути втягнуті в цей процес. Головне – підтримуйте підлітка в його

виборі та допоможіть йому знайти професію, яка відповідає його інтересам, здібностям та майбутнім планам.

Знайомте підлітка з представниками професій, які його цікавлять. Можливо, підліток має знайомих, які працюють в обраній ним сфері, або ви можете домовитися про зустріч з професіоналами в цій галузі.

Використовуйте ресурси Інтернету. Існує багато інформації про різні професії, їхні вимоги та перспективи. Дослідження в Інтернеті може допомогти підлітку зрозуміти більше про обрану професію.

Розгляньте можливість стажування. Знайти стажування в обраній сфері може допомогти підлітку отримати цінний досвід та збільшити свої шанси на знайомство з потенційними роботодавцями.

Підтримуйте підлітка. Незалежно від того, яка професія обереться підлітком, підтримка батьків та наставників важлива на кожному етапі кар'єри. Підтримка може допомогти підлітку зберегти мотивацію та продовжувати розвиватися у своїй професії [10].

Висновки. Підсумувавши, вище сказане, можна прийти до висновку, що в останні роки проблеми профорієнтації, працевлаштування та вторинної зайнятості молоді децю загострились. Тенденція зростання рівня безробіття змушує збільшувати та вдосконалювати форми і методи соціального впливу на молодь, сприяти підвищенню рівня її професійної підготовки, налагоджувати співробітництво із зацікавленими установами та підприємствами, залучати якомога більше кваліфікованих спеціалістів до надання допомоги молодій людині (соціальних педагогів, психологів, профконсультантів, соціологів), посилювати соціальний захист неконкурентоспроможних категорій молоді [6].

Вибір професії – це особисте рішення, і підліток повинен мати можливість самостійно приймати це рішення. Ваша роль полягає в тому, щоб допомогти йому зрозуміти свої інтереси та здібності, а також вислухати його і допомогти скласти план дій для досягнення мети.

Список використаних джерел та літератури:

1. Анісімов М.В. Теоретико-методологічні основи прогнозування моделей у професійно-технічних навчальних закладах. Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Поліум», 2011. 464 с. 2. Дунаївський Ф. Д. Проблеми професійного відбору. Харків, 2018. 196 с. 3. Єгорова Є. В., Ігнатів О. М. Професійна орієнтація : підручник для студентів. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с. 4. Єгорова Є. В. Теорія і практика психологічного супроводу учнів закладів професійної освіти : наук.-метод.

посіб. Кременчук, 2009. 80 с. 5. Мельник О.В. Професійна орієнтація старшокласників: теорія і практика: науково-метод. посіб. для вчителів. Київ: “Четверта хвиля”, 2009. Вип. № 1. 230 с. 6. Сухомлинський В.О., Пономаренко Л.О. Розвиток професійної орієнтації в Україні. Київ: 2009. 112 с. 7. Як допомогти дитині зробити правильний вибір? [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://smartum.com.ua/about_us/blog/vospitanie-detej/vybor-professii-dlya-shkol-nikov-kak-pomoch-rebenku-sdelat-pravil-nyj-vybor/Вибір професії для школярів (дата звернення 17.04.2023р.). 8. Виникнення і розвиток професійної орієнтації як науково обґрунтованої системи (історико-генезисний аспект) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/228638045.pdf> (дата звернення 17.04.2023р.). 9. Професійна орієнтація молоді [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/30004/> (дата звернення 17.04.2023р.). 10. Як допомогти дитині обрати професію? 9 практичних порад [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://dity.in.ua/statti/psikhologiya-malyukiv-ta-batkiv/yak-dopomogti-ditini-obrati-profesiyu-9-praktichnikh-porad> (дата звернення 17.04.2023р.).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Білий Леонід Григорович – директор Хмельницького інституту МАУП; кандидат педагогічних наук, доцент (м. Хмельницький).

Аксентюк Тетяна Василівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Бабенко Ірина Вікторівна – магістрантка Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; вчитель почткових класів Одеського ліцею № 19 (м.Одеса).

Боровенська Катерина Сергіївна – магістрантка 1 курсу факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро).

Броварська Олена Аркадіївна – кандидат філологічних наук; директор, вчитель-методист Хмельницької ССЗОШ I-III ступенів №1 (м. Хмельницький).

