



УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

**XIII Міжнародна
науково-практична конференція
науковців та студентів**

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ**

Тези доповідей

25 квітня 2022 р.



УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція
науковців та студентів*

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей

25 квітня 2022 р.

Електронне видання

Дніпро
2022

Організаційний комітет:

С.Б. Холод, доктор економічних наук, професор – голова оргкомітету;
Н.П. Волкова, доктор педагогічних наук, професор – заступник голови;
І.Г. Батраченко, доктор психологічних наук, професор;
С.В. Сапожников, доктор педагогічних наук, професор;
О.В. Лебідь, доктор педагогічних наук, професор;
О.О. Байер, кандидат психологічних наук, доцент;
І.В. Гаркуша, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент;
І.В. Олійник, кандидат педагогічних наук, доцент;
О.В. Карпатрова, кандидат психологічних наук; доцент;
А.В. Юдіна, кандидат психологічних наук;
Н.В. Грисенко, кандидат психологічних наук, доцент;
В.О. Бикова, кандидат педагогічних наук, доцент;
С.В. Дубінський, кандидат економічних наук, доцент;
Т.В. Єрмолаєва, старший викладач;
Н.А. Крупеніна, кандидат педагогічних наук, доцент.

П 69 Практична психологія у сучасному вимірі: XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 25 квітня 2022 р. [Електронне видання]. – Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. – 210 с.

ISBN 978-966-434-541-2

Збірник містить тези доповідей учасників XIII Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі», у яких аналізується місце практичної психологічної науки у сучасному суспільстві.

УДК 159.922

Відповідальна за випуск:

А.В. Юдіна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ЗМІСТ

Berdznishvili N. The search for meaning (in) of profession	7
Krupenyna – All Shaikh A. Foreign studies of competence-based approach in training future psychologists	12
Martynenko K. Motivational types of employees and its role in professional activity	14
Сапожников С.В., Сапозхныкова Д. Деякі аспекти психологічної підготовки майбутнього учителя початкової школи до спілкування з учнями	17
Verchenko L. Speech development in preschool children	19
Азанова А.А. Характер зв'язку дитячо-батьківських відносин і прояву агресивної поведінки у підлітків	21
Аксьонова К.В. Особливості зв'язку розладів харчування та сексуального насильства	24
Байєр О.О., Депутатов В.О. Якісні методи дослідження в психології: європейські студії	27
Безверха В.С. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій та стійкості в конфліктах у молодих подружніх пар	29
Бикова В.О. Особистість в логотерапії В. Франкла	32
Бондаренко Т. Дослідження формування Я-концепції сімейним оточенням та її зміни у процесі психотерапії	34
Брус Т.В. Життєва антиципація як ресурс життєстійкості особистості	37
Васильєва А.Ю. Тренінг з подолання психологічного бар'єру під час спілкування іноземною мовою	41
Величко О.С. Стилі поведінки в конфлікті у зв'язку з індивідуальними психологічними особливостями	45
Волкова Н.П. До питання про професійно-педагогічну комунікацію в умовах війни	47
Волосянко К.В. Основні напрями консультативної допомоги сучасній молодій сім'ї	51
Гаркуша І.В. Щодо комунікативних проблем військових ООС після повернення до громадянського життя	55
Глушук О.С. Психосоматика як інструмент психолога	59
Городецька М.В. Взаємозв'язок розладів харчової поведінки та образу тіла у підлітків	61
Городничак Н. До проблеми формування соціально-комунікативних навичок у молодших школярів із ЗПП	65
Горенкова О.М. Особливості прояву егоцентризму у співробітників торговельних організацій	68
Гречанова Т.В. Оптимізація процесів у бізнесі за допомогою психологічних практик	71

Грисенко Н.В. Статеві відмінності у проявах довіри дітей дошкільного віку до дорослих	73
Давиденко А.І. Проблемні питання психологічної допомоги учасникам і родинам часників антитерористичної операції та операції об'єднаних сил	76
Дика О.Д. Вплив депривації від матері на розвиток дитини	79
Дубінський С.В., Дубінська К.С. Коучинг під час роботи із стрес-факторами	81
Дук Т.М. Ставлення жінок середнього віку до батьків, що старіють	83
Дукельська О.О. Природа тривоги у поглядах Зігмунда Фрейда і Карен Хорні.....	86
Єрмоменко Ю.В. Особливості переживання стресових ситуацій жінками	88
Жерноскова О.Д. Роль тривожності у формуванні суїцидальної поведінки особистості	91
Зарубіна К.О. Психологічна стійкість ІТ-фахівців в умовах війни	93
Карапетрова О.В. Психологічні аспекти розвитку комунікативної толерантності в ранньому юнацькому віці	95
Кіріна К.В. Формування емоційної регуляції поведінки у молодших школярів із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю методами арт-терапії.....	98
Кнобель А.Р. Проблема проявів батьківської тривожності у зв'язку із залежною поведінкою підлітка	102
Коваленко Н.М. Вплив психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості	108
Кравцова С. Психологічні чинники прояву шопоголізму	111
Крикунова А.В. До проблеми розвитку емоційного інтелекту в старшокласників.....	115
Куніцина Н.Г. Специфіка зв'язку стилю сімейного виховання та типу прив'язаності в осіб підліткового віку	118
Курашкевич Е.В. Психологічні основи професійної діяльності продавця-консультанта.....	121
Кучерявенко-Посохова М.Ю. Вплив гри на розвиток особистості дитини дошкільного віку.....	124
Лєбідь О.В. Психологічна підтримка студентів під час навчання в умовах російсько-української війни (на прикладі університету імені Альфреда Нобеля)	127
Миронюк К.О. Арт-терапія як ефективний метод емоційного розвитку дітей з особливими освітніми потребами	130
Мовшина С.-С. Д. Агресивна поведінка молоді як психологічна проблема	132
Монахов М.І., Казимиров К.О. Особливості психологічного консультування в умовах сучасної професійної діяльності	135

Набівач О.О. Цінність як компонент структури особистості	138
Нежевенко І.Г. Розлад харчової поведінки за компульсивним типом	141
Новотна Г.О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану	144
Оверко Г.О. Вплив дитячо-батьківських відносин на психічний розвиток підлітків	147
Овчиннікова І.Ю. Агресія та агресивність як предмет психологічного дослідження	150
Олійник І.В. Арт-терапія як ефективний екологічний інструмент соціальної роботи	152
Ошерова І.П. Сучасні погляди на проблеми цивільного шлюбу	157
Папсуй А.О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту методами ігрової діяльності у дітей старшого дошкільного віку	161
Пашенко В.В. Створення командно-цільової мотивації для нових членів професійної групи засобами тимблдінугу	164
Петраш Г.Г. Соціокультурна адаптація особистості до нового середовища	167
Полякова С.В. Вплив емоційного інтелекту на розвиток життєвої компетентності особистості дошкільника	169
Порхун Н.В. Збереження емоційного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах невизначеності методами арт-терапії	172
Примак М.С. Профілактична та просвітницька робота з учнями в контексті запобігання залежності від психоактивних речовин: теоретичний огляд	174
Резник А.О. Самоактуалізація як процес особистісного зростання особистості	178
Сидорова Н.С. Персонал як основний ресурс підприємства, що підлягає соціально-психологічним методам оцінки	181
Скачко В.Г. До питання формування самооцінки особистості у підлітковому віці	184
Степаненко А.В. Синдром відкладеного життя в умовах сьогодення	185
Файермен О.О. Проблеми сімей, які виховують дітей з особливими потребами, та стратегії їх соціальної підтримки	189
Цуркан Л.В. Феномен самореалізації як предмет психологічного дослідження	192
Чалкова І.Ю. Психологічні аспекти впливу засобів масової комунікації на свідомість громадян	194
Черних Т.В. Розвиток особистості у підлітковому віці	196
Чопорова В.А. Вивчення особливостей особистості молодих жінок готових, чи не готових до материнства	199

Чорнобривець В.Е. Урочистість вічного кохання	201
Шумиловська О.С. Підходи до визначення тривоги у сучасній психології	204
Юдіна А.В. Внутрішні ресурси особистості як джерело позитивних стосунків із собою	207

N. Berdznishvili,

*clinical psychologist, Logotherapist,
Founder/Director of CALEA – Caucasus Association
of Logotherapy and Existential Analysis,
Founder/CEO of Recruitment and Consulting
Company “Bright Minds”, Georgia*

THE SEARCH FOR MEANING (IN) OF PROFESSION

Professional development, revealing the true potential of the individual, achieving maximum efficiency and effectiveness – these are the issues that are currently being addressed by many specialists of the helping professions, as well as researchers in the field of labor psychology. Many of them (D. Schultz, S. Schultz, Glenn A. Roberts, C. Maslach and others) agree that the performance of professional activities often leads to stress, a negative impact on human health and the occurrence of burnout syndrome.

Burnout syndrome is a concept introduced into psychology by the American psychiatrist Herbert Freuden berger in 1974, manifested by increasing emotional exhaustion. It can entail personal changes in the sphere of communication with people (up to the development of deep cognitive distortions).

The term "burnout syndrome" itself was introduced by K. Maslach in accordance with the three-component model of "burnout". "Burnout" was defined as a syndrome and included three components: emotional exhaustion, depersonalization ("depersonalization" of a person), as well as a reduction in personal achievements - belittling of one's own dignity.

Burnout is a state of physical and mental exhaustion that has arisen in response to emotional overstrain associated with competition, doing unloved and / or uninteresting work, inconsistency of one's own professional skills with the demands of the labor market, the pursuit of career achievements, big responsibility and tough deadlines, loss of motivation, conflicts in the team, falling out of the circle of the professional community, underestimation and / or inadequate demand in the professional environment, etc. Burnout is also understood as a professional crisis associated not only with interpersonal relationships, but also with work in general.

Signs of burnout are indifference to one's duties and what is happening at work, dehumanization in the form of negativism towards both clients and colleagues, a sense of one's own professional failure, dissatisfaction with work, depersonalization phenomena, and, ultimately, a sharp deterioration in the quality of life.

As in any crisis (danger or chance), burnout also harbors two poles - it can become a point of decline or a threshold of reassessment and growth.

As early as the 1930s, Frankl warned that meaning crisis among the youth could lead to the adoption of dangerous beliefs and, as a result, to dangerous actions. Among these beliefs were: Nihilism, Hedonism, Pandeterminism, Reductionism, Conformity and Fanaticism.

Can these beliefs be classified as professional today? Alas, yes.

Nihilism is a common attitude among young people who have not found a "professional face", do not understand their purpose in the profession, are convinced that nothing can be achieved without patronage and "outside interference" or among older professionals who, due to fleeting changes and technological development could not keep up with the times or specialists who were fired or were unable to adapt to the proposed new realities of the time.

Hedonism – life is short, why waste it searching for meaning. It is better to follow the pleasures. Do what we want and when we want.

Pandeterminism – a person is conditioned by his genes (there is no talent for something, because his parents did not have one either), the past, horoscope, archetype, environment – determines his life. One can't jump over his head.

Reductionism – a person can be "trained", predict his behavior, classify (attribute to any group or type), manipulate, program.

Conformity – a person does not have the ability to find meaning, and therefore, he does what other people, groups, society want him to do - obeying cults, gurus, dogmas, imposed opinions.

Fanaticism – a person believes that only the path he has chosen is the right one and does everything possible to get other people follow his path.

Such attitudes can be found both in separate people (individual) and in organizations (collective), which impede the development and awareness of uniqueness, and thereby make professional activity meager and doomed to an existential crisis.

Meaning can be compared to air: it is remembered only when it is absent. When there is enough air for proper breathing and unpleasant odors are not mixed with it, no one thinks about it. It is the same with meaning - people devote themselves to a cause, go into work with their head, if they are convinced that it makes sense. But as soon as doubts arise, the expediency of the activity is immediately called into question, and sooner or later a person begins to "suffocate" - by analogy with lack of air. Something in him rebels against the continuation, some inner voice demands clarification of the situation. Or her changes. And perhaps a complete cessation of work. And if for some reason a person cannot or does not dare to follow his inner feeling, his soul will shrink, as if in a fit of suffocation.

Values are road signs on the path of life. They say: "stop", "go", "give way" or "you're going the wrong way". They warn that "the road has a sharp turn"

or "when the road is wet and slippery". Frankl calls values "universal meanings" which automatically indicate what makes sense in a given situation. Appeal to values at the stage of defining a professional choice, changing activities or establishing a company, is an important aspect that allows you to lay a solid foundation for building a reliable foundation. Over time, the structure of the "top" can change, be reconstructed, it can overtake a "storm" in the form of a crisis, war or pandemic, but as Nietzsche said, "If you know the y WHY, you can live any HOW".

A person realizes meaning through values: the values of creativity, the values of experience and the values of attitudes (believes).

The value of creativity in a profession is what a person (and / or a company) gives to the world with his activity, how he is useful and creative for the world, for other people, for society.

The value of experience is what he takes from the world in his meetings and experiences, how the world enriches his essence, what kind of feedback he receives from it.

The value of the attitude is the position taken in relation to those circumstances that are beyond the scope of influence, but in relation to which it is possible and necessary to take a position, or to gain valuable experience.

Man's search for meaning is the primary driving force in his life. Why does Frankl speak specifically of the will to meaning, and not of the attraction to it? Because, "if a person was really attracted to meaning, he would begin to follow it only in order to get rid of this attraction and restore his internal homeostasis. Thus, he would need not so much meaning as such, but his own balance, and, ultimately, himself.

In a person, the will to meaning manifests itself, of course, in relation to the profession. "Joy comes into our lives when we have something to do, someone to love and something to hope for," Frankl said.

Power, as well as self-actualization and pleasure, belong to the class of those phenomena that cannot be achieved directly, but only in the course of achieving other goals. They are the less accessible the more they try to make them the object of immediate desire. It would be appropriate here to draw a comparison of a man with a boomerang, which Frankl really liked: the boomerang returns to the hunter only when it flies past the intended target or prey. Similarly, a person returns to himself only when, being too fascinated by himself, he does not understand his task and fails in the search for the meaning of life.

A feature of meaning is that it is transcendent, that is, it is always outside the person himself, in the world. Meaning is what connects a person with the world. "I am convinced," Frankl wrote, "that a person should not, and cannot, develop his personality by directly striving for this; his personality will improve as he devotes himself to something that is higher than him, a cause greater than himself". Only by realizing meaning, a person realizes himself.

The transformation of semantic orientation (the will to meaning) into semantic confrontation (a person must acquire meaning) allows the freedom of each to reach the level of responsibility in his development. Man is responsible for realizing the special meaning of his life. Awareness of responsibility in the theory of logotherapy is the basis of the foundations of human existence. What is the personal meaning and to what or to whom a person should be responsible for its implementation – the choice is exclusively of the person himself.

The main thesis of the doctrine of the desire for meaning: a person strives to find meaning and feels an existential vacuum or frustration if this desire remains unfulfilled. It is the same in relation to the profession – if the meaning of the profession is not realized, a person feels demoralized, failed, frustrated.

Finding meaning is not a matter of knowledge, but calling. Meaning is neither rational nor effective. The meaning of the profession, as well as the meaning of life, cannot be arbitrarily invented or constructed by a person. The meaning is outside, in the world, so you need to remain open to the demands and proposals of the world. In this regard, Frankl speaks of the “Copernican turn” of the question of meaning: “a person should not ask what he can expect from life, but rather should understand that life expects something from him. Accordingly, openness to the world, relying on one’s own values, taking into account the “gifts of life” in the form of talents inherent in everyone, a person is able to discover his vocation, the path that will become his choice, his area of responsibility directed to the outside world, to creation, bestowal and creation.

Frankl believed that there are three kinds of meaning: meaning in life, meaning of life, and beyond-meaning (transcendental meaning). The last person is hardly able to comprehend due to the limited intellectual capabilities (“A branch can never comprehend the meaning of the whole tree” B. Pascal).

The meaning of profession –there are 3 pillars of the meaning of profession - mission, vision, values. Each of them is an integral support on which the professional life of both an individual person and a company is based.

In the case of a company, it is very important to correctly translate the individual meaning into the collective, paying attention to the value matching of each team member and support in the implementation of the individual meaning within the collective.

The meaning in profession is every time a specific meaning in a specific situation. It is always a "requirement of the moment", which, however, is always addressed to a specific person at a given moment and circumstances.

If the meaning of profession is a general picture, a view from above, then the meaning in profession is a value choice at each stage of activity, a specific response to changes.

The search for finding meaning in profession allows a single person to remain motivated, always in alignment with his "professional compass", pave the way to achieve the goal, be adaptive to change, maintain flexibility and commitment.

"If we want people to see and be able to find meaning in their work, then today they need to better explain what a task makes sense for the whole company and, above all, what a task makes sense for the client. Thus Even less enjoyable and stressful tasks may not become easier, but they may become more meaningful, meaning they will be easier to do." (Malik. Letter. #12/2018 für Richtiges und Gutes Management, St. Gallen/Schweiz).

Taking as a basis Frankl's fundamental assumptions about the meaning of life and shifting them to the plane of the profession, we can summarize:

A person strives to gain meaning and feels frustration or vacuum if this desire remains unfulfilled hence professional disorientation and burnout, throwing, low personal and organizational productivity, work "for" (mainly based on the search for material wealth), and not "FOR" (In the name of) something, egocentric and consumer attitude towards the company, team, etc.

Despite the ups and downs, various kinds of crises and cataclysms, a person, as well as a company, can always find meaning in his professional activity and he cannot be deprived of it under any circumstances.

A person (company) is free to find and realize the meaning of professional activity, even if his freedom is noticeably limited by objective circumstances. There is always a zone of freedom and responsibility that he can influence and build on.

References

1. Elisabeth Lukas. Sources of Conscious Living. Turn Problems into Resources.
2. Alexander Batthyany, Elisabeth Lukas. Logotherapy and Existential Analysis Today (Logotherapie und Existenzanalyse heute).
3. Rollo May. Man's search of himself.
4. Joseph B. Fabry. Guideposts to Meaning: Discovering what really matters.
5. A.I. Averyanov. Logotherapy and Existential Analysis: Theory of Personality.
6. V.E. Frankl. Man's Search for Meaning.

Krupenyina-All Shaih,

*Head of Music Department
in the British Arcadia School
Dubai, United Arab Emirates*

FOREIGN STUDIES OF COMPETENCE-BASED APPROACH IN TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS

The issues of the competence-based approach in teaching future psychologists are relevant not only in Ukraine, but also in European and Arab countries. The competence-based approach to education was formed in the 1960 s and 1970 s. Abroad, the evolution of ideas about the competence-based approach in education has led to the fact that its main aspects have become responsibility, learning outcomes, individualization of the educational process and the rejection of the temporary construction of curricula.

But, despite the fact that educational institutions abroad have considerable experience in developing a competent approach to education future psychologists, it should be noted that for today there is no precise definition of the concept of "competence". Moreover, there are still disputes about the division of concepts of "competency" and "competence". The difference between the concepts of "competency" and "competence" is presented in a number of publications [2], where «competency " are considered as a means chosen for special tasks, and "competence" - as a larger concept, which includes the integration of many abilities and abilities.

Describing it in the professional context Epstein and Hundert [3] defined it as "the habitual and judicious use of communication, knowledge, technical skills, clinical reasoning, emotions, values and reflection in daily practice for the benefit of the individual, and the community being served." Whereas the words competency and competence are often used interchangeably in the literature, the term competency is used for the skill itself and competence as an attribute of the performer's ability to perform the skill.

With the experience of conducting research (including observation) in Qatar, Iraq, Kurdistan, and the OAU, we have reason to assert that Ukrainian science should study more carefully the research of Arab and Kurdish scholars on the competent approach to learning future psychologists, based on the fact that socio-cultural peculiarities of competence formation in the Ukrainian, Arab and Kurdish cultures have a considerable number of similar signs. Therefore, below are the results of the analysis of scientific publications of Arab and Kurdish scholars.

In a large part of them, there is an understanding that competence is not only the sum of the components to be merged or chosen; it has a socially significant purpose. Thus, competence cannot exist without a particular context

in which it manifests itself [4]. Bahs Hull Taha (Egypt, Cairo, 2016) in his research uses the notion of "competence" to refer to a subject area of which the individual is well-informed [5]. Muhammad Hussein (Iraqi Kurdistan, Erbil, 2012) defines "competence" as a characteristic of an individual's activity, that is, an understanding of the essence of the tasks performed; the ability to choose means and methods of action that are adequate to specific circumstances [6].

The term "competency" is used to denote: an educational result [7]; a set of characteristics (motives, values, beliefs) that ensure the achievement of certain results [8]; a set of knowledge, skills [9].

Competences are determined by those tasks that are set by either the industry or the state; competence is formed in the learning process. In this regard, the study of Samir Ahammad Al-Sa'id (Egypt, Cairo, 2004) is relevant in that it establishes a direct identity between self-identification of a person with cultural patterns of a particular society (cultural identity) and the formation of certain competences [10].

A competent approach to learning requires the mobilization of an integrated and undifferentiated whole, consisting of internal and external resources.

Based on this, we have reason to share the point of view of Samir Ahammad Al-Saida competent (from Latin) means a person able to plan and to carry out his/her job duties, a person who is knowledgeable and experienced. Competence is a set of knowledge, skills and activities of the individual. A student can be regarded competent if he/she is "armed" with knowledge and skills, able to articulate his/her thoughts and can act independently. Competence can be understood as requirements for training students in a specific field and expertise can be regarded as the developed personal qualities and generalization of experience related to this kind of activity.

Academic competence presents a significant program related to actual real objects, which requires subsequent implementation; this program has both personal and social significance in terms of productive activities and considers total results of knowledge, abilities, skills and activities. These varieties can be categorized in comparison with the types of human abilities: significantly valuable -the ability to set a goal, to make a decision; general cultural –the ability to learn the ways of effective organization of leisure; educational and cognitive -the ability to master the heuristic method for solving problems; informational -the ability to search, analyze, convert, save and store the required information; communication abilities – self-presentation ability, the ability to ask questions, to write a letter or a statement; social and labor abilities -the ability to analyze changes, to know communication ethics; personal improvement – the ability to master the ways of independent physical and spiritual development and thinking.

Based on the results of the secondary empirical research, we have the reason to believe that in the future the link between competence and educational practices that are socially significant for future psychologists should become the subject of scientific research.

References

1. Epstein R.M., Hundert E.M. Defining and assessing professional competence // JAMA. – 2002. – № 287(2). –P. 226–235; Varying conceptions of competence: an analysis of how health sciences educators define competence / N. Fernandez, V. Dory, L. G. Ste-Marie, M. Chaput, B. Charlin, A. Boucher // Medical Education. – 2012. – № 46. – P. 357–365.
2. Epstein RM, Hundert EM. Defining and assessing professional competence. JAMA, 2002.-P. 226-235.
1. يوسف، ماهر اسماعيل، التدريس مبادئه ومهاراته، (2008م) ط2، الرياض، المملكة العربية السعودية، مكتبة الرشد.
2. بخش , هاله طه (دت) التدريس الفعال للعلوم الطبيعية للمرحلة الثانوية للمرحلة الثانوية في ضوء الكفايات التعليمية الشروق : القاهرة .
3. محمّد حسين، كؤمئلطاي كوردي بئكئكة لة كؤمئلطأ واكئوتوءة كان، ءبمانة: زبيرةك عئبءوللا، هاءةئئانامئة ربطاي كوردستان، ذ958، 02-11-2016، ل6.
4. أبو جادو ،صالح محمد على (2016م) ،علم النفس التربوي ،ط4، الأردن ،عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع .
5. بن دهيش , خالد بن عبد الله , عبد الرحمن (2015) الإدارة والتخطيط التربوي أسس نظرية وتطبيق عملية , الراشد : الرياض .
6. جابر، وليد جابر (2013م) طرق التدريس العامة، ط1، الأردن، عمان، دار الفكر.
7. د. سميرة احمد السيد، الاسس الاجتماعية للتربية، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر، 2014، ط:1، 310ص.

K. Martynenko,

*psychologist, PhD student
University of Moldova*

MOTIVATIONAL TYPES OF EMPLOYEES AND ITS ROLE IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Theoretical and methodological relevance. Last time the question of competent management is very important for leadership of any organization, each manager tries to optimize its work, making it more effective and achieving the highest successful results. In addition, it's very important to motivate people to work for the organizational success and, of course, to achieve their personal success. A personal interest in their effective work is one of the important factors of successful activity. The level of the working mood, the atmosphere in the team and the final result are depends on it. A human resource, skilled and trained workers are the general richness of organization. It requires a strong motivation of

employees to work effectively and efficiently. Moreover, personal needs, knowledge, skills and employees' characteristics should be considered [5].

In many researches, motivation is defined as a strong individual need to success in different kind of activities (D. McClelland, Dzh. Atkinson). Motivation is also defined as a complex of factors that determine the behavior (K. Madsen, P. Yang), as process of formation motives (E.P. Ilyin), as a process of mental regulation of specific activities (M.Sh. Magomed-Eminov) and as a process of encouraging yourself and others to work for achieving personal and organizational goals (M. Meskon) [1; 2].

Methods and organization of study. The research was conducted at production enterprises among employees, men and women, age from 25 to 60. The peculiarities of employees' motivation and motivational types were studied. The main entrepreneurial skills of employees were also studied.

First of all, we studied employees' motivation and its two tendencies – motive to achieve and motive to avoid. It was found that workers performing production tasks at the same time may have high motivation to success and high motivation to avoid in their work. There are four motivational types – characteristic of people in the performance of work, were identified.

Depending on representation of this two motives it was designated four motivational types of employees: 1) focused on success - employees with a high level of motivation to achieve success (above average) and low level of motivation of avoiding failure (below average), 2) focused on failure – employees with low level of motivation to achieve success and high motivation to avoid failure, 3) right motivated - employees with high motivation for success and high motivation for avoidance, 4) unmotivated - employees with low motivation to success and low motivation to avoidance [4].

It was found that four motivational types are represented among workers, but motivational type focused on success is dominate – 28% among respondents. Such people, as a rule, try to achieve their goals and to prove their superiority and professionalism. This people are confident in themselves and their professional competence. Slightly less – 26.5% of the workers belong of motivational type right motivated. On the one hand they are focused to success in their work, try to achieve their goals, but on the other hand, they are workers who have the fear of possible defeat and try every possible way to avoid trouble in their professional activities. It was also found that 26.1% among employees belong of motivational type focused on failure. Usually these people are characterized by the desire to avoid criticism and punishment, the main objective and specific primary tasks can retreat to the background, and sometimes become unimportant for them. However, it was found that 19% of the respondents belong of unmotivated type and are characterized as workers, who have both trends motivation below average.

In addition, the representation of employees' motivational types among those, who have entrepreneurial skills, and those employees who haven't such skills were studied. The study identified five general entrepreneurial characteristics that are important components of successful work: need for achievement, need for independence, creative inclinations, ability to go for a reasonable risk, commitment and determination. After the analysis of the results it was determined by the average value of all indicators of entrepreneurial skills – 28.52.

It was found statistically significant differences between the motivational types of employees of production enterprises by level of representation their entrepreneurial skills. It was found significant differences between employees of motivational type focused on success and employees of other motivational types by their entrepreneurial characteristics ($p < 0,05$). The study found that among employees of type focused on success the level of representation entrepreneurial skills is statistically higher than among employees of unmotivated type, than among employees focused on failure, than among employees of right motivated type. In addition, it was found that there are no statistically significant differences between employees of three other motivational types by the level of representation these characteristics. The results show that employees of motivational type focused on success have more expression of determination, desire to achieve their goals, perseverance in action. Focused on success employees are characterized by features such as ability to go for a reasonable risk, creative abilities, inclinations, the ability to move away from the stereotyped attitudes, ability outside the box to solve problems.

Conclusions. Analyzing the research results, we can conclude that majority of employees have high level of focus on success. Although, many of employees are focused on avoid of punishment and failure in the task. Employees, who have higher motivation to success, are characterized by the qualities and characteristics that are necessary for effective professional activity. Such characteristics as entrepreneurial skills are much more represented among employees focused on success.

References

1. Yudina A. The model of motivation to success of employees from production collectives. Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Activity and Education: Proceedings of the VI international scientific and practical seminar. Olsztyn, Poland, 2018. p. 60–64.
2. Юдіна А.В. Дослідження мотивації успіху залежно від прояву підприємницьких здібностей працівників виробничих колективів. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 292–307.

С.В. Сапожников,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

D. Sapozhnykova,

“Bergner Home GmbH, Sales Administrator”, Vienna, Austria

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО СПІЛКУВАННЯ З УЧНЯМИ

Сьогодні за допомогою спілкування сучасний учитель не лише передає учням певні знання, але й формує їх власний світогляд, високі ідеали, виховує духовність, прагнення до добра, доброзичливе ставлення до оточення, любов до праці. Успішне вирішення цих проблем вимагає розробки спеціального інструментарію, який допоміг би забезпечити як загальну, так і спеціальну підготовку учителя до педагогічного спілкування з учнями.

Різні аспекти проблеми професійної підготовки вчителя у сучасних умовах вивчали вітчизняні й закордонні дослідники: В. Андрущенко, І. Богданова, М. Воровка, М. Гриньова, О. Дубасенюк, О. Єременко, І. Зязюн, Г. Ісаєва, В. Кремень, Н. Кузьміна, О. Семеніхіна, О. Семенов, М. Солдатенко, Г. Шульга, В. Ягупов та інші. Суттєвий інтерес для проведеного дослідження становлять праці, які розкривають концептуальні засади професійно-педагогічної підготовки освітянських кадрів (А. Алексюк, Є. Барбіна, О. Глузман, С. Гончаренко, О. Дубасенюк, С. Золотухіна, І. Зязюн, А. Капська, Л. Кондрашова, Г. Китайгородська, А. Линенко, Л. Нечепоренко, Н. Ничкало, В. Орлов, О. Савченко, С. Сисоєва та ін.).

Аналізуючи наявні підходи до професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи, можна виділити як окремий напрям їх підготовку до професійної комунікативної діяльності, що розглядається науковцями під різним кутом зору: як компонент педагогічної (С. Амеліна, В. Гриньова, Л. Зазуліна, Т. Іва-нова), комунікативної (Ю. Пасов, І. Тимченко), мовленнєвої культури (О. Гоголь, В. Іванишин, Я. Радевич-Винницький, В. Кочетова, В. Пасинок, О.Штепа), педагогічної майстерності (В. Абрамян, Н. Барахтян, О. Горська, Л. Загородня, Р. Короткова, Л. Рувинський); комунікативної компетентності (С. Макаренко, Г. Трофімова), комунікативного потенціалу (Л. Орбан-Лембрик, С. Терещук); як основа педагогічної

взаємодії, встановлення професійних відносин (Г. Балл, І. Гапійчук, О.Грейліх, Я. Коломинський, Л. Кондрашова, Г. Микитюк, І. Шитова, Є. Юрківський та ін.). Психологічній підготовці майбутніх педагогічних працівників присвячено ряд досліджень академіка Т. Яценко.

Спробуємо розкрити причинно-наслідкові залежності, які лежать в основі психологічних труднощів спілкування. Наш досвід підготовки педагогів виявив, що однією з причин виникнення труднощів, у взаємовідносинах з учнями, є система „психологічного захисту”, яка створює внутрішнє, найчастіше неусвідомлене протиріччя між про соціальними спрямуваннями людини та її діями, які знаходяться у протиріччі з цими спрямуваннями.

На наш погляд, у психокорекційній роботі найбільшої уваги заслуговує внутрішня схильність суб'єкта до «захисту» власного «Я». Цей «захист» актуалізується у суб'єкта в ситуації приниження, неприйняття недобррозичливого відношення, загрози зневаги. Атмосфера спілкування в групі АСПН повинна бути такою, щоб небезпека утиску якостей «Я» людини зводилася до мінімуму.

Деструктивний вплив «психологічного захисту» на процес спілкування проявляється в тому, що він, прагнучи до збереження стабільності образу «Я» суб'єкта, забезпечує цю стабільність засобами, що припускають відступ від реальності. Це проявляється в першу чергу в спотворенні інформації про якості когось іншого так, щоб зберегти непогіршеність власного «Я». Таке спотворення може відбуватися в самому процесі сприйняття себе і оточення або при інтерпретації інформації [2].

Останнє призводить до численних непорозумінь у взаємовідносинах учасників навчання. Розібратися у витоках цих непорозумінь заважає їм певна ілюзорність уявлень про власне «Я», на варті якого стоїть «психологічний захист». Для виявлення і об'єктивування «психологічного захисту» потрібен надзвичайно тонкий методичний інструментарій, що спирається на чіткі теоретичні передумови.

На основі вивчення досвіду радянських і зарубіжних учених, ми дійшли висновку, що цим методом може стати так званий *метод активного соціально-психологічного навчання (скорочено АСПН)* (автор – академік Т. Яценко). У ході застосування метод АСПН зазнавав змін, уточнення і шліфовки. Особливий вплив на цей процес здійснювало поглиблене вивчення змісту поняття «*психологічний захист*».

При розробці методики АСПН були використані основні положення педагогічної системи А. Макаренка, В. Сухомлинського, а також ідеї, представлені у роботах академіка О. Бодальова, які лягли в основу організації психологічного клімату в групі. Були також використані основні принципи тренінгової практики, що розроблялися радянськими психологами Л. Петровською, Г. Ковальовим, Ю. Ємельяновим.

Метод АСПН є цілісною психолого-педагогічною системою, здатною надати допомогу людині в глибинному особовому пізнанні

іншої людини і самого себе. Багаторівневий зворотній зв'язок від учасників навчання дозволяє кожному, що навчається побачити своє відображення в очах різних людей і отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка в тій або іншій ситуації, зрозуміти обмеженість власних засобів спілкування, їх недосконалість, а також позитивні сторони своєї особистості [2].

Використання в АСПН різних методичних прийомів озброює майбутнього учителя початкової школи новим психолого-педагогічним інструментарієм для роботи з учнями. Це і *способи невербальної взаємодії* (міміка, жести, вираз обличчя, візуальне сприйняття), і *оволодіння психодраматичними прийомами*, і *психологічний аналіз ситуацій*, і *рольові ігри*, і *психологічний малюнок в усій різноманітності способів його застосування*.

Таким чином, масмо усі підстави вважати, що науково управляти процесом розвитку особистості – означає своєчасно розкривати диспротиріччя, яким властива наявність різноспрямованих мотиваційних тенденцій, і допомогти особистості їх усвідомити і конструктивно їх розв'язати.

Список використаних джерел

1. Сапожников С.В. Психологічна підготовка майбутнього учителя до спілкування з учнями: основні завдання // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки, № 1 (17) 2019. – С. 37-45
2. Яценко Т. С. Динамика развития глубинной психокоррекции: теория и практика : монография / Т. С. Яценко. – Днепропетровск : Инновация, 2015. – 567 с.

L. Verchenko,

Doctor of Philosophy, the U.S.A.

SPEECH DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN

One of the most important human life needs is the need for communication, to exchange views with others. This need is met mainly through language. By knowing their native language and exercising their language activities people share experiences and knowledge and gain the opportunity to understand each other and work together in all areas of human activity. They then pass along these abilities on to descendants.

The reactions of a young child to sounds express not only its communicative, but also cognitive activity. The inextricable link between the communicative and cognitive sides of speech is due to objective realities that interact one way or another reflect the properties of each other. This is solidified in different ways and in various levels of physiological, biological, and social categories of reality. One such social concretization is the communicative-cognitive behavior of children. Developing against the background of innate tentative instinct research, the communicative and cognitive activity of the young child wears an unconscious nature, so that the structural units of this activity can be presented as syncretic operating complexes which are adequate to different adaptive tasks of the emotional interaction of the child with their environment.

L.S. Vygotsky, in his work «Thinking and Language», pointed out that signs of forms of speech appears earlier than the awareness of their content [3]. This fact indicates that the roots of language signs can be found in the process of children's speech development.

Being in emotional contact with their mother, father, and other adults, the child unconsciously gives subjective assessments to all cognitive objects and phenomena. At the same time, adults also act unconsciously as guides to the system of social values: ethical, aesthetic, moral, spiritual, household, etc. Thus, the understanding of language in the early stages of development of a child acts as a necessary condition for their further language formation as a social value subject.

It is clear that language as a system of means of communication and the process of its usage is not the same for every individual, in the same way as every kind of tool and the process of its use is individual to the person who learns it.

There is a need to distinguish between language and how it is used, just as it is for speech and the speech process. Inconsistency of language and speech is manifested primarily when different people, although speaking in one language, often possess it in different ways. Speech acquires its own characteristics depending on a person's age, education, profession and environment. This is manifested primarily in how a person uses the vocabulary of the language and its grammar.

Speech, voice, and hearing are functions that are important not only for human communication, but also for cultural, economic, and political development of society as a whole. Therefore, one must pay special attention to the formation of a child's language abilities.

To understand the essence and the mechanisms of speech underdevelopment it is required to distinguish between concepts such as language, speech, and speech activity.

Language is a system of symbolic symbols created by humans for the purpose of communication. Language, therefore, refers to social phenomena. The language ability of a person is evident in their writing skills.

Speech activity is the work of the whole human body. Above all, the brain aims to use the learned language for communication purposes. Speech activity, therefore, includes a psychophysiological nature.

Speech is «a certain sequence of language units (phonemes, morphemes, words, sentences), which is governed by language and the activity of consciousness, which forms a particular thought» [1, pp. 1819; 2].

«Speech, therefore, is one of the main products of speech activity, because one's speech gives a personality to a human being» [4, p. 12].

Speech disorders, in most cases, occur in childhood and in the period of life before school age. Teachers in different fields at all scholastic institutions regularly see children who came to school with certain deviations in the development of their speech function.

Speech disorders delay the formation of intellectual potential, which is reflected in school performance and can continue to become the cause of mental retardation. These shortcomings have a negative impact on the development of socio-value forms of behavior, causing different disorders of the emotional and volitional sphere, manifesting as persistent psychopathy, neuropathy, neurosis, and increasing the difficulty for a learner to adapt to the social environment.

Therefore, the correct diagnosis of speech disorders in the early stages of development of the child will optimally lead to elimination of the disorders, so that the speech disorders will not take root in various spheres such as intellectual, emotional and volitional ones.

References

1. Bleicher W.M. Clinical pathopsychology: A guide for physicians and clinical psychologists. Svarog Publishing House. 2020. p 624.
2. Vygotsky L.S. Thinking and speech. Peter. 2017. p 432.
3. Rogotneva A.V. Correctional and developmental work with preschoolers Publisher: Vlados. 2016. p 104.

А.А. Азанова,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН І ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми агресії і агресивної поведінки зростає в моменти переживання критичних періодів розвитку соціуму. За останні 10 років, сучасна ситуація в Україні складається із поглибленого

кризового стану в таких сферах життєдіяльності, як соціальній, духовній і матеріальній. Трансформація колишньої соціально-політичної системи, високий рівень настроїв протесту, повномасштабна війна на території України. Це спричинило глибокі зміни у світорозумінні підлітків культури та освіти. Через радикальну зміну ціннісних орієнтацій, зумовлено збільшення сплесків дитячої агресії, зростання підліткової насильницької злочинності, жорстокої поведінки молодих людей.

Зіткнення поглядів у побутовій свідомості, у професійному колі і в багатьох теоретичних концепціях щодо агресивної поведінки, дає нам суперечливе тлумачення цього явища.

У психологічних дослідженнях агресія проявляється у діях, що наносять людині будь-яку шкоду: моральну, матеріальну або фізичну. При цьому нормальний рівень агресивності, під яким розуміється прагнення до незалежності, активне відстоювання своєї думки та рішучі дії для досягнення мети, є необхідним для людини у процесі життя.

Агресію розглядають як будь-яку поведінку, що містить загрозу або справжній збиток іншим [1].

Агресія – мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить загальноприйнятим соціальним нормам, що приносить шкоду об'єктам нападу, приносить фізичні пошкодження оточуючим або викликає у них психологічний дискомфорт [2].

Також агресивну поведінку розуміють, як сильну активність, прагнення до самоствердження, та не оцінюється як негативна. При виникненні критичних ситуацій, вона виконує захисну функцію. Тобто може виступати як прояв роботи захисних механізмів і бути сигналом інтенсифікації психологічного захисту.

Слід розмежувати поняття «агресія» і «агресивність». Під агресивністю розуміють відносно стійку рису особистості, що виражається в готовності до агресії, а так само в схильності сприймати й інтерпретувати поведінку іншої людини як вороже спрямовану. В залежності від своєї стійкості та входження в структуру особистості, агресивність спроможна визначати загальну тенденцію поведінки [3].

Агресивність також розглядають як ситуативний стан, який проявляється імпульсивними спалахами гніву чи злоби, спрямованими на об'єкт, що став причиною конфлікту [4].

Становлення агресивної поведінки – це процес, у якому задіяно багато факторів. Одним із основних факторів розвитку особистості є мікросоціум, тобто сім'я, саме в сімейному оточенні дитина засвоює форми та норми поведінки, на прикладі близьких вчиться будувати взаємодії та взаємовідносини з іншими людьми. Тому помилки у сімейних взаємовідносинах, порушення дитячо-батьківських відносин, є одним із головних факторів виникнення агресивної поведінки підлітків.

Основними показниками, які зумовлюють значний вплив на психічний розвиток підлітка, його поведінку, ставлення до однолітків, світосприйняття, що в подальшому формує високий рівень агресивності – це несприятливі умови в сімейному оточенні. До них відносяться:

- авторитарний стиль виховання;
- антисоціальний спосіб життя батьків;
- велика психологічна дистанція між поколіннями;
- фізичні та психологічні насильницькі дії, що практикуються в сім'ї;
- маніпуляції з особистістю та психікою підлітка, неадекватні покарання.
- фрустрація актуальних для підліткового віку соціогенних потреб;
- не зацікавленість дитячих інтересів та уподобань дитини;
- ігнорування змін розвитку підростаючої особистості, пов'язаних з появою психологічних новоутворень;
- жорсткий тотальний контроль, так само як і безконтрольність;
- відсторонення батьків від процесу виховання і педагогічного керівництва поведінкою підлітка.

Важливою умовою розвитку і закріплення агресії є фрустрація потреби в прихильності, визнанні, любові і захисті з боку дорослих, а також наявність ситуацій постійного застосування покарань, особливо фізичних.

Дослідження А. Бандури [5], які були підтвердженні в інших працях (Ю.Б. Гіппенрейтер (1995), Т.М.Трапезнікова (1998), А.О. Реан (1991) та ін.), показали, що в сім'ях з негативним психологічним кліматом, байдужим ставленням батьків до дітей, конфліктами між матір'ю та батьком із залученням решти членів сім'ї спостерігається підвищена агресивність дітей та підлітків.

Сама агресивна поведінка у підлітка може бути захисною, і механізми психологічного захисту можуть активізуватися для виправдання агресивної поведінки, спрямовані на усунення тривоги і страху, мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з травматичними подіями і конфліктами, які становлять загрозу для особистості. Тож, прояви агресивної поведінки у підлітка можуть виступати як одна із форм психологічного захисту на деструктивні взаємовідносини у сімейному колі.

Підводячи підсумки, слід зазначити, що від благополуччя сімейної ситуації розвитку дитини, буде залежати формування та закріплення агресивних проявів підлітка. Зміцнення психічного здоров'я підростаючого покоління та гармонійного розвитку особистості, через створення сприятливих умов у сімейному колі є найважливішим соціальним завданням будь-якого цивілізованого суспільства.

Список використаних джерел

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб: Питер, 2001. – С.352.
2. Мещеряков Б. Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь, 2002
3. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 1997. – С.7-246.
4. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии /Н.Д. Левитов// Вопросы психологии. 1972. №6. С.168-171.
5. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния семейных отношений. – М.: Наука, 1999.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

К.В. Аксьонова,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ РОЗЛАДІВ ХАРЧУВАННЯ ТА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Розлади харчової поведінки – це діагноз, який включає в себе кілька нездорових патернів поведінки. Зокрема найпоширенішими з них є анорексія, булімія та компульсивні переїдання. Симптоматика їх залежно від випуску МКБ змінювалася (наприклад, тільки в 11-му випуску МКБ з обов'язкових симптомів анорексії прибравли «схуднення більш ніж на 30% маси», зміцнивши тим самим розуміння, що розлади їжі — це про поведінку, а не про вагу), і ми коротко прояснимо її.

Анорексія — це розлад, при якому людина навмисно намагається схуднути, використовуючи такі методи, як голодування, надмірний спорт, таблетки для зниження апетиту, паттерни очищення. При цьому є страх потовстіти і порушення самосприйняття.

Булімія – це розлад, при якому людина з'їдає велику кількість їжі за один раз (до двох годин) і звертається до компенсаторної поведінки, частіше за все – блювання.

Компульсивне переїдання це розлад, при якому людина з'їдає велику кількість їжі за один раз (до двох годин) і не звертається до компенсаторної поведінки.

Однак очевидно, що книга, яка перераховує діагнози, не пояснює їх причини.

Насправді з кожним розладом харчової поведінки зв'язується різна особистісна структура. Наприклад, до анорексії більше схильні ті, кому не вистачає контролю [1], до компульсивного переїдання – навпаки, ті, у кого його занадто багато. Однак контроль – це лише одна з причин, які включають спроби покарати себе, заповнити порожнечу, компенсувати відсутність любові і так далі. Однією з причин появи або розвитку РХП є сексуальне насильство.

Вважається, що ті, хто пережив сексуальне насильство, найчастіше приходять до анорексії, проте це далеко не єдиний варіант. 30% від усіх людей, які страждають на РХП, пережили сексуальне насильство в дитинстві [2]. 50% тих, хто страждає від булімії, мають ПТСР, який у якійсь кількості випадків є наслідком звалтування [3]. Таким чином можна зрозуміти, що будь-який розлад харчової поведінки може стати інструментом переживання емоцій.

Розлад харчової поведінки з точки зору нейробіології — це, по-перше, мигдалина, яка надає сигнал тривоги не тільки на об'єктивно небезпечну ситуацію, а й на їжу [4], і, по-друге, збита дофамінова функція [5]. Таким чином можна припустити, що тривога, яка перекидається на їжу, — це спосіб усунення тривоги із ситуації, яка була пережита, із сексуального насильства, яке не змогло стати досвідом і стало травмою. Питання ж дофамінової стимуляції відсилає до здатності отримувати задоволення взагалі. Травма не дає людині жити повноцінно, не дозволяє отримувати задоволення від речей складніше, ніж ті, що стимулюють викид нейромедіаторів безпосередньо, тобто психоактивні речовини, їжа, випивка. Коли залишається лише пара варіантів, ці варіанти використовуються знову і знову, набуваючи нездорової важливості в житті людини.

Деякі психологи вважають, що РХП мають багато спільного з obsесивно-компульсивним розладом і взагалі можуть бути його варіацією [6] більш за все на ОКР походить орторексія – цього діагнозу нема в МКБ, але багато психіатрів на заході використовує його. Насправді в них двох діагнозів дійсно схожий механізм зниження тривоги, але РХП набагато ближче до залежності, аніж obsесивно-компульсивної поведінки, хоч й те й те використовується для проживання тривоги.

Зв'язок розладів харчування з сексуальною травмою насправді не зовсім прямий й має ще одну змінну, яка варіюється в залежності від індивідуальності людини. Це саме те, що відчуває людина і що несвідомо обирає за паттерн. Наприклад, у деяких людей найбільш сильним почуттям є стид – і вони закривають його у собі, а щоб подавити їдять; у

деяких це агресія, яку вони реалізують через аутоагресивний відказ від їжі; у деяких це горе, яке вони заїдають. Але кожне з почуттів може бути пережитим по-різному в залежності від структури психіки, моменту життя або якихось підсвідомих процесів.

Таким чином, сексуальна травма – це жахлива подія, яка відбувається в житті людини, проте не сама вона є причиною розладу харчової поведінки, а те, що з'являється потім. Наприклад, це відмова від сексуальності, про що писав Лакан, або спроба взяти під контроль тіло, яке, як здається жертві, відібрали у неї, або можливість заповнити порожнечу, або спроба переключити увагу на щось інше, відволіктися. РХП – це спосіб, яким намагаються заглушити, змістити або безуспішно пережити почуття, що виникли внаслідок сексуальної травми. Зв'язок між сексуальною травмою і розладами прийому їжі залишається стійким і підтвердженим статистично.

Список використаних джерел

1. Franzisca V. Fforeich, Lenny R. Vartanian. Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders*, volume 4, Article number: 14 (2016).
2. Rosa Behar Astudillo, Marcelo Arancibia. Child sexual abuse as a risk factor in eating disorders // *Eating disorders: prevalence, risk factors and treatment options*. 2016. Pp.149-172.
3. Timothy D Brewerton, Kathleen Brady. The Role of Stress, Trauma, and PTSD in the Etiology and Treatment of Eating Disorders, Addictions, and Substance Use Disorders. // *Eating Disorders, Addictions and Substance Use Disorders*. 2014. Pp. 379-404.
4. Nathalie T Burkert et al. *Wien Klin Wochenschr*. Body image disturbances, fear and associations with the amygdala in anorexia nervosa. 2019
5. Nicole M. Avena and Miriam E. Bocarsly. Dysregulation of Brain Reward Systems in Eating Disorders: Neurochemical Information from Animal Models of Binge Eating, Bulimia Nervosa, and Anorexia Nervosa. 2012
6. Yaryura-Tobias JA, Pinto A Neziroglu F. The integration of primary anorexia nervosa and obsessive-compulsive disorder.” *Eating Weight Disorder Journal*, 2001

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук.

О.О. Байєр,

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

В.О. Депутатов,

*аспірант, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Криворізький державний педагогічний університет*

ЯКІСНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ЄВРОПЕЙСЬКІ СТУДІЇ

Якісна дослідницька парадигма – порівняне нове для української академічної психологічної науки явище. За винятком кількох провідних вишів, подібна дисципліна не викладається на психологічних факультетах вітчизняних університетів, і якісні методи не виступають основним інструментом здобуття емпіричних даних для кваліфікаційних робіт студентів або докторів філософії з психології. І це попри те, що в цілому в світі реєструють значне підсилення інтересу до досліджень, проведених на основі обґрунтованої теорії, тематичного аналізу, дискурс-аналізу, інтерпретативного феноменологічного аналізу та інших якісних дослідницьких інструментів [5]. Ми вважаємо за доцільне привернути увагу академічної спільноти до багатства та експлораторних можливостей плеяди якісних методів.

Стислу характеристику та опис цих методів ми наводимо у своїх роботах [1-3], а **мета** даної доповіді – порівняльний аналіз робочих програм європейських університетів, на факультетах психології яких викладають дисципліну «qualitative research methods», тобто якісні дослідницькі методи. Для розгляду ми обрали зміст робочих програм університетів Universiteit Amsterdam (Нідерланди; курс пропонується через освітню платформу Coursera), Eberhard Karls Universitat of Tuebingen (Германія) та University of Wolverhampton (Великобританія) та University of Ljubljana (Словенія), викладених в інтернеті у вільному доступі.

Усі викладені програми більшою або меншою мірою містять у собі філософське підґрунтя якісної дослідницької методології: розглядаються поняття якісної епістемології, аналізуються концепти герменевтики і герменевтичних кіл, феноменології. Університет Любляни особливо наголошує на аналізі співвідношення між якісною та позитивістською дослідницькою парадигмами [8]; Університет Амстердама і університет Тюбінгена [7] згадують у змісті своїх програм прагматизм як методологічний підхід до дослідження [7; 9]. У робочій програмі курсу університету Волвергемптона зазначено, що

важливим акцентом у викладанні буде обговорення контекстів, за яких варто застосовувати якісні дослідницькі техніки [6].

Окремо аналізуються поняття критеріїв гарного якісного дослідження: згадуються принципи триангуляції, абдукції, рефлексивності, теоретичної сатурації, аналізуються питання залучення респондентів та обсягу вибірки.

Усі без винятку курси, які ми знайшли, приділяють увагу крокам побудування якісного дослідження. Досить детально розглядаються власне методи збору якісних даних: етнографічне дослідження, методи спостереження, якісного дослідницького інтерв'ю, фокус-груп, вивчення щоденникових записів, історичних даних. Акцент робиться на важливості організації даних вже під час польової роботи і веденню записів.

Звичайно, лівова частина всіх курсів присвячена обробці якісного матеріалу і аналізуються способи кодування даних. Різні університети, як здається, приділяють більше уваги певній методології роботи з емпіричним матеріалом. Частіше згадується методологія обґрунтованої теорії [7; 9], причому університет Тюбінгена пропонує й ознайомлення з найсучаснішим варіантом обґрунтованої теорії – ситуаційним аналізом за А. Кларк. Загальноновизнаний найпростішим метод тематичного аналізу згадується лише в робочій програмі університету Волвергемптона [7] – можливо, тому, що вивчення цієї процедури вважається само собою зрозумілим і не потребує згадки. Один раз згадується і метод дискурс-аналізу [8].

У цілому, проаналізована структура курсів може слугувати основою для складання подібної навчальної дисципліни і в Україні, адже наразі, наскільки нам відомо, якісні методи дослідження розглядаються у дуже невеликій кількості вишів.

Список використаних джерел

1. Байер О.О. Обґрунтована теорія як метод роботи з текстом. Наративна психологія: теорія, емпірика і практика. 2020. С. 4-7.
2. Байер О.О. Тематичний аналіз як метод роботи з текстом. Якісні дослідження в психології: проблеми та їх вирішення: Всеукраїнська науково-практична конференція: тези доповідей. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля. 2022. С. 4-9.
3. Байер О.О. Якісні методи дослідження взаємозв'язку рис та підструктур особистості. Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовленні якості життя. Дніпро: Ліра. 2019. С. 76-103.
4. Braun V., Clarke V. Thematic analysis. A practical guide. London: Sage. 2021. 338 p.

5. Levitt H.M., Motulsky S.L., Wertz F.J., Morrow S.L., Ponterotto J.G. Recommendations for designing and reviewing qualitative research in psychology: promoting methodological integrity. *Qualitative Psychology*. 2017. Vol. 4. No. 1. P. 2–22.

6. Research methods in psychology, University of Wolverhampton. <https://www.wlv.ac.uk/courses/bsc-hons-psychology>.

7. Qualitative methods and interpretative social research, Eberhard Karls Universitat, Tubingen. <https://uni-tuebingen.de/en/faculties/faculty-of-economics-and-social-sciences/subjects/departement-of-social-sciences/methods-center/institute/departments/qualitative-methods-and-interpretative-social-research>.

8. Qualitative research methods, University of Ljubljana. http://psy.ff.uni-lj.si/en/Undergraduate_programme/Courses_for_Erasmus_Students/Qualitative_psychological_research.

9. Qualitative research methods, the University of Amsterdam. <https://www.coursera.org/learn/qualitative-methods>.

В.С. Безверха,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТІЙКОСТІ В КОНФЛІКТАХ У МОЛОДИХ ПОДРУЖНІХ ПАР

На даний час в країні відбуваються складні соціально-економічні зміни, які істотно відбиваються на становищі всіх елементів соціальних структур, зокрема сім'ї. Молода сім'я – одна з найуразливіших груп населення в суспільстві. Сімейні конфлікти стали широко поширеним явищем, що свідчить про дисгармонії в сімейних відносинах. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучення, особливо серед молодих сімей.

Подружні конфлікти в будь-які часи залишаються актуальною проблемою для психологічних досліджень. Нерідко родина розпадається через дріб'язкові негаразди. Спеціалісти радять подружній парі не руйнувати родину за одну мить, а розібратися в конфлікті та спробувати вирішити його.

Проблема подружніх конфліктів у молодій сім'ї є на сьогодні дуже актуальною, дослідження низки вчених дозволяють стверджувати про наявність кризи, в якій опинилась сім'я як елемент соціальної

системи суспільства. Ці положення відображені у роботах Ю.Е. Альошина, С.І. Голода, С.В. Ковальова, С. Крадохвіла, С.В. Ковальова, О.С. Кочаряна, Н.Ю. Максимової, М.М. Обозова, Е.Г. Ейдемільера, В.В. Юстіцкіса та ін. Ознаками такої кризи є: високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункціональний розвиток взаємин у шлюбі, конфліктність, стійка орієнтація подружжя на розлучення та малодітну сім'ю, нездатність досягти злагоди, зростання кількості розлучень тощо. Під цим кутом зору стає зрозумілим, що сім'я, особливо на початковій стадії її розвитку, потребує психологічної підтримки та допомоги.