Булгакова Тетяна Михайлівна – кандидат педагогічних наук; старший викладач кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ).

Вертібенко Тетяна Сергіївна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Волинець Наталія Валентинівна – доктор психологічних наук, доцент; професор кафедри психології та соціальної роботи Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Гайдова Оксана Віталіївна – викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП; практичний психолог; старший інженер-хімік, завідувач хімічною лабораторією експертизи умов праці (м. Хмельницький).

Голярдик Наталія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький).

Гулаков Ігор Григорович – здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія» Відокремленого структурного підрозділу «Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Хмельницького інституту соціальних технологій (м. Хмельницький).

Горбатюк Катерина Сергіївна – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Горlachук Анжеліка Анатоліївна – здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Данько Оксана Володимирівна – кандидат психологічних наук; старший викладач кафедри психології 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 Хмельницької ССЗОШ I-III ступенів №1 (м. Хмельницький).

Джигун Людмила Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

Жукова Галина Вікторівна – кандидат педагогічних наук; старший викладач кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ).

Ковальська Ірина Володимирівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Ковтун Олександр Сергійович – кандидат соціологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Кравчук Людмила Дмитрівна – вчитель-методист української мови та літератури Красилівського ліцею (м. Красилів).

Лантрат Галина Володимирівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Лукашук Марина Анатоліївна – кандидат філософських наук Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Лотко Наталія Миколаївна – здобувачка вищої освіти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Мала Олена В'ячеславівна – здобувачка вищої освіти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Малькут Лариса Олександрівна – вчителька початкових класів Чорноострівського ліцею Хмельницького району (Хмельницька область).

Матвійчук Аніта Вікторівна – здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Мельник Людмила Пилипівна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський).

Нагнибіда Олена Дмитрівна – магістрантка спеціальності «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 Валентина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Падурян Тетяна Валеріївна – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Панчук Ірина Леонідівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Поліщук Дарія – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Ползюкова Маріна Миколаївна – бібліотекарка Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Кам'янець-Подільський).

Польний Ігор Іванович – здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія» Відокремленого структурного підрозділу «Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Хмельницького інституту соціальних технологій (м. Хмельницький).

Поплавська Софія – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Прончук Роман Сергійович – учень 9 класу Красилівського ліцею (м. Красилів).

Редька Ольга Олегівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Салюк Марина Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро).

Севастьянова Олена Михайлівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Семенюк Вікторія – учениця 9 класу Красилівського ліцею (м. Красилів).

Сиротенко Р. С. – здобувачка вищої освіти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Скільська Ольга Дмитрівна – магістрантка спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Сніцар А. В. – здобувачка вищої освіти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Стойко І. М. – здобувачка вищої освіти Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький).

Стецюк Вікторія Вікторівна – вчитель української мови та літератури Хмельницького ліцею № 15 ім. О. Співачука; вчитель вищої категорії (м. Хмельницький).

Столяренко Ольга Борисівна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський).

Сторожук Наталія Романівна – соціальний педагог, викладач соціальних дисциплін Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський).

Тафінцева Світлана Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Тришньовський Анатолій Миколайович – кандидат медичних наук, професор медичної психології та психокорекції; лікар - психіатр, экс-доцент кафедри фізіології та патологічної фізіології Маріупольського факультету Донецького національного медичного університету; член Національної спілки письменників України, генерал-хорунжий Українського Козацтва (м. Маріуполь, Україна).

Федорчук Віктор Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент; професор кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський).

Федух Галина Яківна – старший викладач кафедри педагогіки Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Чайковська Оксана Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський).

Черкасова-Лиса Поліна Дмитрівна – здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Чернявська Валентина – учениця 9 класу Красилівського ліцею (м. Красилів).

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).

Швець Сергій Миколайович – магістрант спеціальності «Психологія» Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Штик Катерина Василівна – здобувачка вищої освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (м. Хмельницький).

Яремчук Марія Іванівна – магістр психології (м. Хмельницький).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЯ ХХІ СТОЛІТТЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Збірник наукових праць

Випуск 17

З 131 Психологія ХХІ століття: теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2023. Вип. 17. 330 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 01 червня 2023 р. Підписано до друку 22 червня 2023 р.
Формат 60х84 1/16. Гарн. Times. Ум. друк. арк. 2,4.
Друк офсетний. Папір офсетний. Тираж 200 прим.**



МАУП
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