Сім'я є найменшим осередком суспільства, що постійно відчуває на собі безпосередньо чи опосередковано ті зміни, які відбуваються у країні та відповідно сама накладає відбиток на розвиток суспільства. Сьогодні сім'я стикається з цілою низкою нових проблем, значною мірою втрачає здатність виконувати життєво необхідні функції і стоїть на порозі кризи. З огляду на це, можна говорити, що ситуація з внутрішньо-сімейними стосунками поступово погіршується внаслідок збільшення протиріч і конфліктів у суспільстві. Ці обставини можуть мати негативні наслідки не лише для сім'ї, але й для країни в цілому.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь молоді подружні пари віком від 20 до 30 років та які перебувають у шлюбі не більше 2х років. Всього 15 подружніх пар. Теоретична значущість та наукова новизна дослідження: запропоновано алгоритм психологічного посередництва у розв'язанні конфліктів у молодих подружжях; розроблено психотехніки, які можуть бути застосовані на певних етапах психологічного посередництва у роботі із партнерами в молодих сім'ях. У роботі обґрунтовано застосування смисложиттєвих орієнтацій та психологічної стійкості у розв'язанні конфліктів між партнерами в молодих подружжях; розширено уявлення про особливості перебігу конфліктів в сучасних молодих подружжях.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити смисложиттєві орієнтації та психологічну стійкість в конфліктах у молодих подружжях. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння, класифікація матеріалів наукової літератури з окресленої проблематики; психодіагностичні методики: 1) опитувальник Томаса-Кілмена «Діагностика особливостей реагування в конфліктній ситуації» для описання типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях; 2) опитувальник для діагностики «рівня агресивності Басса – Дарки» для дослідження рівня прояву основних симптомів агресії і ворожості; 3) методика Р.Гіршфільда на міжособистісну залежність. Математико-статистичні методи: для обробки результатів дослідження: для обробки результатів використовувався комплекс методів математичної обробки: непараметричний критерій Пірсона

для визначення статистичної значущості; коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона; метод математичної обробки ϕ^* -критерій Фішера для оцінки зрушення значень досліджуваної ознаки.

Встановлено, що в процесі становлення молоді сім'ї супроводжується низкою конфліктів, які викликаються сукупністю чинників. Протистояння подружжя, яке має місце в ситуації конфлікту, часто спричинює виникнення психотравмуючих наслідків та, як наслідок, призводить до розлучення. Здійснено змістовний аналіз життєстійкості як інтегральної характеристики особистості у молодих людей. Установлено, що психологічне посередництво можна використовувати як метод запобігання тривалих конфліктів в подружніх підсистемах. Варто наголосити, що посередництво – це процес, який має низку послідовних етапів, завдань та дій психолога.

Під час проведення початкового етапу дослідження ми визначили специфіку подружніх конфліктів. Методикою цього дослідження було використано опитувальник, розроблений К. Томасом та Р. Кілманом та призначений для виявлення схильностей особистості до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. При проведенні тестування було виявлено, що у більшості від усієї вибірки жінок (47%) було обрано домінуючу поведінку суперництва. Ми вважаємо, що це може бути обумовлено тим, що у реальності сучасного часу спостерігається лібералізація гендерних ролей та боротьба з гендерною дискримінацією. Виходячи з цього, більшість жінок засвоюють та продукують поведінкові патерни, які у більшості випадків характерні для чоловіків.

Результати дослідження показали, що майже половина жінок і половина чоловіків обрали суперечливу модель поведінки як домінуючу. У той же час це стратегія вирішення конфліктів, яка вирішує співпрацювати лише зрідка. І жінки, і чоловіки дуже агресивні. Переважна більшість жінок віддає перевагу вербальній агресії. На відміну від жінок, чверть вибірки чоловіків виявляли фізичну агресію. Для більшості жінок і чоловіків потреба в емоційній підтримці з боку партнера є надзвичайно важливою і необхідною частиною спільного життя. На відміну від жінок, чоловіки в більшості ситуацій виявляють сильне прагнення до автономії.

Алгоритми створюють закономірність посередництва у розв'язанні конфліктів для молодих сімей та конкретних психологічних технологій для реалізації запропонованих в алгоритмі етапів зумовлена недостатньою розробленістю цього питання. Алгоритм психологічного посередництва для молодих сімей складається з п'ятих базових етапів, під час яких три стадії присвячені зустрічам психологам із подружньою парою. У процесі реалізації етапів алгоритму психологічного посередництва розроблено або модифіковано низку психотехнік, які відповідають актуальним завданням розвитку сімейної пари в перші три роки спільного життя.

Використовуючи методи математичної статистики (непараметричного критерію Пірсона, χ^2 -критерія Фішера для того щоб оцінити зрушення за вимірюваними показниками) було виявлено, що впровадження алгоритму психологічного посередництва є досить ефективним при урегулюванні конфліктів із молодими сім'ями. Таким чином, зрушення відбулися виходячи із показників домінуючої стратегії поведінки в конфлікті та особливостями прояву агресивності. Зрозуміло, що психологічна робота (усвідомлення та диференціація) з такими властивостями як міжособистісна залежність потребують великих часових витрат й виходять за межі провідних завдань технології психологічного посередництва.

Отже, відносини з партнерами є важливим чинником інтеграції подружжя, процесу постання співпраці, побудови іміджу себе та дружини, змінення норм статевого акту, очікувань та обрядів. Своєрідність сімейного взаємозв'язку пов'язана з тим, що вона характеризується зосередженням на іншій людині, палке бажання бути разом один з одним, сильна емоційна (змістовність добропорядність бесіди, а також намір спілкування).

Список використаних джерел

1. Р. Дарендорф, 1988 німецько-британський соціолог, політолог, відомий як автор теорії соціального конфлікту [12, ст.164].
2. А. Здравомислов, 1995 соціолог, спеціаліст у галузі теорії інтересу, соціології конфлікту, методології та методики досліджень конфлікту, теорії влади та національних відносин, історії соціології. [3, ст.51].
3. І.А. Бару, А.С. Кочарян, О.П. Песоцька, О.В. Смолінська, О.В. Фролова). (Н. Раш, В. Шол, С. Барнард, Ф. Родвольт, С. Агустдоттер)

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

В.О. Бикова,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСОБИСТІТЬ В ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА

Особистість є об'єктом вивчення різних наук – психології, соціології, етики, біології, педагогіки, філософії тощо. Розумінню природи особистості сприяють література, музика, образотворче

мистецтво. Особистість відіграє значну роль у вирішенні політичних, економічних, культурних, наукових проблем, і загалом у піднесенні рівня людського буття.

В сучасних наукових дослідженнях і в суспільній свідомості категорія особистості посідає одне з центральних місць. Завдяки категорії особистості постають можливості для цілісного підходу, системного аналізу та синтезу психічних функцій, процесів, станів, властивостей людини.

У психологічній науці не існує загальноприйнятного визначення особистості. Активне наукове вивчення проблем особистості розпочинається з кінця XIX ст. до середини XX ст. і приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. У цей час були сформульовані фундаментальні положення про особистість, закладені головні напрями психологічних досліджень в психології (теорія В. Джемса, «описова психологія» В. Дільтея й Е. Шпрангера, фрейдизм і неофрейдизм, гуманістичні теорії особистості, теорії особистості у французькій соціологічній школі, логотерапія В. Франкла, концепція особистості Г.С. Костюка). Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині XX ст.

Метою даної статті є розкрити основи системи логотерапії, викласти базові положення та принципи, на яких базуються погляди логотерапії на природу особистості.

Австрійський психолог і психіатр Віктор Франкл вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, смислу життя, що має здійснюватися конкретною людиною за її власною потребою. Людина не вибирає смисл свого існування, а швидше виявляє, знаходить його.

Якщо потяг до смислу життя не може задовольнитися, внаслідок «екзистенціальної фрустрації» може виникнути ноогенний невроз пов'язаний з «духовним ядром» особистості.

Ноогенні неврози, на відміну від звичайної терапії, потребують спеціальної логотерапії, тобто терапії, яка вносить у людське існування духовний вимір. Логотерапія має своєю метою допомогти пацієнтові у пошуку смислу свого життя, в реалізації смислу, актуалізації цінностей, а не в простому задоволенні потягів та інстинктів, як це пропонує фрейдизм.

Пошук смислу і цінностей швидше викликає напруження, ніж призводить до рівноваги, «гомеостазу». Саме таке ноогенне (духовне) напруження є передумовою психічного здоров'я. Людині більше потрібний не стан рівноваги, а боротьба за певну мету. Цей стан В. Франкл пропонує називати ноодинамікою, тобто духовною динамікою у межах полярного напруження, коли один полюс утворює смисл, мету, а інший – людину, котра досягає духовної мети.

Ноогенні неврози нерідко виникають як наслідок так званого екзистенціального вакууму – коли людина усвідомлює беззмістовність

свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить екзистенціальний вакуум. Брак смислу життя може бути частково компенсований потягом до влади, утіх, сексу, бажання грошей, однак це не вирішує проблеми.

Логотерапевт має допомогти пацієнтові знайти не абстрактний сенс життя взагалі, а специфічний для цієї особистості смисл життя в даний момент часу. У кожній особистості є своє призначення і своє місце в житті, і кожна людина має знайти й реалізувати їх.

За В. Франклом істинний сенс буття Всесвіту перебуває поза розумінням людини, в духовному вимірі людського існування. Виходячи з цього логотерапія допомагає шукати смисл життя шляхом: а) діяння (подвигу); б) переживання цінностей в любові і в) страждання.

Перший шлях пов'язаний переважно з пошуком та здійсненням духовно спрямованих дій, учинків. Другий шлях передбачає розуміння іншої людини, глибинної суті її особистості на основі єдино можливого засобу – любові. Третій шлях пошуку смислу життя полягає через усвідомлення смислу страждання, коли людина потрапляє у глухий кут, у безвихідь. Однак і тут є вихід – якщо виявляється сенс страждання. Тоді страждання перестає бути стражданням.

Головний принцип логотерапії полягає у твердженні, що сутність людини – не в отриманні задоволення або уникненні болю, а в розумінні й реалізації сенсу життя. Людина готова йти на страждання за умови, що її страждання має сенс. Особистість не повністю обумовлена і не детермінована обставинами життя. Вона не просто існує, а сама вирішує, яким буде її існування і якою має стати. Перебороти себе, піднятися над наявними умовами, переступивши їх, визначити себе, зробити з себе те, чого вона бажає досягти, і в цьому плані вона є самодетермінуючою.

Т. Бондаренко,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СІМЕЙНИМ ОТОЧЕННЯМ ТА ЇЇ ЗМІНИ У ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність питання “Хто Я?” одне з найважливіших тем самосвідомості людини. Хто я? Навіщо я? Куди я прагну і чого хочу? Які мої здібності та таланти? Який внесок я можу зробити в цей світ? – ці питання людина ставить собі, як правило, коли вона стоїть на порозі змін, коли настає час для змін, коли виникає необхідність розширювати свої межі. Як правило, це пов'язано з кризами – віковими, особистісними,

духовними. І часом від відповіді на ці питання залежить життя людини. Прагнення збереження чи підвищення своєї самооцінки, самоповаги, до позитивного образу себе є на цьому шляху необхідною умовою збереження здоров'я особистості, її внутрішньої цілісності, самоцінності і стабільності.

Розвиток особистості вирішальним чином залежить від первинних відносин людини. В основі уявлення про формування Я-концепції лежить ідея про те, що від народження кожна людина є об'єктом відносин інших людей, насамперед своїх батьків. Тому перші форми Я-концепції кожної дитини за своєю суттю неминуче синтезуються нею несвідомо у процесі спілкування та спільної діяльності з дорослими.

У своїх роботах Н. Пезешкіан, описував побудову емоційних відносин за чотирма основними сферами відносин: Я, Ти, Ми, Пра-Ми. Саме вони є основою подальшої динаміки “життєвого шляху” людини. Сімейні концепції одночасно є і емоційними та когнітивними конструктами – це вірування людини про те, що таке світ і як з ним поводитися, будь-яка концепція, яка буде сформована дитиною, обов'язково зачепить якусь із цих сфер виміру.

Відповідно до теорії Н. Пезешкіана формування людини, розвиток її профілю актуальних здібностей проходить у чотирьох сферах моделі «Наслідкування». Чотири моделі для наслідкування охоплюють відношення до «Я», «Ти», «Ми» та «Пра-Ми», які формуються за впливу прикладів із батьківської сім'ї. АС можуть бути представлені тут як фільтр соціальних відносин: людина відмовляється від запрошення гостей, тому що це порушує її порядок та коштує грошей, тобто торкається її концепції ошадливості. Так само невдачами може блокуватися ставлення до «Я» за недостатньої підтримки (терпіння/слухняність) зі сфери первинних здібностей. Ставлення до «Ти» може бути відчутно порушене внаслідок конфліктів, що стосуються сфери сексуальності, вірності, довіри, так само як ошукані очікування у сфері чесності, справедливості та надії можуть стати на шляху до «Пра-Ми». [4].

«Від одного покоління до іншого передаються не так матеріальні блага, скільки стратегії переробки конфліктів та формування симптомів, структури світогляду та структури відносин, які переходять від батьків до дітей, знімаються в їхньому розвитку і знову передаються їхнім дітям». [3, с. 260]

В одній зі своїх лекцій Арно Реммерс, майстер-тренер Всесвітньої Асоціації Позитивної психотерапії, згадував: «Модель для наслідкування, яку розробив М. Пезешкіан, розширила аналітичні теорії об'єктних відносин Х. Кохута та О. Кернберга у тому напрямі, що існують не лише суб'єкт і об'єкт – «Я» - стосунки в ППТ, але також батьківське партнерство – «Ти» - стосунки, і «Ми» - стосунки, як досвід стосунків батьків з іншими людьми, та унікальні для ППТ стосунки значущих особистостей, таких як батьки та бабусі-дідусі, зі

своїми життєвої філософської та релігійної традицією – «Пра-Ми»» [2].

Більшість світових дослідників, таких як Дж. Боулбі, Р.Ж. Мухамедрахімов, К. Хорні, Е. Еріксон та ін. сходяться в тому, що найважливішим фактором для формування у дитини позитивної Я-концепції є прийняття дитини батьками, особливо матір'ю. Дослідники психоаналітичного напрямку розглядають психологічну травму у контексті особливостей проходження стадій психосексуального розвитку. Інші дослідники розглядали ідею у тому, що під впливом травматичного досвіду формується спотворене уявлення себе, у тому числі М.М. Решетников, З. Фрейд, Д. Хорні, Е. Еріксон та ін. Представники екзистенційно-гуманістичного напрямку, як А. Маслоу, К. Роджерс та ін., вважають, що переживання, що у конфлікті з Я-концепцією, не допускаються до усвідомлення, захищаючи особистість від виникнення тривоги особистісних розладів. У гештальт-терапії це питання досліджував Ф. Перлз, його ідея в тому, що психологічна травма розглядається у зв'язку з поняттям незавершеного гештальту, що виникає при задоволенні значної потреби. У транзактному аналізі Е. Берн психологічну травму представив як фактор формування життєвого сценарію [1; 3].

Ефективні психотерапевтичні відносини, що приймають і досить тривалі, здатні сформувати більш гармонійну та адекватну Я – концепцію клієнта. Основним завданням тут є навчання клієнта помічати і використовувати внутрішні ресурси, навчити його самопомогти, здатності розглядати будь-яку ситуацію з погляду позитив-підходу та транскультурного досвіду, розширити свої концепції та гармонізувати актуальні здібності.

Психотерапевтична робота в даному випадку буде спрямована на дослідження актуальної життєвої ситуації клієнта та його дитячої ситуації, на виявлення концепцій, пов'язаних з уявленням про себе, та їх розширення (когнітивна складова), а також на перепроживання об'єктних відносин, у тому числі у відносинах з терапевтом (Емоційна складова). Іншими словами, психотерапевту надається можливість «дородження» клієнта, дорошування його до зрілої особистості, що в результаті цього психотерапевтичного впливу дасть людині можливість переоцінити та змінити багато аспектів своєї особистості та небажані форми поведінки (уявлення про себе, стиль міжособистісних відносин, пізнавальні процеси, цінності і життєві цілі і тощо), так, щоб людина могла перейти до більш ефективних способів функціонування.

Таким чином, Я-концепція особистості формується у дитинстві сімейним оточенням і є досить стійким утворенням. Якщо Я-концепція спирається на застарілі, заморожені, фіксовані уявлення про себе, це

заважає розвитку клієнта, вступаючи в конфлікт з новою життєвою реальністю.

Для ефективного функціонування особистості у цьому необхідно розширити її Я-концепцію і зробити більш гнучкою. Це стає можливим завдяки психотерапії. У позитивній психотерапії така робота проводиться в балансі «знати» та «любити» і спрямована на розширення концепцій клієнта та гармонізацію його актуальних здібностей у процесі тривалих терапевтичних відносин.

Список використаних джерел

1. Гончаров М. Вебінар. Актуальні здібності: опис та діагностика у конфліктах. Москва, 2020. 30с
2. Гончаров М. Операціоналізація конфліктів у позитивній психотерапії. Хабаровськ: "Омега-Прес", 2013. 60 с.
3. Пезешкіан Н. У пошуках сенсу. Психотерапія маленькими кроками. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2019. 51 с.
4. Реммерс А. Позитивна психотерапія та її місце у психотерапевтичній галузі: міжнародна конференція з ППТ (Вісбаден, Німеччина, 29 листопада 2017) Вісбаден, 2017.

Т.В. Брус,

*магістрантка, 1 рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ЖИТТЄВА АНТИЦИПАЦІЯ ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні вже недостатньо успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори. Мінливе сьогодення змушує людину ефективно жити в екстремальних умовах. (Титаренко Т.М., Ларіна Т.О.) Більш того, саме воєнне час вимагає максимальної концентрації уваги психологів та соціальних робітників на питанні життєвої антиципації та життєстійкості, що стало одним з найактуальніших психологічних ресурсів для нашого народу. Така нагальна актуальність зумовлена необхідністю продовження життя там, де воно гасло постріл за пострілом, вибух за вибухом. Важливо використовувати майбутнє для пошуку кращих шляхів досягнення стійкості, інклюзивності, процвітання, добробуту та миру (Riel Miller «Transforming the future: anticipation in the 21st century», UNESCO).

Вивченням проблематики життєстійкості (Сьюзен Кобейса, Сальваторе Мадді) та зокрема антиципації займались: Титаренко Т.М., Ларіна Т.О., Батраченко І. Г., Рассказова Е.І., Леонтьєв Д.О., О. Рихальська, Robert Rosen, John W. Bennett, Almedom, Miller, Fuerth, Louie, Poli, Rossel та інші.

Особистісний конструкт «hardiness» (життєстійкість) це один з психологічних показників особистості, що характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності.

Важливим когнітивним ресурсом життєстійкості є антиципація - як запорука адаптивності особистості, а також і запорука своєчасного реагування в кризових умовах, тому що динаміка можливих змін має завчасно оцінюватись суб'єктом з послідуючою адекватною корекцією рішень та дій. Така підготовка обов'язковим чином опирається на процеси антиципації з її нерозривним зв'язком з майбутнім. Розвинуті антиципаційні здібності, звичка та здатність все планувати наперед, дає можливість передбачати ймовірні перешкоди на шляху реалізації наміченої життєвої програми а також вистояти у кризові періоди.

Антиципація – це суттєве, змістовне відчуття того, що все може бути добре, якщо ми використаємо нові можливості, переконфігуруючи «можливе». Розвинена навичка позитивної антиципації забезпечує як готовність життя в «підготовці до» потенційної травми, так і можливість «зміцнення» надії.

Антиципація - це очікування або передбачення конкретного майбуття, що, ймовірно, розгорнеться, на основі інформації прогнозування. Більш того, антиципація – це попереджувальна або захисна дія, що здійснюється на основі суб'єктивно оцінюваної як достовірної інформації; це не лише прогнози, а й картографування конфліктів чи інших надалі можливих подій.

«Антиципація», мабуть, є найкращим узагальнюючим терміном для раннього попередження та ранніх дій на основі прогнозів, тому що він всеохоплюючий та має повсякденне значення.

Усі спроби «пізнати майбутнє» у сенсі мислення та «використання майбутнього» є формами антиципації. Так само майбутнє включається в усі явища, свідомі чи несвідомі, фізичні чи ідейні, як антиципація. Антиципація охоплює всі «способи пізнання» пізнішого, ніж зараз, як очікування, від тих форм очікування, які спостерігаються, наприклад, у дереві, яке восени втрачає листя через людське планування, яке намагається колонізувати майбутнє та намагається розібратися в новому, що виникає в сьогодні, знаходячи натхнення в системно переривчастому уявному майбутньому.

Антиципація це також і способом пізнання, який стосується кодифікації безлічі систем передбачення, як свідомих, так і несвідомих.

Антиципація розробляє, сортує та розповсюджує описи процесів/систем очікування або того, як «пізніше, ніж зараз» входить у реальність.

Феномен життєвої антиципації є культурно-історично мінливим явищем. Адже життєва антиципація людини як здатність до суб'єктивного моделювання нею свого майбутнього або майбутнього іншої людини, а також суспільного контексту реалізації життєвого шляху є водночас і феноменом індивідуальної і суспільної свідомості.

Підкріплювати когнітивні ресурси життєстійкості особистості, а разом з тим й позитивне антиципування, буде: 1) здатність оптимально оцінювати життєві труднощі, 2) віра людини у контрольованість подій та власні сили щодо подолання, - що має доповнюватись емоційною толерантністю, стійкістю до невизначеності та фрустрації.

Важливо, що передбачувана невизначеність призводить до антиципації як афективного стану, збудженого суб'єктивного стану, який характеризується як нервовим занепокоєнням, так і постійним освіженням потягу «потреби знати». Антиципація – це відчутний вплив спекулятивного майбутнього на теперішнє. Як афективний стан, антиципація – це не просто реакція, а спосіб активної тимчасової орієнтації. Антиципація – це режим буття в часі, в якому людина живе не на своєму місці, а в майбутньому, що є запорукою її готовності йти до цього майбутнього, а отже – продовжувати життя.

Розвинуті антиципаційні здібності впливають на здатність ефективно аналізувати, прогнозувати та оцінювати труднощі. Вони стоять поруч з високим рівнем рефлексії, рівнем усвідомлення життя, гнучкістю та толерантністю до труднощів. Позитивна антиципація приносить велику користь людському добробуту та психічному здоров'ю.

Антиципація, звертаючи увагу на майбутній стимул, передбачений контекстуальним сигналом (Vermpohl et al., 2006), має важливі наслідки для людського благополуччя та психічного здоров'я. Антиципація дає людям важливі еволюційні переваги. Зокрема, очікування майбутніх подій дає змогу активно підготуватися до когнітивних, афективних та поведінкових стратегій (Grube et al., 2013), які забезпечують виживання в мінливому та потенційно складному середовищі (Gilbert and Wilson, 2007). Крім того, дефіцит очікування майбутнього досвіду був пов'язаний з надзвичайно низьким рівнем благополуччя, таким як депресія (MacLeod and Byrne, 1996; Ablner et al., 2007) і тривога (Nitschke et al., 2009; Boehme et al., 2009). ін., 2014; Хайтманн та ін., 2014). Nitschke та ін. (2009) виявили, що пацієнти з генералізованим тривожним розладом відрізнялися від здорової контрольної групи

гіперактивністю мигдалини під час антиципування майбутніх неприємних подій.

Клінічна література показує, що існують чіткі зв'язки між емоційними розладами та позитивною чи негативною антиципацією. Дослідження здорових демонструють, що антиципація позитивних подій підвищує чутливість до винагороди (Gable et al., 2003), покращує пам'ять про позитивні стимули (Crowell and Schmeichel, 2016), викликає позитивний вплив (Monfort et al., 2015) і призводить до вищого рівня добробуту (MacLeod and Conway, 2005). Також дослідження показало, що антиципація позитивних подій (наприклад, смішного мультфільму) було зручним і потужним способом викликати позитивні емоції, що, в свою чергу, покращує подолання стресу (Monfort et al., 2015).

Культурно-історична своєрідність життєвого антиципування значною мірою

зумовлена його опосередкованістю системами індивідуальних та суспільних значень, якими категоризується майбутнє.

Складові життєвої антиципації, що тісно пов'язані між собою:

- біографічна антиципація;
- автобіографічна антиципація;
- футурологічна антиципація;
- сімейна, родинна антиципація;
- свідомо антиципація;
- несвідомо антиципація;
- індивідуальна антиципація;
- колективна антиципація;
- позитивна антиципація;
- негативна антиципація.

Гносеологічне та онтологічне передбачення, прогностичне судження здійснюється на підставі оцінки тих чи інших значень та конструктів, а також інкореляції між ними. Між процесами свідомої та несвідомої антиципації існує розгалудження взаємозв'язків, що утворює систему регуляції дій на основі наявного психічного образу реальності, самосприйняття та очікуваного майбутнього.

Отже, життєва антиципація як ресурс життєстійкості особистості це когнітивна активність та розгалудження сьогодення у напрямку майбутнього. Антиципація слугує покращенню дослідження та розуміння життя, баченню сенсу у новому, подальшому. Експліцитна антиципація слугує поєднанням здібностей, які дозволяють людям розглядати й оцінювати сьогодення у світлі того, як вони уявляють майбутнє. У цьому сенсі експліцитну антиципацію (індивідуальна та колективна) можна вважати ключовим елементом, внеском у людську діяльність прийняття рішень. Результати досліджень показують нейронний механізм, за допомогою якого

процес антиципації майбутніх бажаних подій корелює з благополуччям людини, що забезпечує орієнтований на майбутнє погляд на нейронні джерела добробуту. Вважається, що результативність дій людини суттєво підвищується, якщо вона готова до антиципуючих змін обставин і у достатній мірі узгоджує з ними свої зусилля. Намагаючись оптимально оцінювати життєві зміни та труднощі людина стає на шлях внутрішньої збалансованості, що дозволяє їй моделювати ефективні стратегії долаання труднощів та таким чином антиципувати своє майбутнє.

Список використаних джерел

1. Батраченко І.Г., Блавацька І.Є. Психосемантична діагностика життєвої антиципації. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 19, 2013. С. 37-43
2. Sara de Wit. Getting Ahead of Crises: A Thesaurus for Anticipatory Humanitarian Action. UK. 2019. URL:https://cerf.un.org/sites/default/files/resources/Thesaurus_single%20column_WORKING_DRAFT.pdf
3. Yangmei Luo, Xuhai Chen, Senqing Qi, Xuqun You and Xiting Huang. Well-being and Anticipation for Future Positive Events: Evidences from an fMRI Study. Frontiers in Psychology. 2018. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02199>

Науковий керівник: І.Г. Батраченко, д-р психол. наук, проф.

А.Ю. Васильєва,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ТРЕНІНГ З ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАР'ЄРУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Говоріння та слухання є одними з базових мовних компетентностей індивіда поряд з читанням та письмом. Для реалізації останніх у мовця є умовно не обмежений термін, слухати та говорити ж можна лише в певних визначених мовленнєвою ситуацією рамках [1]. І оскільки на сьогоднішній день потреба в оволодінні іноземними мовами, зокрема англійською, значно зросла, то більш гостро постало й питання швидкого набуття цих навичок.

Під час відтворення й сприйняття нерідної мови доволі багато наших співвітчизників переживають тривогу та стрес, у результаті чого виникає психологічний бар'єр [4].

Психологічний бар'єр – психічний стан неадекватної пасивності суб'єкта, що в результаті перешкоджає виконанню ним тих чи інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єру полягає у посиленні негативних переживань і установок, таких як почуття провини, страху, тривоги, сорому та низької самооцінки, що асоціюються із завданням. Так людина за необхідності говорити іноземною або намагається уникнути цього, або не може послідовно й спокійно передати навіть те, що вже знає – починає плутати слова, нервувати. При цьому вивчення слів та граматики не додають їй значної впевненості, оскільки це зовсім різні навички [2; 4].

Відомо, що з лекції людина здатна сприйняти та усвідомити не більше 5% інформації. І це ще не свідчить про те, що вона зможе спокійно відтворити сказане лектором. А значить, для подолання психологічного бар'єру і, як результат, покращення навичок слухання та говоріння необхідно обрати іншу форму навчання, якою є тренінг, у даному випадку – психотерапевтичний.

Психотерапевтичний тренінг – особливий різновид навчання за допомогою безпосереднього «проживання» досвіду, що виникає під час міжособистісної взаємодії та не зводиться ні до традиційного навчання через трансляцію знань, ні до психологічного консультування або психотерапії. Такий захід має на меті певні зміни у свідомості, а саме зміни стереотипного способу поведінки, яким людина створює своє поле реальності. Ці тренінги співвідносяться з напрямками психотерапії: психодраматичні, групи тілесно орієнтованої, танцювально-рухової терапії, арт-терапевтичні, гештальт-терапія, розстановки за Хеллінгером, трансперсональна психотерапія та ін. [6].

Якщо порівнювати психотерапевтичний тренінг з психотерапевтичною групою, то перший є значно динамічнішою та більш структурованою формою роботи, яка включає в себе експерименти різної складності. Під час тренінгу його учасники виконують певну низку вправ, зміст яких може бути для них незрозумілий або неочевидний (інтенсивно дихають, малюють, танцюють, відтворюють незвичні звуки, розігрують ситуації), але в сукупності виконані завдання дають бажаний результат – зміни психічного стану на більш спокійний і радісний, зменшення відчуття страху, зниження тривожності під час виконання певних дій уже за межами місця проведення тренінгу.

Досвід використання психологічного тренінгу з різною метою розглянутий у роботах таких відомих психологів, як: Л.А. Петровська

(1982, 1989), Т.С. Яценко (1987, 1991), С.І. Макшанов (1992, 1993), Н.Ю. Хрящева (1993), В.Ю. Большаков (1996), Г.І. Марасанов (1998), О.В. Сидоренко (2000, 2002), І.В. Вачков (2000, 2004, 2007), О.Г. Лідерс (2001) та ін. [7].

З метою подолання психологічного бар'єру під час спілкування іноземною мовою був розроблений і апробований на практиці психотерапевтичний тренінг, розрахований на одне заняття тривалістю 4 години.

Він мав такі завдання:

- виявити причини труднощів у говорінні англійською;
- установити, чому складно сприймати носіїв на слух;
- знайти свій страх, назвати його і дослідити;
- знайти або побудувати точку опори, яка допомагає вгамовувати страх;
- піти на свій страх в безпечному просторі, опираючись на цю точку;
- створити образ гармонійного спілкування англійською (чи будь-якою іншою іноземною мовою) на малюнку та в уяві;
- висловитись за допомогою невербальних засобів;
- проаналізувати свої відчуття та емоції, які виникали під час роботи і зробити висновки.

На занятті використовувались такі вправи:

1. *«Мій страх і моя точка опори»*

З різноманітних предметів на столі кожен учасник індивідуально обирає свій страх та взаємодіє з цим предметом, виставляючи його на різну дистанцію, потім відшукує точку опори в собі (або це може бути інший предмет) і поступово наближається до предмета, який уособлює страх.

2. *«Малюнок успішного спілкування»*

Кожен учасник малює кольорову картинку – себе в спілкуванні з іноземцем, описує її, пояснює символіку кольорів тощо.

3. *«Шаради»*

Учасники в парах показують одне одному слово, не використовуючи слів, завданням напарника є вгадати і назвати цей предмет чи явище [3].

4. *«Передай уявний предмет»*

Усі в колі по черзі передають одне одному уявний предмет, імітуючи його розміри, форму та вагу. Коли «предмет» пройде по колу, усі скажуть, що вони передавали.

5. *«Неіснуюча мова»*

У парах учасники висловлюють різні емоції (радість, гнів, сум, хвилювання) мовою тварин (гавкання).

6. *«Емоція та антиемоція»*

Учасники в парах читають діалоги з емоційним забарвленням англійською спершу з відповідною до ситуації емоцією, а потім з протилежною. Так декілька разів [5].

7. «Alias»

Учасники діляться на дві групи й по одному кожен з гравців вербально пояснює слово англійською, не називаючи його. Якщо друга команда вгадує слово, то перша, представник якої пояснював, отримує 1 бал.

Результатами роботи було зменшення тривожності, підняття самооцінки та настрою в групі. Отже, це свідчить, що психотерапевтичний тренінг є ефективним інструментом у роботі з різними блоками, тривогами, настановами та страхами, зокрема для подолання психологічного бар'єру в спілкуванні іноземною мовою.

Список використаних джерел

1. Денисенко І.І., Тарасюк А.М. Комунікативно-мовні бар'єри: причини виникнення та техніки їх корекції. Теорія і методика професійної освіти. Випуск 20. Т. 2. 2020 С. 17-21.

2. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 1 2014. С. 201-211.

3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с.

4. Моргунова Н.С., Приходько С.О. Мовні бар'єри та можливості їх подолання в процесі вивчення іноземної мови студентами технічних ЗВО. Теорія і методика професійної освіти. Випуск 30. Т. 1. 2020. С. 109-112.

5. Мороз Л. Основи професійно-психологічного тренінгу: У запитаннях та відповідях: Навч. посіб. К.: Паливода, 2004. 130 с.

6. Психотерапевтичний тренінг. *Психологіс.* Енциклопедія практичної психології.
URL:http://psychologis.com.ua/psihoterapevticheskiy_trening.htm

7. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К., 2014. 250 с.

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, Ph.D з соц. ком., доц.

СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ

Сфера інформаційних технологій характеризується швидкими темпами, інтенсивним постійним вивченням нових технологій, специфічних знань, залученням передових методів в організації праці та навчанні, тощо. Тобто перед менеджментом в цій галузі стоїть задача постійного підвищення ефективності роботи. В той самий час більшість працівників цієї сфери – люди з досить високим рівнем інтелекту та доходом набагато вищим за середній. В таких умовах досить велика кількість фахівців намагається тим чи іншим чином задовольнити свої потреби, що відповідають вищим двом ступеням піраміди потреб А. Маслоу – рівням поваги та самовираження. Таким чином, на перший план виходять питання завоювання поваги з боку колег, визнанні, реалізації потенційних можливостей.

Велику роль у взаємодії ІТ-спеціалістів відіграють індивідуальні психологічні особливості (характер, темперамент, життєвий досвід, тощо). Зіткнення інтересів при виконанні професійних обов'язків чи в повсякденному спілкуванні між колегами періодично призводить до виникнення різноманітних конфліктних ситуацій.

За своєю суттю конфлікт – це природний, фундаментальний компонент життя всього людства. Це те, що стається, коли стикаються різні інтереси, думки, смаки, переконання, цінності, ідеї чи розуміння правди. Зазвичай у людей, що не навчені цього спеціально, мислення під час конфліктної ситуації стає нерациональним, що може призвести до деякого ступеня неадекватності реакції на неї. Як наслідок, конфлікт може сприяти віддаленню людей одна від одної, спричиняти негативні та навіть деструктивні наслідки. Разом з тим, за деяких обставин конструктивний підхід до нього може виявитися корисним та приносити позитивні результати.

Проблема конфліктної міжособистісної взаємодії досліджувалася багатьма вченими, зокрема наступними: З. Фрейд, А. Адлер, К. Левін, А.Я. Анцупов, А.І. Шипілов. З огляду на досить юний вік ІТ-сфери та динамічність її розвитку, проблематика конфліктної взаємодії фахівців цієї галузі потребує додаткового вивчення. Таким чином, вивчення міжособистісної конфліктної

взаємодії та експериментальне визначення її зв'язку з індивідуальним психологічними особливостями працівників є актуальною необхідністю для цієї галузі [1].

На міжособистісну взаємодію впливають зовнішні та внутрішні фактори. Останні включають в себе індивідуальні психологічні особливості, які розкривається через такі поняття, як риси характеру, властивості темпераменту, здібності. За основу дослідження особливостей характеру можна взяти класифікацію акцентуацій за К. Леонгардом та А. Личко чи модифіковану типологію 7 радикалів за В. Пономаренко [2].

Виділяють наступні стилі реагування в конфлікті: співробітництво, компроміс, пристосування, суперництво, уникнення. Останні два з наведених стилів не сприяють конструктивному вирішенню ситуації міжособистісної взаємодії.

Підвищення здатності керування своєю поведінкою в конфліктних ситуаціях вимагає, насамперед, усвідомлення своїх властивостей характеру та досвіду, розуміння механізмів поведінки в конфлікті, того, з ким особистість насправді конфліктує, тощо. Напрацювання низки навичок має важливе значення для ефективного вирішення таких ситуацій в професійній діяльності ІТ-фахівця, оскільки сприяє комфортній та ефективній роботі в самій команді, а не просто в колективі.

Поглиблене розуміння своїх та чужих психологічних особливостей є важливим для практичного застосування інструментів попередження та/або вирішення конфліктів, зокрема в середовищі фахівців галузі інформаційних технологій. Це набуває особливого значення в умовах, коли на одному проекті працюють представники з різних країн та компаній, що передбачає різноманітний комунікаційний досвід – культурні, ментальні, психологічні особливості. Інший характерний для ІТ спільноти фактор – це вік спеціалістів, оскільки це одна з наймолодших сфер де, фактично, лише за останнє десятиріччя спостерігається суттєве дорослішання спеціалістів. Цей чинник відіграє вагомий роль, оскільки досить суттєва професійна експертиза може бути досягнена протягом 4-6 років, в той час як розпочати кар'єру в цій галузі можна як в 18-20 років, так і у віці за 40 років [1].

Результати досліджень демонструють зв'язок індивідуальних психологічних особливостей ІТ-спеціалістів з їх поведінкою в конфліктних ситуаціях та дають розуміння способів їх використання для покращення навичок керування конфліктами як в професійному середовищі, так і особистому житті. З іншого боку, розуміння менеджментом психологічних особливостей потенційних працівників в цьому контексті на етапі підбору персоналу може суттєво полегшити побудову ефективної команди.

Список використаних джерел

1. Анцупов А. Я., А. И. Шипилов Конфликтология: учебник для вузов – 6-е изд., – СПб.: Питер, 2019. – 528 с.
2. Шейнов В.П. Управление конфликтами – СПб.: Питер, 2014. – 576 с.

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

Н.П. Волкова,

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ДО ПИТАННЯ ПРО ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНУ КОМУНІКАЦІЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професійно-педагогічна комунікація є основною формою педагогічного процесу, продуктивність якого обумовлюється цілями й цінностями спілкування, прийнятими всіма його суб'єктами за норму індивідуальної поведінки. Розгортається вона у процесі спільної комунікативної діяльності людей (суб'єкт-суб'єктної взаємодії), опосередкованої взаємообміном інформацією, за якої кожен з його учасників засвоює загальнолюдський досвід, суспільні, педагогічні, комунікативні, моральні та інші цінності, знання і способи комунікативної діяльності, виявляє, розкриває і розвиває власні психічні якості, формується як особистість і як суб'єкт комунікації. У цьому сенсі комунікація, комунікативна діяльність є важливими чинниками психічного розвитку людини.

Щодо самого поняття, то професійно-педагогічна комунікація (лат. communicatio — зв'язок, повідомлення) — система безпосередніх чи опосередкованих зв'язків, взаємодій педагога, що реалізуються за допомогою вербальних і невербальних засобів, засобів комп'ютерної комунікації з метою взаємообміну інформацією, моделювання й управління процесом комунікації, регулювання педагогічних відносин.

Проте поняття професійно-педагогічна комунікація в умовах війни набуло нового значення й потребувало появу нових акцентів. По-перше, акцент зміщено вбік суб'єктів комунікації, а саме викладачів та студентів.

Викладач, як звичайна українська людина, чуючи звуки сирени, вибухи, перебуває в стані страху. Однак, він має усвідомлювати, що для

того, щоб надати допомогу іншим, провести заняття, ефективно організувавши комунікацію, він має бути в ресурсі із самим собою. І якщо у нього не вистачає сил витримати погляди студентів, які наповнені болем, не почути їх питання, реакцію на його слова – це посилить у студентів стан занепокоєння та безпорадності. Зрозуміло, що і процес комунікації не досягне поставлених цілей. Тому, з метою надання психологічної допомоги викладачам, їх рідним керівництвом Університету імені Альфреда Нобеля в телеграмі було створено групи Nobel family, Nobel psy support. Провідні фахівці кафедри протягом перших двох тижнів проводили он-лайн заняття, метою яких було інформування викладачів університету та їх рідних щодо питань стресу, тривоги, шляхів їх подолання, роботи з травмою. Крім зазначеного, двічі на тиждень працює онлайн-група психологічної підтримки, організована доцентом кафедри О. Байер сумісно із американськими фахівцями – кризовими психологами. Для того, щоб надати допомогу дітям викладачів та студентів щоденно відбуваються майстер-класи професора О. Лебідь та доцента В. Бикової.

По-друге, акцентовано на створенні безпечного соціально-освітнього простору. З цією метою в університеті розроблено гнучкий розклад, студентам надано цілодобовий доступ до освітньої платформи, вільний вибір часу роботи з матеріалами курсу та виконання залікових робіт, доступність консультування здобувачів викладачами.

По-третє, зроблено акцент на налагодженні ефективної взаємодії учасників освітнього процесу завдяки організації особистісно орієнтованої, емоційно-підтримувальної комунікації. Зазначене передбачає вияв викладачем на початку заняття занепокоєння щодо самопочуття студентів (кожен студент має відчувати себе рівноцінною частиною команди, бути почутим і психологічно захищеним, відчутти близькість викладача), створення атмосфери довіри, без якого навчання в кризових умовах не може бути успішним. Викладач має розуміти, що відбувається й акцентувати на тому, чого здобувачам саме зараз не вистачає; бути неупередженим, виявляти ширий інтерес, турботу, підтримувати (якщо ми можемо чимось допомогти, то запитувати про це у студентів), підбадьорювати (*«Я захоплююсь твоєю силою волі», «Я бачу, який ти сильний і як ти справляєшся», «Дякую за цікаві думки, ти молодець», «Я дуже хочу тебе обійняти», «Зараз ми всі переживаємо стрес» тощо*), максимальньо толерантно ставитися до студентів, оскільки чимало з них займаються волонтерством, допомагають військовим. Проте, й студенти мають усвідомлювати свою відповідальність за навчання, розуміючи виклики майбутнього.

У кризовій ситуації, якою стала війна, важливо відчувати контакт один з одним. Тому на початку заняття варто запропонувати студентам по-можливості увімкнути камери. Хто не має можливості може бути

активним в чаті, писати запитання, коментарі. Викладач має надати студентам чітку інформацію про його очікування. Студенти мають чітко розуміти, що від них будуть вимагати, як вони будуть отримувати бали.

Протягом навчального заняття викладач має постійно розподіляти увагу між змістом навчання та зовнішнім середовищем з метою не пропустити сигнал тривоги, зорганізувати свою психічну діяльність для сприймання й обробки інформації.

Прогнозувати успіх комунікації можливо не завжди, оскільки він нерідко залежить від багатьох непередбачених обставин. Тому викладач має діяти водночас у кількох вимірах: безпосередньо спілкуватися зі студентами, спостерігати за собою і своїми діями, утримувати під контролем свідомості мету спілкування, оцінювати доцільність її досягнення або необхідність зміни. Співвіднесення прогнозованого перебігу подій з фактичним є підставою для внесення коректив.

З метою налагодження ефективної комунікації викладач має контактувати зі студентами не як «законодавець», а як співрозмовник, який прийшов на лекцію «поділитися» з ними особистісним змістом; не тільки визнавати право студента на власне судження, а й виявляти зацікавленість в ньому; обговорювати різні погляди на шляхи вирішення навчальних проблем, відтворювати логіку розвитку науки, її змісту, показувати способи вирішення об'єктивних протиріч в історії науки. Спілкування зі студентами має будуватися таким чином, щоб підвести їх до самостійних висновків, зробити співучасниками процесу підготовки, пошуку і знаходження шляхів вирішення протиріч, створених самим же викладачем (*домагайтеся того, щоб студент думав разом з вами*).

По-четверте, важливим є звернення викладача до педагогічної фасилітації. У сучасному педагогічному дискурсі поняття фасилітації (від дієслова «facilitate» – «полегшувати, сприяти, допомагати, просувати»). Даний феномен розуміємо як багатофункціональну взаємодію, за якої педагог займає позицію консультанта-фасилітатора, який виступає «помічником» студентів і має підтримувати, супроводжувати процес вироблення нового для них досвіду. Викладач-фасилітатор має володіти уміннями управляти змістом та динамікою роботи мікрогруп, слухати і чути, точно і повно передавати інформацію, правильно ставити запитання, ділити «перемогу» з групою, бути готовим приймати чужі думки, не нав'язуючи власну думку групі. Педагогічна фасилітація як одна з форм психолого-педагогічного супроводу процесу навчання спрямована на реалізацію особистісно значущих цілей у процесі навчання і створення творчого освітнього середовища.

По-п'яте, викладачеві варто пам'ятати про окремі важливі аспекти здійснення професійної комунікації. Так, під час професійно-педагогічної комунікації доцільним є урахування таких ефектів:

– *фасилітація*. Цей ефект підтверджує підвищення мотивації вирішення завдань індивіда у присутності важливих для нього інших людей. Якщо поруч є інші люди, підвищується швидкість дій студента, хоча це і може супроводжуватися зниженням якості цих дій;

– *ефект хвилі*. У групі норми, цінності, ідеї мають тенденцію до розповсюдження, причому їх розповсюдження може відбуватися навіть у випадку ізолювання того члена групи, який їх розпочав;

– *ефект маятника*, який виявляється у циклічному чергуванні емоційного стану;

– *ефект пульсара*. Групова активність значною мірою залежить від наявності мотивації. Однак для групи одного стимулу недостатньо, оскільки будь-який стимул виявляє різний вплив на людей. Один, навіть дуже сильний, стимул може з однаковим успіхом запалити всю групу, лише одного з її членів або навіть нікого, якщо він виявиться неактуальним. Для забезпечення гарантованого та ефективного впливу на рівень активності групи студентів викладач повинен задіяти групу стимулів;

– *конформність*. Під конформною поведінкою розуміють співвідношення позиції індивіда відповідно до позиції групи, відторгнення або сприйняття ним певного стандарту, думки, які властиві групі, міру підкорення індивіда груповому впливу;

– *навіювання*. Є видом цілеспрямованого, неаргументованого впливу однієї людини на іншу або групу. Навіювання також розглядають як міру активності комунікатора, який передає інформацію. Важливим фактором є особистість сугестора, оскільки його авторитетність створює додатковий «ефект довіри»;

– *зараження*. Його визначають як несвідому, вимушену схильність індивіда до певного психічного стану;

– *наслідування*. Особливістю наслідування є той факт, що індивід не лише сприймає, а й відтворює риси та зразки поведінки, яка демонструється.

Педагогові слід дотримуватися таких правил, що оптимізують його комунікацію зі студентами:

– формування почуття «ми», демонстрування єдності поглядів (усуває бар'єри, об'єднуючи співрозмовників для досягнення спільної мети);

– установа особистісного контакту, за якого кожен студент відчуватиме, що звертаються саме до нього (реалізується мовними засобами, називанням його імені, повторенням вдало висловленого міркування);

– візуальний контакт виражає ставлення до студента та його висловлювань;

– демонстрування власного ставлення (усмішка, інтонація, експресивність рухів, психологічна дистанція тощо);

- застосування у спілкуванні психологічних, мімічних, пантомімічних, мовленнєвих та інших прийомів;
- вияв розуміння внутрішнього стану студентів (свідчить про зацікавленість у взаємодії, взаєморозумінні);
- постійний інтерес до студентів (уважне вислуховування студентів, врахування їх думок, співпереживання, зосередження уваги на позитивному);
- створення ситуації успіху (передбачає належне оцінювання потенційних можливостей студентів).

Головними ознаками педагогічної комунікації на суб'єкт-суб'єктному рівні є особистісна орієнтація співрозмовників (здатність бачити й розуміти співрозмовника), рівність психологічних позицій співрозмовників (недопустиме домінування педагога в спілкуванні, він повинен визнавати право студента на власну думку, позицію), проникнення у світ почуттів і переживань, готовність прийняти погляди співрозмовника (спілкування за законами взаємної довіри, коли партнери вслухаються, поділяють почуття одне одного, співпереживають), нестандартні прийоми спілкування (відхід від суто рольової позиції викладача).

Отже, лише налаштований на особистісно-орієнтовану, емоційно-підтримуючу, фасилітуючу педагогічну комунікацію викладач, який довіряє студентам, визнає їх неповторність, цікавиться їх життям, проблемами, готовий завжди допомогти, може продемонструвати студентам відкритість, доступність, створити для них можливості для висловлювання думок і почуттів, відчуття причетності до освітнього процесу, захищеності від загроз зовнішнього середовища.

К.В. Волосянко,

*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСНОВНІ НАПРЯМИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ СУЧАСНІЙ МОЛОДІЙ СІМ'Ї

У сучасному суспільстві родина є одним із важливих інститутів соціуму, а також малою групою, що визначається як один із найбільш сталих осередків.

Значення родини у житті кожного індивіда – беззаперечно велике, адже саме родина сприяє процесу адаптації та соціалізації, задоволенню життєвих особистісних потреб індивіда [3, с. 8].

Саме в родині відбувається формування та розвиток особистості, освоєння нею соціальних та культурних норм, знань і правил, що стануть необхідними атрибутами в її подальшому самостійному житті. У сім'ї індивід може отримати необхідну підтримку, розуміння, захист, тому що тільки родина може забезпечити необхідні базові потреби: фізіологічні (харчування, відпочинок), потреби у любові, турботі, безпеці тощо.

У становленні та розвитку молодшої родини дослідники виділяють ряд особливостей, які притаманні виключно даній категорії, основними серед яких є такі

- низький або недостатній рівень матеріального забезпечення, відсутність власного житла, що сприяє появі додаткових проблем та розбіжностей між молодим подружжям;

- вік молодшої родини, оскільки саме в цей період людина проходить певні рівні соціалізації, наприклад: отримання необхідної освіти за професією, пошук робочого місця за здобутою професією;

- необхідність адаптації молодого подружжя до змін соціальних ролей, стилю поведінки, стереотипів, появи нових родичів, появи своїх дітей [3, с. 26].

Саме через ці проблеми в молодих родинах трапляються конфлікти, що потребують психологічного консультування.

Термін «консультування» походить від латинського слова *consultare* – радитися, піклуватися. Це слово в українській мові означає пораду, у будь-якій справі роз'яснення фахівця, діалог для поглиблення знань.

Слово «перекоувати» означає дати пораду з питання, що цікавить клієнта. Наразі психологічне консультування є частиною прикладної психології, призначення якого полягає в розробці теоретичних основ і програм психологічної підтримки здорового духу в соматично проблемних ситуаціях. Мета психологічного консультування визначається відповідно до підходу, якому фахівець надає перевагу в роботі [3, с. 30].

Так, Ю.Є. Альошина головною метою психологічного консультування визначає надання психологічної підтримки, за якої бесіда з психологом має допомогти вирішити проблеми особистості та будувати стосунки з іншими.

До основних завдань психологічного консультування можна віднести такі:

- емоційна підтримка та увага до переживань клієнта;
- розширення свідомості та підвищення психологічної компетентності;
- зміна ставлення до проблеми (від «глухого кута» до пошуку рішення)
- підвищення стресостійкості та критичної толерантності;
- розвиток реалізму та прийняття розмаїття поглядів

- підвищення відповідальності;
- розвиток спонтанності.

До основних кроків психологічного консультування дослідниця відносить:

1. Вислуховування клієнта.
2. Полегшення його емоційного стану.
3. Прийняття відповідальності клієнтом того, що з ним відбувається.
4. Допомога психолога у визначенні того, як дану ситуацію

можна змінити [2, с. 82].

Дослідниця Г.С. Абрамова визначає психологічне консультування як формування продуктивної культурної особистості клієнта, як людини, яка має перспективу, що може діяти усвідомлено, розвивати різні типи поведінки та здійснювати всебічний аналіз ситуації. Головним завданням психолога є створення умов для підтримання адекватного психічного здоров'я клієнта, в якому він починає підвищувати обізнаність, а не формувати правила поведінки [1, с. 34].

На думку Р. Кочюнаса, завданням психологічного консультування є висвітлення особливостей зрілої особистості клієнта, в ході якого головною метою постає поява зрілих рис особистості у самого психолога-консультанта [5, с. 20].

Науковець Б.Д. Карвасарський виділяє такі види консультаційної допомоги:

1. Проблемно-орієнтовані поради (у центрі уваги – зміна поведінки, аналіз зовнішніх факторів. Завданням роботи з клієнтом є виховання та закріплення його вміння діяти у відповідній ситуації, майстерності та навичок підвищення самоконтролю);

2. Особистісно-орієнтовані поради. Акцентується на аналізі особистісних проблем, процесу формування небезпечних особистісних стереотипів та уникнення подібних проблем у майбутньому. Консультант зазвичай обходить без консультацій та організаційної підтримки, щоб не відволікати клієнта від внутрішніх причин основної проблеми.

Безліч технік, що використовуються у цій царині, походять із багатьох галузей західної психоаналітичної та пост психоаналітичної психотерапії.

До них відносять гештальт-терапію, гуманістичну психотерапію.

3. Порада, орієнтована на вирішення (solution talk). Тут увагу зосереджено на активних ресурсах для вирішення проблеми. Прихильники, цього підходу вказують на аналіз причин проблем, які можуть призвести до підвищення почуття провини з боку клієнта, що перешкоджає психологічній співпраці з клієнтом. Багато технік, які використовуються в цьому підході, походять від короткочасної позитивної терапії [4, с.72].

У табл. 1 представлені сучасні ідеї щодо консультативного контакту [6, с. 47–49].

Сучасні уявлення про консультативний контакт

Психо-аналітичний напрям	Консультант зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно висловлювати своє ставлення щодо нього. Основна увага зосереджена на зниженні стійкості до аналізу реакцій клієнтів і встановленні більш раціонального контролю. Консультант подає ситуацію, підготовлену клієнтом, і прагне навчити його, як співвідносити свою теперішню поведінку з минулими подіями
Адлеріанський напрям	Приділяється увага розподілу обов'язків між консультантом і клієнтом, виявляється взаємна довіра і повага, рівність позицій, встановлення спільних цілей консультаційних зустрічей
Терапія поведінки	Консультант виступає стороною, яка активно спрямовує клієнта; діє в ролі керівника, коуча і навчає клієнта більш ефективній поведінці. Клієнт має активно тестувати нові форми поведінки. На заміну особистим відносинам між консультантом і клієнтом необхідно запровадити робочі відносини для проведення процедур навчання
Раціонально-емоційна терапія (А. Ellis)	Психолог-консультант виступає в ролі вчителя, а клієнт – у ролі учня. Їх міжособистісні стосунки не мають значення. Клієнту пропонують зрозуміти всі свої труднощі, і основою цього розуміння є раціональна зміна своєї поведінки
Клієнт-центрована терапія (С. Rogers)	Психологічний контакт є важливим елементом процесу консультування. Акцент робиться на щирості, повазі та підтримці з боку консультанта та «передачі» цього ставлення клієнтам. Вони ж, у свою чергу, перенесені навички, отримані під час розробки контактів, на інші відносини
Екзистенційна терапія	Головне завдання консультанта – перейнятися екзистенцією клієнта та налагодити з ним автентичний зв'язок. Контактуючи з консультантом, клієнт розкриває свою неповторність. Взаємодія між консультантом та клієнтом має відбуватися в аспекті «людина-людина», що є ідентичним зустрічі двох рівноправних людей «тут і зараз». Під час консультативного контакту змінюється як консультант, так і клієнт

Таким чином, психологічне консультування – це психологічна допомога молодим сім'ям, які потрапили в складну життєву ситуацію і не можуть з нею самостійно впоратися. Консультування застосовується тоді, коли постає потреба оперативного втручання, зняття емоційного напруження, особистої підтримки та заохочення, а також у випадках, коли є потреба повідомити клієнта про причини виникнення проблеми та способи виходу з неї або надання йому об'єктивної психологічної інформації, отриманої в результаті психодіагностики.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. Изд. 6-е, перераб. и доп. Москва: Академический проект, 2011. 480 с.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Москва: Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.
3. Васильківська С.В. Основи психологічного консультування: підручник. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. СПб., 2000. 263 с.
5. Кочюнас Р.-А. Б. Основы психологического консультирования: Пер. с лит. Москва: Академический проект, 2009. 239 с.
6. Крижановська З.Ю. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. Луцьк, 2017. 110 с.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

І.В. Гаркуша,

*PhD з соціальних комунікацій, доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ЩОДО КОМУНІКАТИВНИХ ПРОБЛЕМ ВІЙСЬКОВИХ ООС ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ДО ГРОМАДЯНСЬКОГО ЖИТТЯ

Різкі зміни, і не важливо, які: економічні, політичні або соціальні й це найчастіше порушення стабільності, а порушення стабільності – це і є криза. Стародавні китайці використовували фразу «Щоб ти жив в епоху перемін» як прокляття, схоже, що вони перестаралися. Цей рік додав особливостей, які характеризуються тривожними розладами в людей: ще

вчорашнє, яке більш-менш було зрозумілим, а завтрашнє – зруйноване. Цей рік, як і 2014 рік, додав нашій країні, нашим людям стану невідомості й нерозуміння, як поводитися, і як вибудувувати своє життя в подальшому. У таких умовах, під загрозою знаходиться стресостійкість не тільки деяких індивідів, але й суспільства загалом.

Термін «психологічна травма» все більше й більше входить у побут і дуже важливо, щоби люди почали звертати свою увагу на своє психічне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Найчастіше, коли говорять про психологічну травму, мають на увазі посттравматичний стресовий розлад. Традиційно, його представляють як бойову травму, спричиненою участю в бойових діях. Однак, такий розлад мають біля 7% і люди, котрі получили його й у мирному, цивільному житті. Люди, які пережили травматичну подію, подію, яка дійсно представляла для них реальну загрозу або сприймалася ними, як загрозна для здоров'ю та особистісної цілісності, благополуччю, дійсно залишає відбиток у пам'яті.

Воєнні дії в нашій країні, які йдуть ще з 2014 року, насамперед спричиняють душевні страждання й можуть визвати травму, але далеко не завжди формується ПТСР.

А. Кардінер (1941) провів одне з перших систематизованих досліджень явища «хронічний воєнний невроз» і дав комплексний опис симптоматики: збудженість і дратівливість, нестримний тип реагування на раптові подразники, фіксація на обставинах травматичної події, відхід від реальності, схильність до некерованих агресивних реакцій [2].

Виділяють такі клінічні симптоми ПТС: невмотивована пильність, «вибухова реакція», притупленість емоцій, агресивність, порушення пам'яті й уваги, депресія, загальна тривожність, приступи ярості, зловживання наркотичними й лікарськими засобами, непрохані спогади, галюцинаторні переживання, думки про самогубство, «провина вжившого».

Головною метою є перестройка свідомості з воєнної на цивільну і зрозуміти, як можна налагодити комунікацію в побутовій, цивільній ситуації.

З позиції фізіологів, у звичайній не стресовій ситуації, у кожної людини в корі головного мозку відбувається обробка зовнішніх стимулів, тобто йде постійне «відстеження» ситуації при її повному усвідомленні й контролі. У стресовій ситуації й перед лицем смертельної небезпеки, людський організм не має часу на звичайну обробку інформації через кору головного мозку, і тоді спрацьовують більш прості і примітивні, інстинктивні захисні механізми поведінки, які контролюються нижче розташованими підкірковими відділеннями головного мозку, які здійснюються через ендокринну регуляцію й управлінням емоційними реакціями і станами [1, с. 68-72].

Амігдола, маленька мигдалевидна структура в підкірці головного мозку, яка відповідає за реакції страху й автоматично запускає механізм самозбереження, за допомогою якого організм людини переключається на режим самозахисту ще до того, як вона сама встигає подумати про небезпеку, яка їй загрожує. Цей механізм можна позначити відомим у психології словосполученням «fight or flight» («борись або лети»).

У глибині мозку кожної тварини міститься рептильний мозок. Високорозвинена кора головного мозку – неокортекс (раціональний мозок) – настільки складний за своєю структурою й має такий сильний вплив, що за допомогою страху й надмірного контролю, може чинити опір появі ледве помітних інстинктивних відновлювальних імпульсів і реакцій, які породжуються рептильним мозком. Завдання неокортекса – обробити інстинктивну інформацію, а не контролювати її. У військових травма виникає в результаті того, що інстинктивний цикл, який почався, не може завершитися. Коли неокортекс починає пригнічувати інстинктивні реакції, які могли б призвести до завершення цього циклу, ми отримуємо травму.

Людина, яка прийшла з війни, вона, як правило, прийшла з війною в мирне життя. Її дратує навколо дозвільний образ життя: «Я прийшов з війни, а якийсь урод п'є каву! З цукром, уявляєте?! При мені-то, живому!». Тому ми їм і говоримо: «Брат, да ти тому і воював, щоб у нього була можливість пити каву. Він не уявляє, наскільки він тобі зобов'язаний».

Найбільший ризик, з яким стикаються всі демобілізовані військові ЗСУ – це дезадаптація. Він приходять з війни і спочатку все добре. Його люблять і цінують. І він так хотів повернутися! Але через деякий час, кілька днів, він розуміє, що його м'яка й білосніжна чиста постіль не така класна, як його місце в бліндажі. Там, на нульовці, не буває так, що командир покличе і скаже: «Максиме, мене так турбує, що ти погано чистиш зброю. Може, справа в мені? Давай про це поговоримо. Гар, яка всередині ствола, вона так мішає цій війні, і я в депресії».

Вдома – безліч людей, які лізуть у душу: чи вбивав ти? Коли закінчиться війна? Чому ти не звертаєш на мене увагу? ... І, це нескінченне – винеси сміття!

Навпроти. На війні все конкретно. У кожного бійця є свій «сектор бою» – 35 градусів, кут його поля зору. Усе, що ліворуч, праворуч, а тим паче позаду – його зовсім не стосується. Коли боєць повертається додому, він стикається з речами, які для нього чужі, які він особливо не розуміє. Чому незнайомі люди хвилювалися, а близькі й рідні – ні?! Чому незнайомі волонтери допомагали у всьому, а тітки-дядьки, які на кожному дні народженні дбайливо хлопали по плечу й казали «який ти молодець», навіть не дзвонили? І дуже дивно, чому всі спокійні?!

З часом, симптоми ПТСР мають тенденцію посилюватися. Тому й підтримка всім членам сім'ї необхідна насамперед. ПТСР діагностують, якщо сила симптомів нарощується, заважає нормальному функціонуванню людини, і коли їхня тривалість перевищує місяць від травматичної події.

Важливо знати: коли людина бореться з тяжкою стресовою реакцією, сім'я, або інші люди з її (його) оточення, також будуть переживати на собі вплив симптомів ПТСР.

В умовах війни діють тільки інстинкти. Швидкість прийняття рішення складає 150 кбіт на секунду.

Є два стану людини: нормальний стан, у якому знаходяться цивільні люди, і стан в умовах інстинкту.

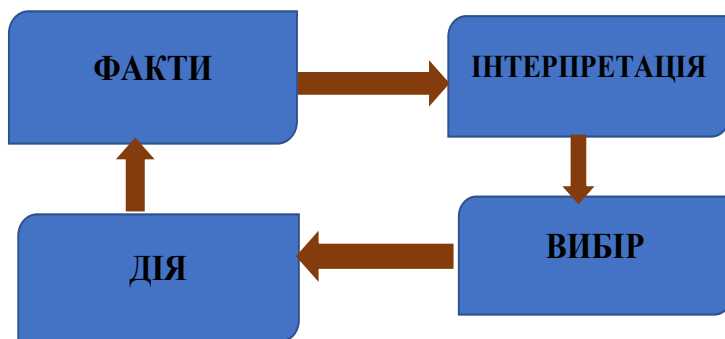


Рис. 1. Нормальний стан

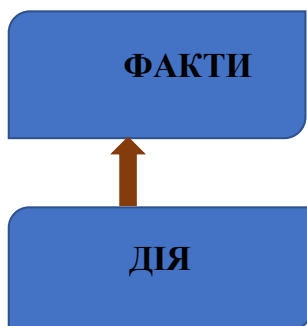


Рис. 2. Стан в умовах інстинкту

Спосіб зберегти життя за цією схемою: людина весь час на війні. З погляду виживання – це єдина річ. Людина діє й живе тільки завдяки інстинктам. А в інстинктах, як ми знаємо, знаходяться суїциди.

Як спілкуватися з бійцем? Які питання не задавати?

Не рекомендується сюсюкатися: «Мій нещасний, мій бідненький...»; запитувати «Чи вбивав ти?», «Розкажи, як там було?», «Чи бачив ти як...?». Якщо він свариться, кричить, то ми маємо розуміти, що так виходить весь накопичений негатив. У жодному разі не потрібно казати: «Заспокойся й перестань кричати!». Нехай кричить. Коли затихне, підійти, обійняти й таким способом, ви покажете, що ви поряд, що ви обираєте його. Не можна змусити людину грати за іншим сценарієм. Можна запитати: «А яка там була твоя улюблена їжа?» – і ви почуєте правду. Дуже круто спитати: «Як справи у твого товариша? Я його не знаю, а ти про нього розповідав».

Не намагайтеся повернути його колишнього. Це людина, яка придбала нові якості, і в цьому також є плюси.

Список використаних джерел

1. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. О концепции «боевых психических расстройств». Социальная и клиническая психиатрия. 2020, т. 30. № 3. С. 68-72.

2. Kardiner A. The traumatic neuroses of war. NY: Paul B.Hoeber, 1941. 258 p.

О.С. Глушук,

*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОСОМАТИКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГА

З давніх-давен було відомо, що здоров'я людини взаємопов'язане з його думками. Наука, що вивчає співвідношення фізичних захворювань із душевними переживаннями та психологічними проблемами, носить назву психосоматика.

Психосоматика (грец. psyche - душа, soma - тіло) - напрямок в медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення та подальшу динаміку соматичних захворювань [1].

Властивість людини емоційно, або навіть болісно реагувати на стресові життєві ситуації, що багато в чому залежить від індивідуальних особливостей особистості, є основою психосоматичного захворювання.

Реакція на емоційне переживання може супроводжуватися функціональними змінами та патологічними порушеннями в органах. Психосоматичні захворювання мають велику вагу серед медичних діагнозів, тому розвиток цього напрямку у структурі психології, як і питань психопрофілактики, стає нагальною проблемою.

Як відомо, захворювання легше запобігти, ніж лікувати, а корекція психоемоційного стану на етапі перед болісного стану дозволить у багатьох випадках уникнути захворювання. Тісний зв'язок психічного та тілесного був цікавий ще з часів Гіппократа та Аристотеля [3].

Питання корекції психоемоційного та психофізіологічного стану та надання психологічної допомоги в кризових життєвих ситуаціях, в екстремальних умовах життя або при виконанні професійних завдань в екстремальних професіях, займають увагу сучасних теоретиків та практиків.

Внутрішні конфлікти, невротичні типи реакцій або психореактивні зв'язки зумовлюють картину захворювання, що розвинулося. За даними МОЗ, від 38 до 42% усіх пацієнтів, які відвідують кабінети соматичних лікарів, належать до групи психосоматичних хворих [4].

Найчастіше в літературі як умови запуску психосоматичного механізму називають: а) несвідомі та нереалізовані потреби, а також емоції, їм відповідні; б) хронічно нерозв'язні (і тому що перешкоджають особистісному розвитку) внутрішні конфлікти, і навіть методи психічної організації, що перешкоджають нерозв'язання конфліктів; в) стрес; г) непережиті психотравми. Тому психосоматику ми можемо сміливо зарахувати до інструментарію психолога [6].

Психосоматичний напрямок – це не лише медична дисципліна, а цілісний психологічний підхід, що враховує різноманітність причин, що спричинили погіршення здоров'я пацієнта.

Медицина, що втратила зв'язок з уявленням про людину, як організовану сутність з матеріальним, ментальним, духовним проявом, що розглядає людину, як набір органів і систем, не в змозі розглянути глибинні причини хвороби, і намагається боротися із зовнішніми її проявами. У той час як психологія спрямована на внутрішній розгляд питань здоров'я, виходячи з причин прояву. Психосоматика, розкриваючи причини захворювання, виявляє різноманіття методів і технік, що дозволяють працювати психологу з людиною, застосовуючи цілісний (холістичний) підхід [2].

Віденські психоаналітики Дойч та його колеги Фландерс Данбар, Франц Александер до кінця 50-х років опублікували близько 5000 статей про соматичну медицину в США.

Отже, ставлення до психосоматики, як самостійної галузі медицини неоднозначне, однак, досліджувані питання викликають інтерес, і розвиток цього напрямку, як інструменту психології, дозволяє по-новому розглядати хворобу, аналізувати її причини і бачити в її проявах приховані моменти. Тим самим підвищувати ефективність покращення стану пацієнта за рахунок розширення діапазону психологічних заходів.

Список використаних джерел

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. М.: Эксмо; 2002.
2. Былкина Н.Д. Обзор зарубежных психосоматических теорий (аналитический обзор) // Психологический журнал. 1997. Т. 18, №2. С. 149-158.
3. Гроддек Г. Психическое обуславливание и психоаналитическое лечение органических заболеваний. Ижевск: ERGO; 2011.
4. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 992 с
5. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс»; 2005.
6. Фрейд З. О клиническом психоанализе. М.: Медицина; 1991.
7. Хайкин А.В. Психосоматическая идея и эволюционный процесс // Психосоматика и саморегуляция. 2015. № 2(2). С. 6-9.
8. Хватова М.В. Теории формирования психосоматических расстройств. Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина; 2010.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

М.В. Городецька,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКІВ

Актуальною проблемою в сучасному суспільстві є розлади харчової поведінки. За даними статистики на період з 2000 по 2018 рік поширеність розладів харчової поведінки у світі зросла з 3,4% до 7,8%

(за даними The American Journal of Clinical Nutrition, 2019), 95% людей що страждають РХП мають вік від 12 до 25 років, а смертність є найвищою серед усіх інших психічних захворювань, приблизно 20% осіб помирає від голодування або самогубства. Всебічний розгляд цього питання дозволяє зробити висновок, що розлади харчової поведінки, зокрема анорексія та булімія є найпоширенішими хронічними хворобами серед осіб підліткового віку. В першу чергу це пов'язано з тим, що великий вплив на підлітків здійснює пропонований суспільством ідеальний образ зовнішності та статури. Особи цього віку дуже чуйно реагують на зміни, що відбуваються з ними та найчастіше незадоволені собою. Підлітковий еталон краси, як правило, нереалістичний. Незадоволені своєю зовнішністю як високі, так і низькорослі, як худі, так і повні підлітки. Особливо переживають дівчата, для яких зовнішність в силу гендерних особливостей є значущим компонентом самооцінки. Неминуча розбіжність між своїм зовнішнім виглядом і нереальним ідеалом, що нав'язуються засобами масової інформації, породжує у багатьох підлітків невпевненість в собі і тривожність. Окрім цього важливими факторами формування власного образу тіла для них є батьківська гіперопіка, труднощі здобуття особистісної ідентичності. Негативний досвід соціальної взаємодії в дитинстві, помножений на об'єктивні фізичні зміни.

Метою дослідження є встановлення взаємозв'язків між розладами харчової поведінки та формуванням у підлітків образу тіла, зокрема негативного.

У підлітковому віці розглядають такі основні форми порушень харчової поведінки: нервова анорексія та нервова булімія. Ці розлади відносяться за МКБ 10 до розділу «Поведінкові синдроми пов'язані з фізичними порушеннями та фізичними факторами» та рубриці «Розлади прийому їжі» - F 50. Ці розлади спостерігаються у осіб жіночої та чоловічої статі у співвідношенні 10:1 [3].

Нервова анорексія – це обмеження себе в їжі людиною, яка має на меті схуднення, або підтримання низької маси свого тіла. Для людей, що страждають цим розладом зазвичай характерним є аномальне зменшення ваги та викривлене сприйняття власного тіла, також підвищена тривожність через уявну зайву вагу.

Нервова булімія – це хворобливий розлад психіки та фізіологічних функцій всього організму, що характеризується повторюваними нападами переїдання та «обжерливості», надмірної стурбованістю, контролем над вагою свого тіла, що приводить особу до маніпуляцій нівелювання впливу їжі на масу тіла.

Також до розладів харчової поведінки можна віднести компульсивне переїдання та бігорексію. Характерна ознака компульсивного переїдання – напади обжерливості, що виникають без

відчуття голоду, при яких процес споживання їжі допомагає усувати негативні емоції. Людина починає їсти, коли почувається безпорадною, розчарованою, винною, скривдженою чи приниженою. Їжа допомагає усувати тугу, нудьгу чи поганий настрій.

Бігорексію описав в своїй праці «Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси» М. І. Кириленко, як такий розлад, що притаманний чоловікам. Бігорексія є так званою атлетичною анорексією; це маніакальне прагнення бути м'язистим, великим і маскуліним. Однією з ознак бігорексії є викривлене сприйняття власного тіла (чоловік сприймає його, як недостатньо накачане) і як наслідок виснажливі заняття спортом, вживання стероїдів та перебування на дієтах, які сприяють набору м'язової маси.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування образу тіла через різноманітні фізичні, психологічні, соціальні і культурні зміни, що відбуваються в цьому періоді. Як зазначає Т.П. Абдулова у підлітковому віці завершується формування уявлень про тіло, його форми та пропорції, і підліток починає оцінювати себе. Початкові уявлення, як правило, відрізняються критичністю, ригідністю і прагненням відповідати стереотипним ідеалам маскуліності і фемінінності. Процес самосприйняття та самопізнання часто супроводжується тривогою, соромом і навіть агресією до власного тіла [1]

Негативне емоційне ставлення до уявних чи дійсних вад зовнішності може деформувати особистість, знижуючи самооцінку, викликаючи тривожність і депресивні стани. Відомо, що особливий статус підліткового віку пов'язаний з мінливою і тому невизначеною психосоматичною ідентичністю, нестабільним гормональним фоном і, відповідно, з емоційною нестабільністю. Тому наслідком вкрай низького рівня самоприйняття Я-тілесного може стати виникнення розладів харчової поведінки.

Як зазначають в своїх дослідженнях С.Н. Зінченко, В.Г. Козачук, Л.В. Чурсіна у підлітків з порушенням харчової поведінки спостерігається несформована ідентичність: нездатність відчути себе самостійним, відмінним від інших, людиною, що ставить собі цілі та досягає їх. При цьому підліток сприймає своє тіло вкрай спотворено: із зайвою вагою - худорлявим, малим; з недостатньою вагою - надмірно товстим, «жирним». Образ тілесного «Я» перетворюється на деструктивного тирана, що унеможлиблює формування інших потреб підлітка (самостійність, незалежність, віддалене спілкування з родиною) та негативно відбивається на формуванні особистісного «Я». Таким чином в підлітковому віці харчова поведінка набирає ще більшої особистісної значущості. Підлітки встановлюють мотиви та цінності зорієнтовані на сою зовнішність [3]

У дисертаційному дослідженні М.Ю. Дурневої показано, що до ризику порушення харчової поведінки найбільше схильні дівчата

молодшого підліткового віку незалежно від об'єктивної маси тіла. Характерними особливостями для них є низька самооцінка, дихотомічне мислення, алекситимія, певний перфекціонізм і труднощі встановлення міжособистісних відносин.

Соціокультурні моделі харчових неврозів визначають динаміку розвитку проблеми через вплив різного роду соціальних факторів: ЗМІ, сім'я, емоційно значимі інші. Цю динаміку можна комплексно описати наступними етапами:

1) отримання інформації від сім'ї, однолітків і ЗМІ про еталони краси. Отримання інформації від сім'ї та однолітків про власну зовнішність; 2) ідентифікація з «ідеалістичним» зразком 3) присвоєння образу ідеального тіла, формування домінуючої мотивації відповідати обраній моделі. Дифузна ідентичність сприяє посиленню ідентифікації з ідеалом; 4) усвідомлення відмінностей між власним тілом і ідеальною моделлю. Зростання неузгодженості між тілом реальним, уявленнями про тіло і тілом ідеальним. Зростання критичності і відкидання власної тілесності.

Отже, порушення харчової поведінки стійко пов'язані з певними особистісними якостями. Зокрема, нервова анорексія зчеплена з такими особистісними особливостями, як негативна самооцінка і схильність особистості до перфекціонізму, а нервова булімія – з тривогою і інтеріоризувати негативними оцінками батьками зовнішнього вигляду підлітка.

Можемо зробити висновок, що причиною зростання кількості випадків розладів харчової поведінки серед осіб підліткового віку є нав'язані суспільством еталонами краси та стандартами успішної людини. Труднощі й невдачі в соціальній взаємодії та спілкуванні вони схильні приписувати своєму «недосконалому» зовнішньому вигляду, а загострене самокритичне та неадекватне бачення себе, тобто формування негативного образу тіла зумовлюють неприродні та саморуйнівні способи боротьби із власною недосконалістю. Встановлення взаємозв'язків між розладами харчової поведінки та формуванням у підлітків образу тіла потребує подальшого вивчення та емпіричних досліджень з метою розробки відповідних програм профілактики та корекції її розладів у нового покоління

Список використаних джерел

1. Абдулова, Т. П. Вікові кризові явища у формуванні ідентичності підлітків. Deutschland: LAP Lambert Academic Publishing GmbH & Co., 2011 року.

2. Дурнева, М. Ю. Формування ставлення до тіла і харчової поведінки у дівчат підліткового і юнацького віку: дис. ... канд. психол. наук М. К. М. 2014.188 с.

3. Зінченко С.М., Козачук В.Г., Чурсіна Л.В. Клінічні й психологічні аспекти порушення харчової поведінки у підлітків. Современная педиатрия Київ, 2016. №7. С. 125-128.

4. Кириленко М. І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. Фармацевт Практик. 2019. № 5. С. 46

5. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2019. №33. С. 178-191.

6. Психологічні технології взаємодії суб'єктів освітнього простору: Методичні рекомендації / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 30-38.

URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/>

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук.

Н. Городнича,

*магістрантка І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗПР

Шкільний вік є одним із головних етапів розвитку комунікативних навичок у дітей із затримкою психічного розвитку. Саме в цей час дитина повинна оволодіти основними комунікативними навичками, які дозволили б їй спілкуватися з однолітками та дорослими, успішно адаптуватися та соціалізуватися в суспільстві.

Комунікативний розвиток та його значення для загального психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку з ЗПР досліджені менше, ніж спілкування звичайної дитини з однолітками та дорослими.

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що в сучасній науці та практиці уявлення про сутність складнощів у комунікативному розвитку, а тим паче, про практичні методи та прийоми роботи щодо подолання недоліків комунікативного розвитку дітей з ЗПР, до цього часу залишаються нечіткими та неконкретними.

Питання затримки психічного розвитку були предметом досліджень Т. Власової, К. Лебединської, В. Лубовського, Т. Марковської, М. Певзнер, Т. Сак та ін. Проблеми особливостей психічного розвитку дітей із ЗПР та питання корекційної діяльності з такою категорією дітей знайшли своє відображення в наукових розвідках

У. Ульєнкової, Н. Бастун, В. Назаревич, Є. Соботович, В. Тарасун, О. Хохліної, С. Шевченко, Н. Ципіної та ін.

Молодший шкільний вік – це період формування умінь міжособистісної взаємодії, коли відбувається зміна комунікативної діяльності: набувають іншого змісту взаємовідносини з дорослими, посилюються контакти з ровесниками, з'являється більш складна форма спільної діяльності.

Затримка психічного розвитку (ЗПР) – це синдром тимчасового відставання в розвитку психіки в цілому та окремих її функцій, уповільнення швидкості реалізації потенціалу організму, що часто виявляється при дослідженні готовності дитини до школи та виражається в недостатньому рівні загальних знань, обмежених ідеях, незрілості мислення, низькій інтелектуальній спрямованості, переваги ігрових інтересів, швидкому перенасиченні інтелектуальної діяльності [1].

Для успішної реалізації Концепції Нової української школи [2] для дітей із ЗПР та з метою їх успішної соціалізації в навчальному середовищі необхідним постає формування інклюзивного освітнього простору, який би дозволив створити більш широкі можливості спілкування дітей із ЗПР з однолітками, які розвиваються типово. Тому передбачено розробку індивідуальної програми розвитку дитини з особливими освітніми потребами, до змісту якої вважаємо за необхідне включення питання формування соціально-комунікативних навичок, адже для успішного навчання та виховання дітей із затримкою психічного розвитку потрібно розвивати потенційні здібності в спілкуванні.

Виявлення характерних особливостей розвитку комунікативної сфери у дітей із ЗПР є важливим для подальшого процесу заглиблення в психолого-педагогічні аспекти вивчення сутності затримки психічного розвитку, її причин, пошуку шляхів та засобів корекції відхилень у розвитку особистості.

Крім того, через комунікацію й інтеракцію з однолітками та дорослими відбувається засвоєння дитиною соціального досвіду, системи соціальних зв'язків та відносин. У процесі соціалізації у дитини формуються переконання суспільно схвалюваних форм поведінки, необхідних для нормальної життєдіяльності в суспільстві. Порушення спілкування ускладнює реалізацію навчальної діяльності та процесу соціалізації, що негативно впливає на психічний розвиток дитини в цілому.

Таким чином, у дітей з ЗПР навички соціально-комунікативної діяльності не формуються самостійно, а, відповідно, входячи в нову ситуацію розвитку, дитина не матиме можливості встановити нові міжособистісні відносини та ефективно адаптуватися. Більше того, навіть при стихійному спілкуванні з

дорослими, діти з ЗПР не зможуть реалізувати вікові можливості у процесі розвитку комунікативних навичок, оскільки для дитини буде важливим отримувати емоційно-позитивну увагу дорослого, який є значимим для неї.

Розвиток соціально-комунікативних навичок дітей із ЗПР – доволі складний процес, який передбачає формування соціальної та комунікативної складової даного конструкту (рис. 1).

Розвиток соціально-комунікативних навичок має бути спрямований на засвоєння норм та цінностей, прийнятих у соціумі, становлення самостійності, цілеспрямованості та саморегуляції власних дій, розвиток соціального та емоційного інтелекту, емоційної чуйності, співпереживання, формування готовності до спільної діяльності з однолітками тощо.

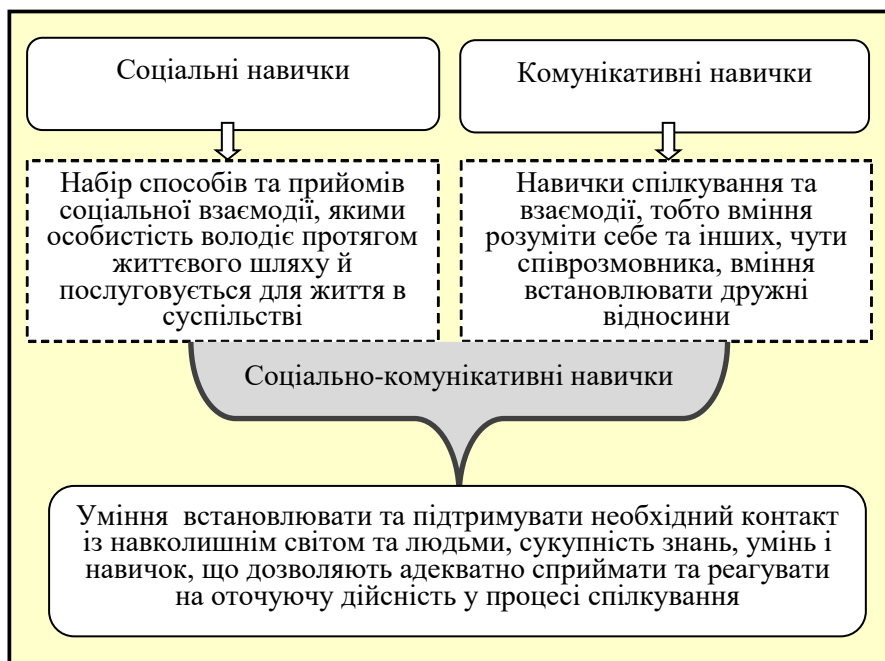


Рис. 1. Соціально-комунікативні навички особистості

У процесі формування соціально-комунікативних навичок можна виділити основні напрями роботи фахівців (логопед, дефектолог, практичний психолог): навчати дитину будувати мовне висловлювання, розвивати зв'язну монологічну та діалогічну форми мовлення, формувати

комунікативні навички, вчити усвідомлено сприймати емоції, почуття, переживання власні та інших людей, знайомити з мовою жестів та вчити використовувати її для виявлення почуттів, прищеплювати етичні форми та способи поведінки й взаємовідносин з людьми, підтримувати позитивну самооцінку.

Список використаних джерел

1. Князева О.Л. Я-Ты-Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников. М. : Мозаика-Синтез, 2005. 168 с.

2. Нова українська школа: поради для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н.М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

О.М. Горенкова,

*магістранка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕГОЦЕНТРИЗМУ У СПІВРОБІТНИКІВ ТОРГОВЕЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Проблема егоцентризму в трудових колективах набуває особливої актуальності в часи, коли побудова ефективних команд із співробітників займає ключову роль в організації процесів управлінської діяльності і стає запорукою якісної роботи торговельних та інших організацій, що ведуть діяльність у ринкових умовах. Серед основних напрямків професійного розвитку працівників торговельних організацій є гармонізація особистості професіонала, забезпечення цілісності його суб'єктивної картини світу, розвиток його духовності, формування у таких співробітників професійних знань і постійне підвищення рівня його загальної і професійної культури. У сучасному світі в умовах панування Інтернет, глобалізації, розквіту масової культури та швидких засобів комунікації ми можемо спостерігати знецінювання традиційних норм моралі. Не останню роль у цьому відіграє егоцентризм особистості. В свою чергу, егоцентризм сприяє ускладненню настановчого і сталого сприйняття моральних норм, нівелює традиційні цінності і процеси моральної соціалізації.

Питання егоцентризму завжди привертало увагу у різних галузях діяльності людини і наразі стає предметом вивчення саме як психологічне явище, яке можна досліджувати, застосовуючи методи

психодіагностики, та скорегувати різними засобами, зокрема шляхом використання засобів психологічного тренінгу.

Егоцентризм досліджувався багатьма науковцями, зокрема К. Муздибаєвим, Д. Елкіндом, Г. Крайгом, Л. Обуховою, Т. Пашуковою, Ж. Піаже, К. Платоновим, Т. Лисянською, А. Маслоу, Л. Столяренко, Г. Крайгом, Л. Фрідман, М. Вертгеймером. Проте на даний час не достатньою мірою дослідженими є його сутність, типи та способи корегування. Проте не зважаючи на великий інтерес науковців до вивчення егоцентризму, він залишається мало термінологічно вивченим і без чіткого визначення, тому що кожен дослідник трактує це поняття по-своєму і привносить свій сенс.

У довідниковій літературі егоцентризм визначається як негативна, хвороблива риса характеру людини, що проявляється в крайньому індивідуалізмі, егоїзмі [1]; зосередженість особистості на власних цілях, прагненнях та переживаннях і неспроможність внаслідок цього сприймати іншу людину як відмінну від себе особистість [2]; філософський і етичний принцип, за яким індивідум, особистість вважається центром Всесвіту [3]. В означеній літературі також акцентується увага на тому, що варто відрізнити егоцентризм від егоїзму. Так, на відміну від егоїзму, що виявляє моральну позицію особистості, турботу про власні інтереси за рахунок інтересів інших, егоцентризм завжди пов'язаний з пізнавальною сферою суб'єкта.

Щодо професійної діяльності торговельних співробітників, то ця діяльність відбувається в умовах нестійкого ринкового середовища і досить високої конкуренції. Швидко змінювання ринкового середовища не надає можливості відчувати себе в стабільних умовах. Тому, ми вважаємо, що співробітниками торговельних організацій з більшою вірогідністю зможуть стати люди, у яких помірно сильна і рухлива нервова система. На нашу думку, у них має бути розвинено позитивне відношення до суперництва, а також орієнтованість на досягнення встановлених цілей, планів продажів тощо. До особливих здібностей торговельних співробітників ми можемо віднести уміння справлятися зі стресовими ситуаціями, а також спроможність швидко вирішувати проблемні питання, які постійно виникають у процесі їх професійної діяльності.

Аналіз наукової літератури та власний досвід дозволив нам виділити наступні прояви егоцентризму у співробітників торговельних організацій: уміння працювати в ефективних командах з орієнтацією на індивідуальний результат власної діяльності, ігнорування потреб і нерозуміння мотивів своїх колег, нехтування їх інтересами у професійній діяльності, публічна критика колег, невміння самому програвати чи визнавати свої помилки. Співробітники з проявами егоцентризму вважають себе найрозумнішими серед колег, але також у безпосередній

роботі з клієнтами це може проявитись у тому, що вони не задовольняють потреби покупців, а будуть нав'язувати свою одноосібно правильну думку.

Ураховуючи вищезазначені прояви егоцентризму, зазначимо, що вони можуть стати на заваді утримання постійних клієнтів-покупців та приваблення нових. Ці прояви майже завжди мають негативні наслідки, якщо це не коригувати. При високому професіоналізмі співробітника з проявами егоцентризму на робочому місці альтернативою догани чи звільнення може стати робота над егоцентризмом шляхом корекції його засобами психологічного тренінгу. Це матиме позитивні наслідки і має збільшити ефективність роботи всього колективу, а також суттєво налагодити психологічний клімат в колективі, тому що наслідки проявів егоцентризму навіть у одного із співробітників може вплинути на роботу всього колективу в цілому.

Для стимулювання розвитку економіки у сучасних умовах, коли панує фінансово-економічна криза, питання стабільності і злагодженості роботи торговельних колективів, які є однією з найважливіших частин функціонування всієї економічної системи, ми вважаємо досить актуальним. Наразі, люди є найціннішим ресурсом торговельних підприємств. Вміння модернізувати умови, створювати комфортний психологічний клімат у колективі, стимулювати до розвитку і злагодженої роботи виходить на перший план задля досягнення довготривалих позитивних результатів праці. Всьому цьому можуть стати на заваді прояви егоцентризму співробітників у їх професійній діяльності. Створення засобів впливу на прояви егоцентризму співробітників торговельних організацій є необхідними для стабілізації ситуації у економічному просторі як однієї з важливих умов ведення торговельної діяльності.

Перспективи подальшого розроблення порушеної проблеми вбачаємо у систематизації діагностичних методик вивчення егоцентризму у співробітників торговельних організацій, інтерпретації емпіричних досліджень, а також у розробці психологічного тренінгу, що дозволить якісно працювати з цими проявами, коригувати їх, впливати на наслідки проявів егоцентризму у співробітників торговельних організацій задля ефективного функціонування цих організацій.

Список використаних джерел

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. К., Либідь, 1997. 376 с.
2. Заброцький М.М., Смольсон М.Л. Енциклопедія Сучасної України. К., Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=18594
3. Снявський В.В., Сергєєнкова О.П., Побірченко Н.А. Психологічний словник. К., Науковий світ, 2007. 274 с.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСІВ У БІЗНЕСІ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК

У сучасних умовах функціонування бізнесу вимагає запровадження певних психологічних практик. Так, уваги психолога потребують особливості поведінки персоналу, психологічні фактори управління, аспекти маркетингу, продажів та інші складові забезпечення оптимального функціонування процесів бізнесу. Тому необхідним є розробка та впровадження комплексу підходів щодо психологічного забезпечення бізнес-організацій. Це зумовлено тим, що внаслідок стрімкого темпу розвитку бізнесу, наразі в плані успішності більш важливу роль відіграють психологічні аспекти.

Виходячи з цього, актуальним є застосування певних психологічних прийомів задля покращення результативності організації з метою підвищення її успішності. Функцією психолога у бізнесі є психологічне забезпечення управління підприємством, організація керування із врахуванням психологічних факторів, що впливає на покращення функціонування бізнесу, а також управління як груповою, так і індивідуальною діяльністю персоналу [1].

Важливим чинником покращення функціонування підприємницької діяльності є залучення керівництва до відвідувань психологічних семінарів та тренінгів, присвячених психології менеджменту. Такі заходи зосереджені на актуальних для бізнесу темах та присвячені питанням саморозвитку, лідерству, ефективному прийнятті рішень, формування команди, розвитку потенціалу персоналу, управління стресом тощо. До структури таких заходів входять лекції, вправи, ділові ігри, участь у яких безпосередньо приймають працівники, що дозволяє на практиці відтворити важливі робочі моменти, знайти необхідний підхід до вирішення складних проблем, навчитись правильно комунікувати в команді [2].

Актуальним завданням в оптимізації діяльності бізнесу є формування продуктивного та гармонійного взаємозв'язку у командах. Так, психологічні практики у даному випадку сприяють пришвидшенню адаптації людей до нового колективу та умов праці, вибудувати оптимальну систему обов'язків та розподілу сил [1].

Грамотне керування персоналом зумовлює підвищення ефективності діяльності бізнесу за рахунок належного підбору кадрів, оптимального використання та систематичного заохочення [3]. Тому до кола обов'язків психолога входить і професійний відбір, що являє собою комплекс

прийомів з метою виявлення найкращих кандидатів, які наділені певними характеристиками, що підходять для відповідної професії та відповідають заданій спеціальності. У даному випадку психологічна практика допомагає встановити відповідність між психологічною характеристикою людини та ефективністю її роботи у визначеній сфері [1].

Також з метою підвищення конкурентоздатності робітників велику роль в бізнесі відіграє мотивація. Наразі актуальним є опанування стратегій контекстного мотивування і це може бути успішним завдяки психологічним практикам, які розробляють фахівці у сфері відносин між людьми. Діяльність психолога включає дослідження ступеня задоволення результатами праці та ставлення до власної роботи, розробку рекомендацій для інтенсифікації праці, спрямованих на оптимізацію та зміну мотивуючих факторів.

Гострим питанням є забезпечення тривалості адаптації нових фахівців та того персоналу, який було залучено з інших видів діяльності. У даному випадку завдання психолога полягає у пришвидшенні та пом'якшенні пристосування працівників до відповідних умов роботи. Психологічні прийоми мають охопити створення комплексу інформаційного забезпечення процесів адаптації, що наділяє даний процес можливістю управління. До методів та засобів забезпечення управління адаптаційними діями входять бесіди з працівником на робочому місці зі встановленою періодичністю, проведення бесід з представниками керівництва, систематизовані дослідження рівня задоволення темпами роботи, опрацювання інформації щодо результатів професійної діяльності тощо.

Нерідко у робочому колективі виникають конфліктні ситуації внаслідок розходження поглядів працівників, невідповідності їх очікувань та мотивів, що носить деструктивний характер на темп та результативність роботи, порушуючи при цьому спільність колективу та негативно впливаючи на досягнення загальної мети. Тому важливим завданням психолога є розробка та впровадження підходів психологічного забезпечення з керування конфліктними ситуаціями, що можуть виникати в бізнесі на всіх етапах його функціонування. Завдяки таким психологічним практикам можливо з'ясувати першопричини конфліктів, встановити динаміку їх розвитку, а також розробити шляхи їх усунення та проведення профілактичних дій.

Окрім вищезгаданого, спектр діяльності психолога в бізнесі поширюється на рекламну сферу та сферу продажів, що безпосередньо має вплив на успішність підприємницької діяльності. Психологи займаються дослідженням, безпосередньо приймають участь у процесах розробки та формування процесів у маркетингу та продажів, проводять консультативну діяльність. Психологічні практики охоплюють моніторинг результативності заходів з реклами та продажів в розрізі психологічних аспектів, виходячи з ефективності впливу на психологічну поведінку споживачів.

В останні роки все більшої популярності у сфері бізнесу набуває професійна підтримка психологів при проведенні переговорів. Застосування у переговорних процесах відповідних психологічних практик характеризується високим ступенем ефективності ведення переговорів, що дозволяє інтенсифікувати та оптимізувати результати ділового спілкування як керівництва, так і іншого персоналу [1].

Таким чином, зважаючи на вищенаведені тези, можна підсумувати, що застосування психологічних практик має позитивний вплив на підвищення успішності бізнесу в розрізі всіх його ключових аспектів, при правильному підході це дозволяє досягти гармонійного розвитку підприємницької діяльності.

Список використаних джерел

1. Волеваха І.Б. Основні задачі практичного психолога щодо забезпечення конкурентоспроможності бізнес-організації. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / І.Б. Волеваха 2018. С. 47–50.

2. Брик О.М. Особливості участі практичних психологів в оптимізації процесу управління колективами вітчизняних MLM-фірм / О.М. Брик Наукові записки Том 47. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2005. С. 67–72.

3. Прищак М.Д. Психологія управління в організації : навчальний посібник./ М.Д. Прищак, О.Й. Лесько. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця. 2016. 150 с.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

Н.В. Грисенко,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій
з педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ У ПРОЯВАХ ДОВІРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДОРΟΣЛИХ

У науковій літературі проблема довіри дітей дошкільного віку до оточуючих, незважаючи на її актуальність, оскільки наявність або відсутність довірчого ставлення дитини до дорослих і однолітків є умовою і, одночасно, показником розвитку особистості дитини [2],

досліджується лише непрямим чином, у контексті вивчення різних форм спілкування дітей, явищ міжособистісних відносин. Так, проблема довіри дітей дошкільного віку досліджувалась в педагогіці як складова колективних взаємовідносин (А. Аржанова, А. Булатова, Т. Маркова та ін.), як основа для розвитку моральних почуттів і моральної вихованості (Л. Артемова, В. Павленчик, Ю. Приходько), фактор формування моральної свідомості (Т. Авдулова), умова формування гуманістичної спрямованості спілкування старших дошкільників (О. Козлюк), умова виховання гуманної поведінки дітей старшого дошкільного віку в процесі взаємодії дошкільного навчального закладу та сім'ї (Л. Врочинська), основа виховання відповідальної поведінки старших дошкільників (Т. Фасолько).

Вивченню особливостей формування довіри у дошкільнят присвячені дослідження таких психологів, як О. Чігінцевої (готовності батьків до довірчого спілкування з дітьми), В. Бормотової (розвиток почуття довіри в сім'ї), А. Сидоренков (психологічні особливості довіри дошкільників). Автори цілком справедливо наголошують на тому, що зацікавленою стороною у формуванні до себе довірчого ставлення мають виступати батьки та педагоги, від яких залежить створення довірчих стосунків з дитиною, що сприятиме успішній соціалізації дошкільників.

Найменш розробленим в контексті окресленої проблематики, на нашу думку, є напрямок вивчення умов, що сприяють формуванню довірчого ставлення дошкільників до дорослих. На основі проведеного теоретичного аналізу можна виділити декілька груп факторів, чинників, умов, котрі визначають довіру дітей [3]. По-перше, в дитячому віці довіра безпосередньо пов'язана з такими феноменами, як симпатія, дружба, любов і часто є неодмінним їх атрибутом і умовою виникнення. По-друге, довіра дитини залежить від її деяких особистісних якостей і загальної установки по відношенню до інших людей, які значною мірою обумовлені відносинами дитини з близькими дорослими в ранньому дитинстві. Крім того, прояв довіри дітей до незнайомих дорослих, пов'язано зі здатністю дітей передбачити наміри і поведінку партнера по спілкуванню, здійснювати вольову регуляцію власної поведінки. По-третє, на довіру дітей до інших людей значний вплив робить поведінка і думка близьких та авторитетних людей. Описані фактори, умови довіри дошкільників мають вікові і відносно стійкі індивідуальні закономірності.

Дорослий сприймається дитиною як головний і незаперечний зразок для наслідування, оцінки себе і однолітків. У дошкільному віці діти починають рідше проявляти альтруїстичну поведінку по відношенню до дорослого і наполегливі в спробах спілкування з ним. Спілкування з дорослими багато в чому обумовлює виникнення, розвиток і особливості прояву спілкування дитини з дітьми. Це визначається тим, що, по-перше, діти раніше навчаються спілкуватися з дорослим, ніж з

однолітками, а по-друге, дорослий довгий час залишається центром світу дітей. Так як соціальне оточення, в якому росте дитина, включає і дорослого і дітей, та особистість дорослого, настільки значуща для дитини, безумовно опосередковує його зв'язок з однолітками [1].

Довіра дітей до різних людей має специфічні особливості і навіть зовсім різний зміст. Довіра дошкільнят до добре знайомих людей проявляється насамперед в їх готовності повідомляти про себе, своїй поведінці, значиму інформацію. Це може конкретно виражатися в бажанні та реальній готовності дитини поділитися своїми улюбленими іграшками, своїми секретами, особистісними досягненнями та успіхами, своїми вчинками, за якими можуть слідувати покарання.

Взаємодія дитини з незнайомим дорослим, коли поруч відсутні батьки, вихователі, сусіди чи інші добре знайомі люди, актуалізує проблему безпеки дитини. Дитина, не розуміючи змісту ситуації, готова добровільно слідувати за незнайомим дорослим. В цьому випадку дитина багато в чому буде зумовлюватися рівнем її довіри і відношення в цілому до незнайомої людини.

В контексті поставленої проблеми нами було проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення статевих особливостей прояву довіри дошкільнят до незнайомих та знайомих дорослих. В результаті дослідження було виявлено, що 75% хлопчиків та дівчаток дошкільного віку не довіряють незнайомим дорослим, що є, на нашу думку, результатом вдалої виховної роботи. Довіра дошкільнят до знайомих дорослих має вибіркового характер. Якщо їм потрібна допомога, чи порада дошкільнята звертаються частіше до мами, признання своєї провини також довіряють більше мамі хлопчики та дівчатка, так як мама більш лояльніше віднесеться до цього ніж тато. Тато в житті дошкільнят частіше виконує роль захисника, тому як хлопчики так і дівчатка довіряють татові в 1,5 рази рідше ніж мамі. Слід зазначити, що 25% дівчат та 33% хлопчиків не довіряють нікому, що може свідчити про наявність певних труднощів у спілкуванні дошкільнят із оточуючими. Незважаючи на те, що не було виявлено статистично значущих відмінностей в проявах довіри хлопців та дівчат ні до незнайомих, ні до знайомих дорослих, перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні вікового та соціального аспектів виникнення довіри до оточуючих.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. –391с.
2. Мороз О.І. Формування міжособистісних взаємин дітей на етапі переходу від старшого дошкільного до молодшого шкільного віку (в умовах

навчально-виховного комплексу «школа-дитячий садок»): автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О.І. Мороз. – К., 2011. – 20 с.

3. Пісарєва О.В. Особливості прояву ціннісних орієнтацій у спілкуванні старших дошкільників / О.В.Пісарєва // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2013. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 9. – С. 236–247.

А.І. Давиденко,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ І РОДИНАМ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ

До озброєного конфлікту на Донбасі, не були готові ні армія, ні населення. Він триває вже 8 років і загострюється, тому на наш погляд, необхідність у психологічній допомозі тим військовослужбовцям, які приймали участь у бойових діях, є дуже актуальною. Не можна не зважати на те, що у разі загрози широкомасштабного нападу, комбатанти більше за інших здатні стати на захист Батьківщини. Тому їхній психологічний стан, на нашу думку, має бути пріоритетним. Загальновідомо, що багато з тих, хто служив у зоні антитерористичної операції (далі – АТО) та операції Об'єднаних сил (далі – ООС), мають ті чи інші ознаки посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР).

Як зазначає Ю. Акименко, «статистичні дані свідчать, що приблизно кожен п'ятий учасник бойових дій за відсутності будь-яких фізичних пошкоджень страждає на нервово психологічні розлади. Статистика серед поранених і інвалідів ще жорсткіше кожен третій» [1]. У зв'язку з чим, вони потребують медико-психологічної реабілітації з метою відновлення працездатності та соціальної адаптації. Необхідно відзначити, що на сьогоднішній момент існує багато реабілітаційних програм, але вони не завжди працюють, насамперед тому, що ті хто страждають ПТСР, приховують симптоми, або не завжди усвідомлюють, що їм потрібна допомога і в чому вона полягає. Їм здається "що все гаразд і це пройде", але без допомоги фахівців, стан може погіршитися, є ризик суїциду та антисоціальної поведінки.

На нашу думку, у цій ситуації дуже важлива допомога членів сім'ї, які вчасно можуть помітити погіршення стану та умовити звернутися до

фахівця, для цього необхідно проводити роботу з членами сім'ї, не тільки просвітницьку, але й їм самим іноді потрібна допомога психологів. Однак, однією з проблем є те, що в Україні відсутня довіра до фахівців у зв'язку з історією психіатричної системи. Друга проблема, складно визначити наскільки специфіка російської збройної агресії проти України вплинула на долю учасників бойових дій, тому що в Україні до цього часу немає ні надійних статистичних, ні валідних емпіричних даних щодо психологічного стану ветеранів АТО/ООС.

З одного боку, тема ПТСР у учасників бойових дій досить докладно описана в зарубіжних та вітчизняних наукових виданнях і також висвітлена тема важливості психологічної роботи з членами сім'ї військовослужбовця, роль сім'ї у адаптації. З іншого боку, немає глибокого висвітлення того, який стрес відчуває сім'я. Не можна не зважати на те, що той, кого прийнято називати "учасник бойових дій" або "комбатант", є комусь сином, братом, чоловіком і батьком, він частина сімейної системи.

Очевидно, що коли здоров'я і навіть життя одного з членів сім'ї під загрозою страждає вся система. Цю точку зору підтверджують думки членів сімей комбатантів. Наприклад, "Кожен раз, коли я бачила дзвінок з невизначеного номера, я чекала на гірше, жила як на порохівій бочці"; "Коли син повернувся, я думала страшне позаду, виявилось ні"; "Чоловік ніби став іншою людиною, агресивною, я боялася її, тому розлучилася"; "Я не можу ні з ким говорити про це, волю мовчати, ніхто мене не зрозуміє"; "Брат кричав ночами, але до психолога звертатися не хотів і сердився на мене, говорив я не псих. Я не знаю, як йому допомогти".

Не тільки кожна сім'я переживає це окремо, але часто навіть між собою не говорять про цей травматичний досвід, як би дистанціюються від нього. Члени сім'ї пережили стрес через страх втрати або інвалідності, немає розуміння та знання того, як можна допомогти близькому в адаптації, коли він чи вона повернулися із зони бойових дій. Як розуміти поведінку, вчасно побачити симптоми депресії та як правильно реагувати.

Безперечно, що цей досвід змінює людину кардинально, вона повертається іншим у світ, який живе так, ніби нічого не відбувається. І часто деструктивна поведінка проявляється саме на членів сім'ї, які не готові до такого повороту подій. Такі рекомендації психологів, як "необхідно уважно вислуховувати розповіді про те, що йому довелося пережити" показують погане знання того, що відчувають комбатанти. Більшість з них не в змозі розповісти про те, через що пройшли своїм близьким і їх дратує, коли про це запитують, особливо коли був травматичний досвід. Вони намагаються відокремити від себе ці страшні спогади. Це ще одна проблема "нестача професійно підготовлених кадрів

– військових психологів, низькій ступень довіри українських військових саме до «кабінетних» психологів, які навряд чи до кінця розуміють реалії бойових дій. ”

Відповідно до Закону України «Про правовий та соціальний захист військовослужбовців та членів їх сімей» [2], членам сімей працівників ОВС – учасників АТО надається психологічна допомога. Але з вищезазначених причин мало хто з них звертається за допомогою. Необхідно зазначити, що також є проблема з психологічної реабілітації комбатантів, що проходили криваві бойові дії 2014-2015 років і мають найбільший ступінь ураження ПТСР, які вже демобілізовані, а тому контроль за їхнім станом залежить тільки від них. Ця проблема заслуговує на особливу увагу. Групова робота з членами сімей учасників АТО, де вони можуть знайти розуміння своєї ситуації серед тих, хто пережив подібний досвід і кваліфікована допомога професіоналів, допоможе усвідомити важливість цієї проблеми та шляхи її вирішення.

Узагальнюючи вищезазначене, за нашим переконанням найбільш ефективним фактором для соціально-психологічної адаптації комбатанта є непряма робота з ним, тому що він уникає і дисоціюється від своєї травми. Починати роботу треба з його сім'ї. Психологічно грамотна взаємодія консультанта та членів родини, допоможе зробити йому крок на зустріч до психолога, психотерапевта або в гострому випадку психіатра.

Список використаних джерел

1. Акименко Ю.Ф. Як допомогти родині учасника бойових дій : [методичний посібник для соціальних працівників і психологів] Т. І. Сила. Чернігів : Десна Поліграф, 2017
2. Волошина О.В. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧЛЕНАМ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ОВС – УЧАСНИКІВ АТО. Електронний репозитарій НАВС. <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/6282>. 30.03.2016
3. ЗАКОН УКРАЇНИ Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12>
4. Чапляк А.П. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій / А.П. Чапляк, О.П. Романів, Б.А. Надь // Україна. Здоров'я нації. 2018. №3/1 (51).

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

ВПЛИВ ДЕПРИВАЦІЇ ВІД МАТЕРІ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

Загальновідомо, що депривація – це процес емоційного і психічного збіднення дитини, внаслідок відриву від матері у ранньому віці. Є дискусійним питання що порушення на рівні тілесних відчуттів починається ще в утробі матері, якщо вона негативно ставиться до своєї вагітності.

Необхідно зазначити, що такі терміни як «депривація» і «занедбаність» необхідно розрізняти, хоч по суті вони мають на увазі наслідки зовнішні несприятливих умов виховання [1]. А. Фрейд та Д. Берлінгем надають фактичний матеріал, що засвідчує драматичний, інколи навіть трагічний вплив на дитину відчуження від матері. А.Фрейд визначала, що депривація характеризується вираженими відхиленнями в емоційному та інтелектуальному розвитку, порушенням соціальних контактів [2].

У сучасній психологічній науці актуальним є дослідження негативного впливу на розвиток особистості та інтелектуальних здібностей наслідків материнської депривації. А. Фрейд і Д. Берлінгем наводять фактичні дані, які свідчать про драматичному, а іноді трагічному, впливу на дитину розлуки з матір'ю. «Особливо сильні реакції дитини на розлучення з матір'ю. Дитина почуває себе покинутою всіма, кого він добре знає у цьому світі, тими, хто багато для нього значили, кого він добре знає у цьому світі» [3].

Психологічні дослідження, які були проведені у другій половині ХХ ст. свідчать про те, що материнська депривація – це фактор, який накладає відбиток на весь подальший розвиток особистості [4; 5; 6; 7].

В сучасному суспільстві все більше уваги приділяється проблемам сімейних взаємовідносин. Безперечно, що розвиток Я-концепції залежить від мікросоціального оточення, і саме дефіцит емоційного контакту з матір'ю обмежує можливість соціального досвіду та самореалізації. Експериментально доведено, що психічні відхилення залежать від часу знаходження дитини в стані депривації.

Маємо зауважити, що проблематика негативного впливу відносин батьків на розвиток особистості дитини не є новою. Окремі питання цієї проблеми були досліджені не тільки психологами а і соціологами, психіатрами та філософами.

Загальновідомо, що перші описи несприятливих наслідків материнської депривації були зроблені Л.Ф. Майором, який називає головною причиною дитячої смертності відсутність «стимулюючого» впливу матері. Наслідками депривації можуть бути агресивність, емоційна холодність. У цьому аспекті ватро взяти до уваги що такі діти можуть стати повноцінними, здоровими особистостями, якщо дефіцит материнської любові буде компенсований на наступних етапах розвитку.

Проаналізувавши підходи багатьох науковців, слід зауважити що не дивлячись на розбіжності серед психологів про ймовірності компенсації наслідків материнської депривації їх думка збігалася в наступному: втрата матері чинить потужну дію на душевне становлення дитини та призводить до прояву різних патологій. Нарівні з душевними розладами, такі діти мають підвищену тенденцію до становлення страхів.

Характерно що ряд дослідників (Е.Д.Божовіч, Т.П. Гаврилова, А.М. Прихожан) відзначають що для повноцінного розвитку від дитинства до підліткового віку повинна бути задовільнена потреба в любові, визнанні та емоційних контактах.

Отже, є всі підстави зробити для висновку, що на сьогодні проблема депривації від матері є так само актуальна, як і 50 років назад.

Перспективи подальшого вивчення заявленої проблеми вбачаємо у дослідженні сучасних європейських науковців, також маємо на меті докладніше проаналізувати роботи психологів та педагогів, таких як З. Матейчик, Й. Лангмейер, А.А. Дубровіна, Р.П. Семенов, які займалися проблемами материнської депривації.

Список використаних джерел

1. Матейчик З., Лангмейер Й. Психологическая депривация в детском возрасте. Прага, 2006. 340 с.

2. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа; [пер. с англ. и нем. Е. Биневои, М. Гинзбурга, С. Иванченко, Я. Когана, О. Чекановой]. –М.: 000 Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. 384 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

3. Фрейд А., Берлингем Д. Война и дети. URL: https://www.studmed.ru/berlingem-d-freйд-a-voyna-i-deti_a62a50a9cda.html

4. Дети социального риска и их воспитание: сборник трудов / под. ред. Л. М. Шипициной. СПб. : Речь, 2003. 143 с.

5. Прихожан А. М. Исследование психического развития младших школьников, воспитывающихся в закрытом детском учреждении. Возрастные особенности развития детей : сборник трудов /

под ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. М.: Просвещение, 1982. С. 94–111.

6. Психическое развитие воспитанников детского дома: сборник трудов / под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. М. : Педагогика, 1990. 264 с.

7. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 134–150.

Науковий керівник: Н.А. Крупеніна, канд. пед. наук, доц.

С.В. Дубінський,

*кандидат економічних наук, доцент,
Університету імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

К.С. Дубінська,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053
«Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

КОУЧИНГ ПІД ЧАС РОБОТИ ІЗ СТРЕС-ФАКТОРАМИ

Умови війни в Україні змусили по-новому оцінити ефективність коучингу та його підходів до роботи з різними стресами, збереження емоційного та фізичного балансу, та спроб не лише успішно протистояти викликам зовнішнього середовища, а й збереження фокусу на майбутньому [1].

Концепція та практика стрес-коучингу базуються на так званому крос-культурному підході. Це означає, що у коучингу ми використовуємо не лише традиційні західні коучингові техніки та методики, але й інтуїтивну та емоційну мудрість різних культур світу.

У практиці кроскультурного коучингу однією з найефективніших є балансова модель «Чотири якості життя»:

- 1) тіло;
- 2) сенс, фантазії, майбутнє;
- 3) контакти;
- 4) діяльність.

Вона також відома як «Кристал Пезешкіана». Ось ключові положення для використання даної техніки для стрес-коучингу:

– причиною зляканої стресу є не сама наявність проблем та труднощів у нашому житті, а розбалансоване життя за чотирма сферами;

– розбалансування порушує здорову систему життя, а нас самих робить фізично та емоційно нестійкими, знижує наш стрес-імунітет та здатність до стрес-копінгу.

Відновлення життєвого балансу за допомогою даної моделі, спеціальних питань та вправ дозволяє:

- 1) підвищити емоційну стійкість та зміцнити стрес-імунітет;
- 2) виробити нові практичні тактики стрес-копінгу [1].

У стрес-коучінгу на основі балансової моделі ми використовуємо спеціальні питання.

Найбільш повноцінно використовувати цю техніку можна, якщо працювати в руслі так званої п'ятикрокової моделі консультування.

Без цієї моделі коучинг також можна здійснювати, але це буде лише простий «лінійний» коучинг: від скарги (незадовільної ситуації) до бажання, від бажання до рішення, від рішень до дій.

Використання п'ятикрокової моделі дозволяє зробити коучинг системним, змістовним, набагато ефективнішим і з навчальною функцією: клієнт у результаті стає коучем для самого себе.

Найчастіше використовуються питання у стрес-коучінгу на основі балансової моделі наступні:

- яка з чотирьох сфер є головною якістю життя на даний період? Як було за інших періодів? Як ще може бути;
- яка сфера твого життя зараз потребує найбільшої турботи від тебе;
- як ти реально розподіляєш 100% своєї життєвої енергії між чотирма сферами свого життя? Про що говорить такий розподіл;
- якщо трапляється стрес, то у якій із сфер він трапляється найчастіше;
- через які сфери та як ти «переробляєш» свій стрес конструктивно? Через які деструктивно;
- що ти можеш робити, щоб підтримувати життєвий баланс;
- які твої цінності допоможуть тобі підтримувати твою життєву систему в балансі;
- які твої здібності тобі допоможуть;
- як твій коуч може підтримати тебе.

Очевидно, що якісний стрес-коучинг – це не одноразова зустріч та не робота лише з однією технікою. Повноцінний мінімальний курс стрес-коучінга складається з 10-12 зустрічей. Якщо використовувати протягом такого курсу п'ятикрокову модель, то можна не тільки зняти симптоми стресу, але й навчити клієнта користуватися різними кроскультурними стратегіями стрес-копінгу, посилити та розвинути його емоційну компетентність, зробити більш продуктивним в управлінні часом тощо [2].

Як висновок, можна сказати, що коучинг, поряд з іншими відомими психологічними інструментами заслуговує на гідну увагу при роботі з стресом, та може значно покращати емоційний стан людей, навіть за сучасної, надзвичайно-екстремальної ситуації.

Список використаних джерел

1. URL: <http://hrpartner.com.ua/stress-kouching-krosskulturnoe-spokojstvie/>
2. URL: <http://erickson.university> ›

Т.М. Дук,

*магістрантка, 1 рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО БАТЬКІВ, ЩО СТАРІЮТЬ

Жінки середнього віку несуть особливий спосіб життя серед поколінь. Вони несуть відповідальність не лише за своїх дітей, якщо такі є, а й за старіючих їхніх батьків. Якість виконання жінкою своїх вікових завдань, переважання позитивного чи негативного сенсу. Її стосунки з близькими людьми визначаються основним особистісним вибором, який робить жінка на даному віковому етапі: між продуктивністю та енертністю. Продуктивність передбачає прогресивну лінію розвитку і пов'язана, за Е. Еріксоном, з турботою «про людей, результати та ідеї, до яких людина виявляє інтерес». Інертність веде до поглинання собою, своїми особистими потребами відповідає регресивній лінії розвитку [1]. Також на даному етапі жінка середнього віку робить вибір свого життєвого стилю і вирішує до якого з двох стилів життя віддає перевагу евдемонічному або гедоністичному. Евдемонічний спосіб життя передбачає реалізацію людиною власного особистісного потенціалу у відповідній їй діяльності, вихід за межі власної особистості та турботу про інше, гедоністичний – досягнення людиною суб'єктивних переживань радості, задоволення, інших приємних відчуттів, сенс життя при цьому обмежується ауттурботою [2]. При виборі евдемонічного стилю жінка бере на себе відповідальність за збереження сім'ї та стає автором формування відносин із батьками. У цьому віці найчастіше вже позбавляються нав'язаних батьківських комплексів, тобто відбувається повна сепарація і це призводить до більш вільних відносин з батьками. На думку Н.А. Шеманової, звільнення від батьківських комплексів дає людині свободу. У ранніх культурах людина мала поважати батьків. На етапі ця повага приймається свідомо, через вибір [3].

Але в той же час у цей період у батьків починає відбуватися зниження фізичного та психологічного рівня здоров'я. Таким чином вони стають регресивними особистостями, що зобов'язує їхніх дітей, а в першу чергу дочок дбає про добробут старіючих батьків. За частою домінантою для дітей є вибір у бік батьків, що змушує дорослу дочку порушувати свої особисті межі, які необхідні для інших її сфер життя (зв'язки з іншими, свободи, прийняття себе, саморозвитку тощо). З одного боку вона повертає свій обов'язок батькам, а з іншого боку знижується її психологічний стан. Оскільки вона не зможе більше приділяти собі достатньо часу, бути автономною і задовольняти всі свої потреби. У цій ситуації доросла дочка відчуває сильний внутрішньо особистісний конфлікт між задоволенням особистих потреб і потреб батьків.

Водночас важливо пам'ятати, що близькі, емоційно-позитивні відносини жінки зі «щасливо старіючими» батьками є потужним джерелом соціальної підтримки, ресурсом, що дозволяє їй легко впоратися з різними важкими життєвими ситуаціями, сімейними кризами (Г. Крайг, А.А. Реан, А.Я. Варга, Л.Б. Шнейдер, О.А. Карабанова, Т.В. Андреева) [1].

Було проведено емпіричне дослідження, яке полягало в напів структурованому інтерв'ю з наступним контент-аналізом з тридцятьма жінками середнього віку, які дбають про своїх старіючих батьків. Вік респондентів віком від 38 до 53 років. 21 жінка одружена, 9 – самотні; усі жінки працюють, мають дітей (віком від 14 до 27 років). У дослідженні було використано авторське інтерв'ю «Мої батьки» (методика є модифікацією напів структурованого «Інтерв'ю про уподобання для дорослих» М. Мейн).

Метою дослідження було виділення та опис основних типів ставлення дорослих дочок до своїх батьків. Критерієм диференціювання стало співвідношення близькості та відчуття інтрузивності щодо жінок до літніх батьків (враховувалася суб'єктивна оцінка жінкою прояву інтрузивності до неї з боку батьків). У процесі дослідження ми спиралися на роботу М. Вордена, який використовує поняття «близькість-турбота» та інтрузивність для опису внутрішньосімейних кордонів. Як індикатор інтрузивності нами розглядалася тема «Емоційна свобода / залежність батьків». Для оцінки близькості аналізувалися теми "Позитивні почуття до батьків", "Негативні почуття до батьків" (оцінювалося кількісне співвідношення цих двох умовних груп почуттів та інтенсивність прояву почуттів). Аналіз матеріалів інтерв'ю дозволив виявити та описати наступні 4 типи ставлення.

1. Глибока тепла прихильність (високий рівень близькості та відчуття сильної інтрузивності). Для даного типу стосунки характерні ознаки емоційної залежності жінок від своїх батьків, але при цьому для жінок взаємини з батьками психологічно комфортні, вони

«насолоджуються» «восени життя своїх батьків», відчувають сильний усвідомлений страх їхньої смерті («вона для мене як повітря, саме близька людина, мені здається, що вона вічна, не уявляю, як без неї», «це щастя - доглядати батьків», «я їх частка»).

2. Здорова близькість (високий рівень близькості та відчуття низького рівня інтрузивності). Жінки з таким типом ставлення до батьків виявляють до них увагу, турботу, надають емоційну підтримку, одержуючи від цього задоволення. Спілкування дорослих дочок із батьками носить особистісний характер, приносить задоволення, у батьках вони бачать старших чи рівних «друзів». При цьому жінка зберігає внутрішню свободу (емоційних станів, прийняття рішень), певну дистанцію у відносинах з батьками («відносини теплі, довірчі, старший друг, можу всім поділитися», «мені з нею цікаво, вона мудра людина», «вони завжди підтримують» , не заважають, навіть якщо щось не подобається»).

3. Амбівалентне відношення (низький рівень близькості та відчуття високого рівня інтрузивності). Дорослі дочки з цим типом відносини відчувають яскраво виражену емоційну залежність від батьків, стосунки мають конфліктний характер, викликають у жінок багато негативних почуттів. У респондентів спостерігається високий рівень залученості у відносини з батьками, радості ці стосунки не приносять («спілкування з батьками створює постійну стресову ситуацію, постійний конфлікт між почуттям обов'язку та бажанням уникнути нервового потрясіння», «коли вона переживає, нервує, вона примудряється передати цей психоз мені»).

4. Дистанційне відношення (низький рівень близькості та відчуття низького рівня інтрузивності). Цей тип характеризується відсутністю теплоти, ніжності, довіри у відносинах, їх формалізацією, стосунки з батьками практично не викликають у жінок емоційного відгуку. Мотивація участі в житті батьків, турботи про них формується в основному на когнітивному рівні на відміну від попередніх типів відносини, які мають яскраво виражену перевагу емоційного компонента («у мене споглядальна позиція: я зараз не нервуююся, незалежно від того, що вона робить», "відносини не теплі, не ніжні, а стримані, обережні", "я не пускаю її в своє життя, допомагаю, коли їй погано") [4].

Отже можна зробити висновки про те, що ставлення жінки до батьків має як позитивні так і негативні сторони. З одного боку доросла дочка, яка дбає про своїх батьків, набуває в наслідок потужне джерело соціальної підтримки, яке дозволить їй впоратися з труднощами, які виникають у її житті, а з іншого боку вона позбавляється своєї автономії і поряд з цим знижується її задоволеність в особистому житті.

Список використаних джерел

1. Воронина М.Е. Взрослые дочери и стареющие родители: особенности отношений. Вісник КГУ ім. Н.А. Некрасова. 2016. №2. С.84-89.
2. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. Национальный психологический журнал. 2012. № 2. С. 81–89.
3. Шеманова Н.А. Психологическая характеристика возрастных переходов во взрослом периоде жизни по материалам художественной литературы. Психология зрелости и старения. 2014. № 3. С. 5–24.
4. Воронина М.Е. Исследование типов отношения женщины среднего возраста к родителям. Психология современной семьи. 2015. №23. С.1–2.

Науковий керівник: Н.А. Крупеніна, канд. пед. наук, доц.

О.О. Дукельська,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПРИРОДА ТРИВОГИ У ПОГЛЯДАХ ЗІГМУНДА ФРЕЙДА І КАРЕН ХОРНІ

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що за думкою багатьох дослідників, тривожність знаходиться у витоків більшості психологічних труднощів. Проблема тривоги полягає у тому, що відчуття тривоги підтягує за собою багато різних емоцій: самотність, сум, відчуття ізоляції, які у свою чергу впливають на думки, поведінку і відносини.

Вивченню тривоги присвячена достатня кількість досліджень не тільки у психології, але і у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії, соціології. Значним внеском у розробку проблем тривожності у західній психології є дослідження З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Г.С. Саллівана, Ч.Д. Спілбергера, Р. Мей, К. Роджерса, В. Франкла. Вітчизняні автори також звертали увагу на проблему тривоги і тривожності, найвідомішими дослідниками у даній сфері були А.М. Прихожан, А.В. Петровський, Г.М. Бреслав та ін.

Метою даної статті є виявлення відмінності на природу тривоги у психоаналізі З. Фрейда та соціокультурної теорії К. Хорні.

На думку австрійського психоаналітика, засновника психоаналізу З. Фрейда, першоджерело тривоги, яку відчуває людина,

починається з нездатності новонародженого впоратися із внутрішнім та зовнішнім збудженням. Немовля не здатне контролювати свій новий світ, його переповнює невизначене відчуття наближення небезпеки. Ця ситуація викликає травмуючий стан, відомий, як первинна тривога, прикладом якої може бути сам процес народження [3].

Відчуття сильного стресу і безпорадності переживається через народження, відлучення від грудей, а пізніше – у страху кастрації. Всі ці переживання призводять до зростання напруги і гнітючих очікувань.

Залежно від того, звідкіля виходить загроза для Я, психоаналітична теорія З. Фрейда виділяє три типи тривоги:

- реалістична тривога. Емоційна відповідь на загрозу і/або розуміння реальних загроз зовнішнього світу. Стихає, як тільки зникає сама загроза. Реалістична тривога допомагає забезпечувати самозбереження;
- невротична тривога. Тривога у даному випадку витікає із страху, що коли ти зробиш щось жахливе, це спричинить за собою тяжкі, негативні наслідки. Невротична тривога спочатку переживається, як реалістична, тому що покарання звичайно виходить із зовнішнього джерела;
- моральна тривога. Коли Я відчуває тривогу покарання зі сторони "Понад-Я", остаточна емоційна відповідь називається моральною тривоگو.

На відміну від З. Фрейда, американський психоаналітик К. Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає у результаті відсутності відчуття безпеки у міжособистісних стосунках [2]. На думку К. Хорні, все те, що у відношеннях із батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги. Відповідно, етіологію невротичної поведінки слід шукати у порушених відносинах між дитиною і батьком. Якщо дитина відчуває любов і прийняття до себе, то і розвиватися вона буде нормально. З іншої сторони, якщо вона не буде почувати себе у безпеці, то згодом у неї розв'ється ворожість по відношенню до батьків, яка згодом перетвориться в базальну тривогу і буде направлена на кожного. З точки зору К. Хорні, виражена базальна тривога у дитини веде до формування неврозу у дорослого.

Щоб впоратися із відчуттями недостатньої безпеки, безпорадності і ворожості, які причетні до базальної тривоги, дитина часто вимушена застосовувати різні захисні стратегії. К. Хорні описала їх десять, які отримали назву невротичних потреб: у любові і схваленні, у керівному партнері, у чітких обмеженнях, у владі, у експлуатуванні інших, у громадському визнанні, у захопленні собою, у честолюбстві, у самодостатності і незалежності, у бездоганності і незаперечності.

К. Хорні стверджувала, що ці потреби є у всіх людей. Вони допомагають впоратися із почуттями знедоленості, ворожості і безпорадності, які неминучі у житті. Але невротик, реагуючи на різні ситуації, використовує їх не гнучко, бо він примусово опирається лише на одну із можливих потреб. Навпаки, здорова людина легко замінює одну на іншу, якщо цього потребують обставини, які змінюються.

У даній роботі нами були виявленні відмінності на бачення природи тривоги двома видатними психоаналітиками З. Фрейдом і К. Хорні. К.Хорні на відміну від Фрейда не вважала, що тривога являється необхідним компонентом у психіці людини, вона була переконана, що тривога виникає у результаті почуття безпеки у міжособистісних стосунках. К. Хорні прагнула до точності і ясності у міркуваннях про причини і розвиток неврозів. У її судженнях почувається оптимістичний погляд на людство, заснований на тому, що у кожної людини є здатності до позитивного особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Хорні К. Невротическая личность нашего времени. Питер, 2013. 304 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Питер, 1997. 608 с.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

Ю.В. Єрмоєнко,

*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ЖІНКАМИ

За своєю суттю стрес – це реакція організму людини на перенапругу, негативні і позитивні емоції. Під час стресу організм людини виробляє гормон адреналін, що змушує шукати вихід. Стрес у невеликих кількостях потрібен усім, тому що він змушує думати, шукати вихід із проблеми, і в цьому випадку він має позитивне значення. Але з іншого боку, якщо стресів стає занадто багато, організм слабіє, втрачає сили, здатність вирішувати проблеми і може спричинити серйозні захворювання.

Стресори – фактори, що викликають стрес, досить різноманітні за своєю природою виникнення. При тривалому впливі стресора, психічні

та фізіологічні ресурси організму виснажуються, що може призвести до різних розладів, захворювань і навіть загибелі.

Стресу піддаються всі верстви населення, люди різного віку та професій, будь-якого добробуту та становища в суспільстві.

Реакція жінок на стрес зовсім не така, як у чоловіків. Незважаючи на те, що нейрохімічні процеси та статеві гормони представниць слабкої статі певною мірою допомагають захистити організм від стресу, жінки більшою мірою схильні до його емоційних та фізичних впливів. При стресі в організмі починає вироблятися адреналін, що стимулює мозкову активність. Несильний та нетривалий стрес може позитивно впливати на розумову діяльність. В результаті жінка починає швидше думати та шукати способи вирішення проблем. Занадто сильні переживання, що продовжуються тривалий час, можуть завдати шкоди жіночому здоров'ю.

Симптоми стресу у жінки:

Фізіологічні: до них відносять раптові перепади АТ (артеріального тиску), часті головні болі, порушення в роботі ШКТ, м'язові спазми та багато інших. Не виключена можливість різкого схуднення або набору зайвих кілограмів, появи судом. До фізіологічних симптомів варто віднести погіршення апетиту, зниження лібідо (статевого потягу), поганий сон. Також при стресових ситуаціях у жінок нерідко спостерігається порушення менструального циклу, підвищене потовиділення можуть з'явитися деякі гінекологічні хвороби.

Емоційні: до таких симптомів відносять озлобленість, дратівливість, іноді навіть розлюченість. Під час емоційного стану у жінок може зникнути інтерес до життя, з'явитися невдоволення собою або відчуття самотності та непотрібності. Це нерідко призводить до зміни настрою, і нормальна тужливість іноді переростає у серйозний психічний розлад – депресію.

Поведінкові: жінки у стресовій ситуації нерідко стають розсіяними, іноді навіть забувають про те, як вони виглядають. Часто починають зловживати спиртними напоями, влаштовують сварки

Інтелектуальні: негативні думки під час стресу заважають жінці зосередитись на виконанні конкретних завдань. У неї можуть спостерігатися проблеми з пам'яттю, виникати складнощі з прийняттям рішень, навіть дуже важливих.

Коли втомлюються дівчатка та жінки, у них страждають правопівкульні процеси, це просторова орієнтація, емоційний стан, творчість. Дівчинка і жінка, коли втомлюється, вона нікуди не хоче йти, вона починає вередувати, засмучуватися, чинити опір... Вона нічого не може вигадати — коли йдеться про творчі процеси. Що потрібно, щоб допомогти дівчинці чи жінці, коли йдеться про втому? Йти потрібні добре слово, обійми.

Що відбувається з жінкою, з дівчинкою, коли вона перебуває у стресовій ситуації? Коли жінка опиняється у стресовій ситуації, вона видає реакцію одразу: побігла, закричала, заревіла... Це відбувається тому, що всі структури мозку у жінки перебувають «у бойовій готовності» і готові одразу відреагувати. І що цікаво, жінка у стресі може жити довго. Якими фактами це можна підтвердити? Вагітність, яка триває 9 місяців - це стресова ситуація, жінка 9 місяців виношує дитину і потім ще перший рік життя дитини її «доношує». У Велику Вітчизняну війну чоловіки пішли воювати, і жінки несли на собі і виробництво зброї, і вирощування дітей, і все господарство та підтримку чоловікам.

На противагу чоловічій, психіка жінки більше зосереджується на внутрішньому суб'єктивному світі: змінюючи себе, психіка прагне зменшити вплив стресу. В основному, більшість представниць прекрасної статі реагують на вплив стресогенного фактору емоційніше, ніж чоловіки. Психіка жінки гнучкіша, вона легше адаптується до умов зовнішнього середовища, адже якщо змінити своє ставлення до ситуації, то вплив стресу зменшиться.

Наприклад, після стресової ситуації жінки зазвичай частіше говорять про те, що вони засмучені чи стурбовані. Жінки найчастіше звинувачують у тому, що сталося, і їхня реакція – абстрактне виплескування емоцій. Жінка заплаче, незалежно від того, чи є поруч хтось, хто може її втішити.

Події у житті жінок, такі як вагітність, годування та догляд за дитиною, природним чином спрямовують їх у бік близького контакту, емпатії та прояви емоцій. Тому у боротьбі зі стресом жінки швидше обирають участь, віддачу, дружбу та розкриття своїх почуттів. Підсумовуючи, можна сказати, що особисті зв'язки часто відіграють важливу роль у жіночій здатності справлятися з емоційною напругою. За даними Американської асоціації психологів, можливо, здатність жінок краще контактувати з оточуючими є причиною того, що вони з більшою ймовірністю візьмуть стресову ситуацію під контроль та впорядуються з нею.

Список використаних джерел

1. Боулбі Д. Материнська турбота та психічне здоров'я / Д. Боулбі // Хрестоматія з еринатальної психології. – М.: Вид-во УРАО, 2005. – С. 246251.

2. Евкова Г. Гендерні особливості у переживанні професійного стресу [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <https://www.evкова.org/kursovye-raboty/gendernyie-osobennosti-v-perezhivanii-professionalnogo-stressa>

3. Клеціна І. С. Гендерна психологія. 2-ге вид. / І. С. Клеціна. – СПб: Пітер, 2009. – 496 с.

4. Стрес та способи його подолання [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya>

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

О.Д. Жерносєкова,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Аналізуючи проблему суїцидальної поведінки в історичній ретроспективі, слід відмітити, що неоднозначність змісту феномену пояснюється різними підходами до його вивчення, до причин виникнення, що обумовлює багатогранність наукового осмислення. У зарубіжній психології розроблено ряд теоретичних моделей дослідження суїцидальної поведінки: психодинамічна (Дж. Зілбург, Г. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм- Рейхман); інтеракціоністська (Р. Вейс); соціологічна (К. Боумен, Д. Рісмен), інтимна (В. Дерлега, С. Маргуліс); когнітивна (Л. Пепло, Д. Перлман); феноменологічна (К. Роджерс); екзистенціальна (А. Камю, К. Мустакас, Ж.П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом), загальносистемна (Д. Фландерс). Проблема суїциду в психологічному аспекті трактується як поведінка людини, спрямована на її самознищення. Це складна форма поведінки, на яку впливають психологічні, соціальні, ідейно-філософські, біологічні, геокосмічні та інші чинники [1; 4].

Відомо, що суїцидальна поведінка – це дія, спрямована на заподіяння собі шкоди, і включає суїцидальні жести, спроби самогубства та завершене самогубство. Разом з тим, суїцидальні думки – це думки та плани щодо самогубства, а спроби самогубства – це акти, які можуть призвести до смерті. Р. Вейс вважає, що суїцидальна поведінка – це поєднання (інтеракція) особистісних та ситуативних факторів тобто, з одного боку, може існувати особистісна схильність до суїцидальної поведінки, з іншого боку – поєднання ситуативних обставин, які сприяють її виникненню [3].

Теоретичний огляд літератури дозволив виділити два основних напрямки в дослідженні детермінант виникнення суїцидальної поведінки: ситуаційний і особистісний (характерологічний). В рамках першого напрямку розглядаються ситуації, що сприяють виникненню суїцидальної поведінки: розлучення, смерть близьких людей, втрата роботи, серйозні травми або хвороба, а в контексті другого напрямку вивчаються особистісні властивості осіб, які можуть провокувати виникнення схильності до суїцидальної поведінки [1; 2].

Оскільки ситуаційні фактори різноманітні і завжди виступають як зовнішні умови прояву психологічних явищ, дослідники приділяють більше уваги особистісним чинникам, тобто пошуку комплексу рис або окремих властивостей, вираженість яких створює у людини схильність до суїцидальної поведінки [4]. Особистісні та індивідуальні відмінності, когнітивні фактори, соціальні аспекти та негативні життєві події студентів є ключовими чинниками суїцидальної поведінки.

Схильність до суїцидальної поведінки у студентському віці пов'язана з індивідуально-типологічними характеристиками. Дослідниками визначено, що тривожність виступає предиктором розвитку суїцидальної поведінки серед студентів. Тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням називається тривожністю (О.С. Василенко). Слід зауважити, що стан тривожності є одним із факторів ризику активації суїцидальної поведінки. Тривожність запускає невротичний процес та підтримує його перебіг. Наявність тривожності як стійкого утворення може свідчити про порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню студентів. Аналіз літературних джерел показав, що тривожність створює основу для виникнення суїцидальної поведінки, формуючи студента сталу схильність до здійснення суїцидальних актів. Існує взаємозв'язок між тривожністю та суїцидальною поведінкою. Пріоритетними в даному напрямку є питання типології тривоги, що спричиняє суїцидальну поведінку, її вплив на рівень суїцидального ризику, предикторів суїцидальної поведінки (біологічних, психологічних та соціальних), чинників ризику та антиризиків суїцидальної поведінки особистості.

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

Таким чином, здійснений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що сучасне суспільство потребує вивчення психологічних особливостей тривожності та її впливу на розвиток суїцидальної поведінки у студентському віці. Нагальність вивчення цього складного і суперечливого емоційного переживання пов'язана як з недостатньою теоретичною розробленістю у науці, так і практичною потребою вивчення даної проблеми, що обумовлює перспективи подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.Ф. Метапсихологічний контекст психологічної допомоги. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 4–12.
2. Златова Л.С. Психологічне здоров'я особистості: сучасні погляди українських науковців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 1. С. 170–177.
3. Коханенко Л. Проблеми самогубства: Погляди І. Сікорського та сучасні дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 4. С. 49–51.
4. Мусаелян О.М. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи. *Актуальні проблеми психології*. К., 2014. Вип. 40. Т. 1. С. 140–143.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р. пед. наук, проф.

К.О. Зарубіна,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ІТ-ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Людина у своєму житті постійно долає якісь труднощі, проте далеко не всі вони надають руйнівний вплив на психіку. Зберегти рівний настрій та внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Це питання є досить актуальним у наші дні, оскільки стійкість захищає особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Тому психологічна стійкість, як фактор успішної професійної діяльності ІТ-фахівців в умовах війни є актуальною проблемою сучасності.

Проблема психологічної стійкості розкривається в роботах таких дослідників як Л. Аболін, В. Бодров, А. Маклаков, І. Малкіна-Пих, В. Мясников, Г. Нікіфоров, С. Кобаса та ін.

У науковій літературі психологічна стійкість розглядається як соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординальність ситуації, без будь якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, обумовлюючи її можливості в подоланні складних ситуацій [1]; складна якість особистості, рівень якої проявляється в її професійній діяльності, надійності робітника; синтез окремих якостей, в яких об'єднуються стійкість, стабільність та резистентність [2]. На нашу думку, психологічна стійкість особистості дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Проблема психологічної стійкості ІТ-фахівців є професійно значущою характеристикою, від неї залежить ефективність діяльності зазначених спеціалістів.

Зазначимо, що під час карантинних обмежень Covid-19 більша частина компаній почали працювати віддалено, тому з початком повномасштабного російського вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року з точки зору адаптації до дистанційної форми праці майже нічого не змінилося. У цей час більшість українських організацій були вимушені скоротити штат своїх працівників, зменшити оплату праці або й зовсім звільнити увесь штат робітників та закрити підприємство у зв'язку з військовою агресією Росії проти України. Проте, керівництво організацій, зокрема сфери ІТ намагаються продовжувати свою діяльність за рахунок евакуації співробітників у інші міста України або закордон, щоб фахівці сфери ІТ мали можливість надати собі та своїм сім'ям безпеку [3].

З початком російсько-української війни люди були пригнічені та обурені. Більше ніж за місяць війни, фахівці пройшли частково, а хтось через усі стадії трагедії, яка сталася в країні – заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття.

Більша частина фахівців намагаються виконувати свою роботу повною мірою, працюють повний робочий день, щоб забезпечити себе та своїх родичів, які через війну втратили роботу. Це додаткове навантаження на психіку людини, тому що це додаткова відповідальність.

Також, є працівники, які втратили своїх близьких, вони знаходяться в дуже згніченому стані, не можуть працювати, переживають горе та біль. Але ж також, вони не можуть покинути роботу, тому що вони повинні забезпечувати себе та своїх рідних. В такому разі, компанії намагаються йти

на зустріч своїм працівникам, та допомогти матеріально або надати оплачувану відпустку на деякий час, щоб людина змогла себе відновити [4].

Таким чином, існує повний комплекс особистісних якостей, що сприяє адаптивному, не травмуючому переживанню екстремальних ситуацій що забезпечують успішність подолання їх наслідків, що може бути характеристикою особистості, а саме психологічна стійкість до екстремальних умов.

Список використаних джерел

1. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал, 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.

2. Психология здоровья : учеб. / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер. 2003. 607 с.

3. Ліцкевич О. Як українські ІТ-компанії наймають на роботу під час війни. URL: <https://tech.liga.net/ua/ukraine/article/kak-ukrainskie-it-kompanii-nanimayut-na-rabotu-vo-vremya-voynu>

4. Гурска М. Як ІТ-бізнес адаптується під реалії війни. URL: <https://dou.ua/lenta/articles/adaptation-to-war/>

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

О.В. Карапетрова,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій з
педагогіки, психології
та соціальної роботи,*

Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Зростаючий інтерес до проблеми толерантності викликаний, перш за все, потребами соціальної практики й новими підходами до дослідження питань, пов'язаних зі спілкуванням та міжособистісною взаємодією.

Комунікативна толерантність як особистісна якість проявляється у вмінні знаходити спільну мову з різними людьми в різноманітних ситуаціях, у здатності знаходити індивідуальний підхід до людей, стримувати себе у взаємовідносинах з людьми, у терпимості й природності в спілкуванні.

В.В. Бойко зазначає, що не сформованість комунікативної толерантності й негативна комунікативна установка виражаються в поведінкових реакціях, таких, як завуальованість та відкрита жорстокість до людей, схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів у взаємовідносинах з партнерами й спостереженні за соціальною діяльністю [1].

У науковій літературі виокремлено декілька типів комунікативної толерантності: *ситуативна комунікативна толерантність* – терпиме ставлення особистості до ставлення людини; *типологічна комунікативна толерантність* – терпиме ставлення людини до збірного типу особистостей чи груп людей; *професійна толерантність* – терпиме ставлення до збірних типів людей, із якими доводиться мати справу по роду діяльності; *загальна комунікативна толерантність* – терпиме ставлення до людей у цілому, тенденції, обумовленні життєвим досвідом, установками, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров'я людини [2].

Розвиток комунікативної толерантності допомагає зняти напруженість у стресових ситуаціях, сформувані активне, небайдуже, толерантне ставлення до події у соціальному оточенні і сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату в колективах.

На сьогодні представлено цілий ряд робіт, присвячених дослідженню формування толерантності в ранньому юнацькому віці (В.Д. Зінов'єва, В.С. Кукушин, А.В. Коржуєв, В.А. Попков, О.В. Скрябіна та ін.). Нас цікавить проблема розвитку комунікативної толерантності в ранньому юнацькому віці в умовах навчання у ЗОШ.

Комунікативна толерантність, що проявляється індивідом у процесі його відносин з оточуючими людьми, є окремим різновидом толерантності.

Певний рівень сформованості комунікативної толерантності в учнів характеризується зв'язками і залежністю, які знаходять відображення у особистісних якостях та проявляються в різних сферах спілкування.

Нами було проведено емпіричне дослідження з метою визначення розвитку комунікативної толерантності у ранньому юнацькому віці. Дослідження включало виявлення загального рівня толерантності у старшокласників і проводилось на базі ЗОШ №4, м. Бердянськ. Респондентами виступили учні 9 та 10 класів у кількості 56 осіб.

У дослідженні були використані наступні методики: опитувальник для виявлення загального осмислення поняття толерантності (В.С. Магун, М.С. Жамкоч'ян, М.М. Магура), методика діагностики комунікативної толерантності (В.В. Бойко), методика діагностики комунікативної емпатії (І.М. Юсупов).

Аналізуючи результати опитування щодо загального рівня осмисленості поняття «толерантність», слід відмітити, що для свідомості старшокласників поняття «толерантність» незвичне, їм ближче слово «терпимість». Більшість старшокласників усвідомлює, що толерантність людей є найважливішою умовою миру і злагоди в сім'ї, колективі та суспільстві.

Понад 60% старшокласників згодні з висловлюванням, що здатність вести себе толерантно може стати особистісною рисою і зможе забезпечити успіх у спілкуванні. Також позитивно відповідали старшокласники (47%) на твердження: толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги. Вони критичні відносно до себе і не прагнуть у всіх бідах звинувачувати інших. Толерантна людина не ділить світ на дві частини – чорне та біле; не робить акцент на розбіжностях між «своїм» та «чужим», тому готова вислухати та зрозуміти інші точки зору. Людина може обійтись без багатьох речей, але не без іншої людини. Результати за методикою осмислення поняття толерантність (В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура) дали можливість стверджувати що загальний рівень осмисленості поняття «толерантність» розділвся таким чином: 17% (високий рівень), 61% (середній рівень), 22% (низький рівень).

Прояв низького рівню толерантності біль за все проявився за критерієм: помірність та критичність у сприйнятті суспільного життя. Аналіз даних показує, що не всі старшокласники виявляють повагу і терпимість стосовно прав іншої людини, не всі здатні «тримати себе в руках», контролювати власні емоції, активно втручатися у вирішення проблемних ситуацій, не орієнтовані на компроміс і співпрацю, завдяки чому не завжди можливий високий результат спільної діяльності.

Використання методика діагностики комунікативної толерантності (В.В. Бойко) дало можливість констатувати, що найменшу комунікативну толерантність виявлено за блоками № 1, 5, 9, тобто неприйняття або нерозуміння індивідуальності людини, прагнення переробити, перевиховати партнерів, невміння пристосовуватися до партнерів. Найбільшу комунікативну толерантність студенти виявляють за шкалою 3, тобто категоричність або консерватизм у оцінюванні інших людей є низьким, що сприяє кращому прийняттю людини.

Для діагностики рівня емпатії у спілкуванні використали методику діагностики рівня комунікативної емпатії І.М. Юсупов, у який входить 6 діагностичних шкал емпатії, які виявили ставлення до знайомих та незнайомих людей. На основі отриманих бальних оцінок було виявлено, високий – 30%, середній – 47%, низький – 23% рівні емпатії у спілкуванні старшокласників.

Отже результати дослідження розвитку комунікативної толерантності у ранньому юнацькому віці показали, що найбільш поширеним є середній рівень толерантності. Він виступає провідним для 49% респондентів, тобто у них є мотивація для прояву толерантності, у

відносинах присутня ситуативно-емоційна оцінка, конструктивність діалогу проявляється в результативності ро- боти. Фактором, що стимулює толерантність, є усвідомленість толерантності, бачення успіху у спільній діяльності; фактором, що стримує розвиток толерантності, є відсутність позитивного результату взаємодії. Другим за частотою є високий рівень толерантності (30%), який характеризується терпимістю до іншого світогляду, способу життя, поведінки і національності, емоційно стійким ставленням до членів інших груп, високим ступенем рефлексії, прийняттям правочинності існування інших точок зору. Менш поширеним є низький рівень толерантності, який переважає серед 21% респондентів. Вони визнають толерантне ставлення, але проявляють його не завжди, безпосередня емоційна оцінка членів своєї групи проявляється вкрай рідко, конструктивність у діалозі не спостерігається, ступінь рефлексії низька.

Список використаних джерел

1. Грива О.А. Соціально-педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полі культурного середовища : монографія. Київ : Парапан. 2005. 228 с.

2. Скок А.Г. Стан вивчення змісту та основних компонентів толерантності в психології. *Актуальні проблеми психології*. Т.1: соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія : збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ. :2005. Ч.14. С.143-147.

3. Федосєєва І. Психологічні особливості формування комунікативної толерантності в студентів *Гуманітарний вісник «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди» збірник наукових праць.*: Переяслав-Хмельницький. 2012. вип. 25. С 478– 483.

К.В. Кіріна,
*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ СИНДРОМОМ ДЕФЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Важливою складовою і одночасно індикатором особистісного розвитку молодших школярів є їх поведінка. Будь-які порушення в розвитку особистості дитини (неадекватна самооцінка, слабкий рівень

самоконтролю, викривлені уявлення щодо себе та своїх можливостей) закономірним чином виявляються в їх поведінці.

На сьогодні накопичено достатньо теоретичних та емпіричних даних щодо проблеми синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю. Питанню діагностики та поведінкової корекції дітей присвячено чимало наукових розвідок таких дослідників, як І. Брязгунов, О. Єфіменко, О. Касатікова, І. Лангмейєр, О. Лютова-Робертс, З. Матейчик, Г. Моніна, О. Ромачук, Є. Суковський, Л. Чутко та ін.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у даному напрямку, ще недостатньо вивченою залишається проблема формування емоційної регуляції поведінки у молодших школярів із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю.

Вільний розвиток дитини відповідно до її індивідуальних особливостей є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти. Навчально-виховний процес вимагає обов'язкового врахування психофізіологічних особливостей кожної дитини. Джерелом повноцінного розвитку дитини на початку навчання є дві взаємопов'язані умови. З одного боку, дитина розвивається в міру засвоєння попереднього досвіду за рахунок залучення до сучасної культури. В основі даного процесу лежить навчальна діяльність, спрямована на оволодіння знаннями та вміннями.

З іншого боку, набуваючи навичок навчальної діяльності, учень прагне до самозміни, до цілеспрямованої роботи над собою, в процесі якої значну роль посідають навички самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції.

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю – нозологічна категорія, що описує хронічні розлади поведінки в дитячому віці.

Варто вказати на те, що саме в молодшому шкільному віці гіперактивність дитини є визначальною для її повноцінного розвитку в особистісному та інтелектуальному аспектах.

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю – це один із варіантів мінімальної мозкової дисфункції, картину якої визначають невідповідна ситуації надмірна активність, імпульсивність у соціальній поведінці та інтелектуальній діяльності, проблеми у взаєминах з оточуючими, супутні порушення поведінки, труднощі навчання, слабка успішність у школі, занижена самооцінка [2, с. 197].

Аналіз наукової літератури з означеного питання [1, 5] дозволив виокремити основні симптоми прояву СДУГ: 1) труднощі в навчанні (порушення сприйняття та мислення); 2) гіперактивність (в основному в новій ситуації чи обстановці); 3) недостатньо розвинена дрібна моторика; 4) неврологічні прояви (тік, енурез тощо); 5) емоційна незрілість (дитина може вередувати і реагувати вкрай емоційно на будь-які прояви критики, невдачі); 6) руйнівна тенденція та негативізм

(частіше як наслідок прояву негативного ставлення до них людей, які їх оточують); 7) відсутність відчуття небезпеки (дитина може чинити так, як їй захотілося, що є наслідком наслідком значної кількості травм у дітей із СДУГ); 8) низька толерантність до стресів.

Однією з нейропсихологічних характеристик дитини з СДУГ є порушення контролю емоцій. Від ровесників таких дітей відрізняє сила та швидкість розвитку емоцій. Учень молодшого шкільного віку з СДУГ в одну мить зі стану спокою може перейти в агресивний стан або ж навпаки – мати позитивний настрій.

Гіперактивна емоційність поведінки молодших школярів з СДУГ зумовлена слабким регулювальним впливом лобної кори на такі відділи головного мозку, які пов'язані з емоційною сферою: лімбічна система та підкіркові структури. У багатьох сферах життя дана емоційність може мати позитивні сторони. Наприклад, така дитина або дорослий часто стають «емоційними донорами», які заряджають інших своєю життєлюбністю та ентузіазмом, позитивними емоціями, проте негативні налаштування емоцій дитини молодшого шкільного віку, які охоплюють її на довготривалий час, можуть викликати труднощі в житті такої дитини й усіх, хто її оточує [4].

Саме тому в роботі психолога з молодшими школярами з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності одним із важливих завдань постає розробка корекційної програми, спрямованої на формування емоційної регуляції їх поведінки. Обираючи метод формування емоційної регуляції поведінки у дітей молодшого шкільного віку з СДУГ, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного. Психологічний підхід має носити комплексний характер та обов'язково поєднувати активну роботу з оточенням дитини, використовувати в роботі різноманітні прийоми психолого-педагогічної корекції.

Одним із ефективних інструментів корекції емоційної сфери розглядаємо арт-терапію, яка має потужний психотерапевтичний вплив, виконуючи комунікативну, регулятивну та катарсичну функцію. Корекційно-розвиткові та психотерапевтичні потенції арт-терапії ґрунтуються на можливості надання дитині безмежних перспектив у процесі самопізнання та самореалізації. Під час арт-заняття у дитини покращуються комунікативні процеси, взаємовідносини з дорослими та однолітками на всіх етапах особистісного розвитку. У той же час зацікавленість дорослого до арт-терапевтичних продуктів дитини підвищує рівень її самооцінки.

Сутність регулятивної функції полягає в тому, щоб зняти нервово-психічне напруження, врегулювати психосоматичні процеси та змодельовати позитивний психологічний емоційний стан.

Катарсична роль арт-терапії полягає у переробці почуттів і перетворенні їх у позитивні емоції.

Методи арт-терапії є універсальними і можуть бути адаптовані до різноманітних завдань, починаючи з вирішення проблем психологічної та соціальної дезадаптації і завершуючи розвитком особистісного потенціалу.

У процесі емоційної регуляції поведінки у молодших школярів із СДУГ найбільш доцільними методами арт-терапії вбачаємо ізотерапію, музикотерапію, пісочну терапію та казкотерапію.

Ізотерапію можна віднести до універсальних засобів корекції емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку з СДУГ, що забезпечує широкі можливості цілеспрямованого розвитку психічної активності та всіх сторін особистості. Під час таких занять засвоюється й накопичується соціальний досвід, активізуються можливості та здібності, нейтралізується негативний досвід. У ході послугування даним методом можна використовувати вже наявні продукти образотворчого мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації або ж спонукати дітей до самостійних творчих проявів в образотворчій діяльності. Терапія малюнком має позитивні результати в роботі з даною категорією дітей, допомагаючи виявити наявні труднощі, емоційний стан, ставлення до тих чи інших подій.

З метою корекції емоційних станів дітей молодшого шкільного віку з СДУГ ефективним інструментом є і музикотерапія. Досліджуючи вплив музикотерапії на корекцію емоційних станів М. Лазарев [3] зазначав, що живе звучання завжди створює позитивну емоційну атмосферу. До основних терапевтичних функцій музикотерапії можна віднести такі: здійснює енергетичний вплив, є каталізатором посилення інтуїтивного пізнання внутрішніх якостей особистості, сприяє розвитку комунікації та міжособистісного спілкування, забезпечує інтелектуальну релаксацію тощо.

Пісочна терапія, як один із методів арт-терапії, – це природна і доступна для кожної дитини форма діяльності, головною особливістю якої є те, що дитина набуває досвіду символічного вирішення безлічі життєвих ситуацій.

Казкотерапія може використовуватися в якості способу корекції дитячих проблем психологічного характеру, оскільки сутність методу полягає в тому, що дитині розповідається казка, героєм якої є вона сама, при цьому для головного героя наявні певні перешкоди, які він має подолати.

Отже, в роботі з дітьми молодшого шкільного віку з СДУГ творчі види діяльності залишаються одними з основних методів психологічної корекції, вони не потребують усвідомлення та розумових зусиль, а сприяють розкриттю вмінь і особистісних особливостей таких дітей. Саме методи та арт-терапії дозволяють найактивніше залучити дитину в процес, зацікавити її, зосередити увагу на більш тривалій час.

Важливим аспектом в роботі з гіперактивними дітьми є те, що вони можуть встановлювати оптимальну дистанцію з психологом,

використовуючи художні матеріали в якості посередника. Окрему цінність має тактильний контакт із різноманітними природними матеріалами (пісок, фарба, тісто, вода, глина, крупи тощо).

Отже, використання арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми з СДУГ сприяє нормалізації їх емоційного стану, розвитку комунікативних навичок та вольових якостей, що суттєво підвищує рівень соціальної адаптації, просторово-рухову координацію, формує стриманість, що, в свою, чергу суттєво полегшує процес інтеграції дітей з СДУГ в соціум.

Список використаних джерел

1. Астапов В.М. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития. М.: Питер Пресс, 2008. 256 с.
2. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей. Мир психологии. 2002. № 3. С. 196–208.
3. Лазарев М.Л. Влияние психологических факторов на физическое здоровье детей: дисс. ... канд. психол. наук. Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова. М., 1997. 197 с.
4. Равич-Щербо К.В. Психогенетика. М., 2002. 447 с.
5. Villegas O. Desorden deficitario de atención e hiperactividad. *Revista de Psicología*. 1989. Vol. 7. № 1. P. 63–73.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

А.Р. Кнобель,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність, 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПРОБЛЕМА ПРОЯВІВ БАТЬКІВСЬКОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ПІДЛІТКА

У процесі глобалізації сучасного світу перетворення торкнулися і сфери батьківсько-підліткових відносин. Надлишок інформації трансформує потреби та можливості дитини, знання та вміння, впливаючи на її свідомість та спосіб життєдіяльності. Кожне з наступних поколінь втрачає все більше традиційних цінностей, замінюючи їх актуальними для свого часу пріоритетами. Сучасне суспільство пред'являє батькам завищені вимоги через формування уявлень про ідеальне батьківство та батьківську компетентність.

Страхи у дітей виникають разом із розвитком їх пізнавальної діяльності, коли дитина росте і починає досліджувати навколишній світ.

При цьому життєвий досвід дитини тільки формується і вона ще дуже мала, а інстинкт самозбереження, будучи вродженим і сильно виражений як умова його нормального розвитку, ось чому страх є однією з найпоширеніших реакцій у дитячому віці.

Для того щоб зрозуміти природу подібних проблем у дитячому та підлітковому розвитку необхідно розмежувати та уточнити зміст таких понять як тривога, тривожність, тривожні стани (підліткова тривожність), страх (дитячі страхи). У тлумачному словнику психіатричних термінів тривога (від англ. anxiety «занепокоєння», «побоювання», «боязнь») сприймається як «афект, що у очікуванні невизначеної небезпеки, несприятливого розвитку подій» [1, с. 345]. У психології тривога сприймається як «переживання емоційного дискомфорту, що з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрозової небезпеки» [3, с. 504]. Поняття тривожність вперше було запроваджено З. Фрейдом (1925), який розрізняв «конкретний страх (Furcht) і невизначений, несвідомий страх – тривожність, що носить глибинний, ірраціональний, внутрішній характер (Angst)» [3, с. 504]. Сьогодні під тривожністю в психології розуміють індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється «у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення» [3, с. 505]. На думку М. Кордуелла тривожність – це «почуття страху та похмурі передчуття, які супроводжуються посиленою та тривалою фізіологічною активацією» [2, с. 342].

Тривожність природним чином виникає у ситуаціях невизначеності. Для зниження емоційного дискомфорту у разі людині властиво будувати прогнози, формувати очікування. Навіть негативні очікування знижують тривожність, пов'язану з невизначеністю та дефіцитом інформації. Згідно з результатами досліджень.

Саме тривожні люди часто переживають тривожні стани. Термін загальний адаптаційний синдром (ЗАС), сьогодні тривожний стан був запропонований Г. Сельє у зв'язку з вивченням феномену стресу. Він розглядав його як схему фізіологічної реакції організму на стресові ситуації. У сучасній психології під тривожним станом / явищем тривожного ряду - розуміють «емоційні стани, що закономірно змінюють один одного в міру зростання та наростання стану тривоги» [5, с. 504]. Як очевидно з представленого вище поняття тривога і тривожність – часто характеризуються через категорію «страх», але дана дефініція має значення і особливості.

Тривогу розглядають і як мінущий психічний стан, що виникає під впливом стресогенних факторів, і як феномен, супутній фрустрації соціальних потреб, і в якості специфічної особистісної властивості. розлади дітей не проходять безслідно, а сприяють виникненню в подальшому своєрідних особистісних характеристик, нервово-психічних

і психосоматичних відхилень, виступаючи фактором ризику. Звичайно, не тільки тривога служить причиною порушень поведінки, психічного та соціального здоров'я людини - існують і інші психологічні механізми несприятливих варіацій у розвитку особи дитини чи підлітка. Однак більшість проблем, з якими батьки «важких дітей» звертаються до психолога, більшість явних порушень, що перешкоджають нормальному ходу навчання і виховання, у своїй основі пов'язані з емоційною нестійкістю дитини, тобто зрештою - стривоженістю. Не знаючи причин виникнення тривоги, механізмів її розвитку, перетворення, перетворення на інші стани, часто просто неможливо розібратися в тому, що відбувається з дитиною, які справжні мотиви її вчинків і, головне, як їй допомогти. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість дитини до тих чи інших соціальних ситуацій.

Незважаючи на те, що безпосередньою причиною тривоги, страху можуть бути гостро і довготривалі психічні травми (тривала розлука, затяжна хвороба, раптова смерть близького тощо), невмотивований стан підвищеної тривожності (ситуація невизначеності, нестабільності тощо), страх (боязнь собак, павуків тощо.), локалізований страх, який належить до певної ситуації (боязнь висоти, замкнутих просторів тощо.) – тривога і страх, безсумнівно, мають певні вікові закономірності виникнення, перебігу і висловлювання.

Сучасні батьки досить сучасні у багатьох питаннях, включаючи проблеми психології дорослішання, виховання та навчання дітей та підлітків. Безсумнівно, більшість їх має хорошу освіту, чітке розуміння його потреби й у своїх дітей. Побутові умови життя середньої російської сім'ї сьогодні також цілком гідні, але в ситуації суспільної нестабільності: економічної, політичної, правової, соціальної, духовно-моральної та ін – уявлення про традиційну сім'ю, її склад та устрій, функції, цінності, права та обов'язки членів сім'ї значно змінилися і продовжують змінюватися. Тому сьогодні так багато негативних явищ у цій сфері життєдіяльності людини: неповні сім'ї як нормальне явище (причому все частіше в такій сім'ї єдиним батьком є – батько), рух чайлдфрі (свідоме небажання подружжя мати дітей у сім'ї, у тому числі у законному шлюбі), нетрадиційні сім'ї (їх варіативність сьогодні дуже велика), батьківський інфантилізм (небажання та реальне нерозуміння важливості виконання батьківських обов'язків), зміна змісту поняття неблагополучна сім'я (часто економічно більш ніж добре забезпечені сім'ї є абсолютно психологічно неблагополучними для виховання дітей та підлітків: рання наркоманія та алкоголізація, всюдозволеність, відсутність авторитетів та нормальних життєвих орієнтирів, споживча психологія тощо), зміна уявлень про рольову поведінку в сім'ї батька та матері (прагнення жінки насамперед реалізуватися у діяльності, а не у вихованні дітей, а чоловіки – до вільного способу життя без серйозних зобов'язань) тощо. Все це

звичайно обумовлює серйозне зростання соціально-психологічних проблем, неблагополуччя та неврозів у дитячому та підлітковому середовищі.

Підлітковий вік багатий на переживання, труднощі і кризи. У цей час складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, методи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності та психологічного дискомфорту. Потрібно помітити, що прояв тривожності може протікати у двох варіантах: це страх - гнів і страх - страждання, які по-різному виявляються, але однаково можуть бути причинами Дезадаптації. Необхідно звернути увагу на значущість сім'ї та школи в період дорослішання. Оскільки підлітковий вік - це протиріччя між прагненням здаватися і невмінням «бути дорослим», протиріччя між прагненням незалежності і необхідністю підпорядковуватися вказівкам дорослих. Ф. Кендал у своїй книзі «Психотерапія дітей і підлітків» зазначає: «В основі багатьох досліджень, що стосуються вивчення ролі сімейних факторів у виникненні дитячої тривоги, лежить поняття «контролю» або «сприйнятого контролю». Під таким контролем автор розуміє ступінь впевненості дітей у тому, що їх поведінка може впливати на події та результати. Дорослі, що страждають тривожними і депресивними розладами, описували сімейну атмосферу, яка не дозволяла їм випробувати достатній контроль над різними подіями і відрізнялася батьківською гіперопікою і несхвальним ставленням до самостійності, що згодом і призводило до тривоги. Діти з діагностованою тривогою частіше, ніж інші діти, повідомляють про відсутність у своїх сім'ях підтримки, єдності і демократичності у прийнятті рішень, а також про більш часті конфлікти. При аналізі материнських очікувань і атрибукцій щодо здатності дитини впоратися зі стресовою ситуацією Ф. Кортландер, С. Кендал і Е. Пані-челлі-Міндель повідомили, що матері тривожних дітей очікували від них більшого дистресу і меншої здатності впоратися з даними ситуаціями, ніж матері здорових дітей. Подібним же чином матері високотривожних дівчат, на відміну від матерів дівчат з низьким рівнем тривоги, частіше втручалися у вирішення проблем, коли їх дочки виконували яесь завдання, і рідше чекали, поки дитина вирішить завдання самостійно. С. Кендал зазначає, що «в кроскультурному дослідженні дитячих страхів і тривоги, проведеному Р. Донгом, Е. Янгом і С. Оллендиком, був зроблений прогноз, за яким китайські звичай виховання дітей і педагогічні переконання, що відрізняються великою кількістю заборон і гіперопекою, в умовах Заходу повинні призводити до більш вираженої тривожної та депресивної симптоматики. Прогнози цих авторів виправдалися, особливо щодо 11-13-річних дітей». З урахуванням всіх цих даних можна сказати, що кожен з перелічених сімейних факторів

може робити свій внесок у тривожне поведінку дитини. Труднощі підліткового віку пов'язані з підвищеною збудливістю, з іпохондричними реакціями, з афективністю, з гострою реакцією на образи, з підвищеною критичністю по відношенню до старших. Якщо ці особливості не враховувати, то у підлітків можуть сформуватися стійкі відхилення в моральному розвитку та поведінці. Оскільки підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період, від дитинства до дорослості, виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної та когнітивної сфери.

Підлітковий вік не дарма вважається найважчим періодом дорослішання. Це пов'язано не тільки зі становленням людини як особистості або набуттям самостійності, але і з великою кількістю спокус, які чекають її у зовнішньому світі.

Дитина має бути вихованою і слухняною. Саме ця думка вселяється батьками свого чада з раннього дитинства. Таким чином, з дитинства пригнічується воля, самостійність та емоції дитини. В результаті він не вміє спокійно та гідно протистояти чужому впливу, не здатний сказати «ні». Він позбавляється власної думки та можливості відстоювати власне «Я», позбавляється права бути вислуханим, зрозумілим і прийнятим таким, яким він є. Багато хто, як наші, так і закордонні, дослідники підкреслюють, що діти-наркомани з'являються саме в авторитарних сім'ях (або в сім'ї, де авторитарний один із батьків). У разі втеча у залежність — незріла, несформована і нецивілізована форма протесту. Спроба вирватися за територію, яку контролюють батьки. Батьки заохочують підлеглу залежну позицію дитини. В даному випадку, залежність від себе та системи власних цінностей, поглядів та способів вирішення проблем. І неважливо, який рід залежності при цьому вибирає дитина (комп'ютерну інтернет-залежність, залежність від коханої людини або будь-яку іншу), важливим є те, що вона вибирає Несвободу, в будь-якому її прояві.

Батькам тільки здається, що він навчився слухатися і гідно поводитися, засвоїв, «що таке добре і що таке погано». Він навчився ховатись і пристосовуватися, придушувати власні почуття. Загнані всередину емоційні проблеми та конфлікти, не відреаговані емоційно значущі ситуації йдуть далі життя разом з дитиною, спрацьовуючи, як міна уповільненої дії. І якщо в західній, а особливо американській культурі, візит до психоаналітика, який у ході психотерапії може здійснити корекцію досвіду первинної сім'ї через катарсис (інтенсивне вираження раніше пригнічених почуттів, що приховуються, що веде до звільнення та розслаблення) є нормою, то похід до психіатра в Україні є швидше за внутрішнім визнанням її відсутності.

Результат такого стилю відносин у сім'ї проявляється зростанням агресії у дитини, оскільки є своєю чергою однією з причин ранньої наркотизації.

Ще однією причиною на шляху розвитку особистості є гіперопіка та гіперконтроль, що виявляються авторитарними батьками. Всі рішення в сім'ї приймають вони, ставлячи дитині перед фактом, причому така поведінка поширюється і на рішення, що стосуються лише самої дитини. Безумовно, батьки при цьому керуються добрими намірами, адже вони краще знають, як треба жити, прагнуть застрахувати дитину від необдуманих кроків і вчинків. Але результат завжди виявляється зворотним: відсутність відповідальності та самостійності, бажання «вирватися на свободу», «ковтнути свіжого повітря» і ...перекласти відповідальність за наслідки своїх вчинків на плечі тих самих батьків.

Залежність, що виникла вдома, підкріплюється у молодіжних компаніях та тусовках. Вона дає підліткові відчуття свободи та мікросвіту, в якому ніхто тобою не маніпулює, де ти сам відповідаєш за все, де ти диктуєш правила гри. Насправді всі підліткові групи жорстко ієрархізовані, там є свій «ватажок зграї», і свої задані ролі, а боротися за статус у них підліток не звик, він взагалі не вміє боротися, протистояти та відстоювати власні позиції. Таким чином, груповий тиск виявляється ще однією ілюзією визволення, що реально виявляється просто зміною «групи тиску» з сімейною на підліткову.

У випадку, якщо батьки і в підлітковому віці зберігають високий рівень опіки та контролю у відносинах з дитиною, не володіючи необхідним ступенем гнучкості у побудові сімейної ієрархії, і не бажаючи відмовлятися від звичних стереотипів, то підліток реагує на це будь-якими формами девіантного (відхиляється) : від вимушеної безпритульності, через вживання наркотиків до схильності до самогубства

Оскільки емоційні реакції і стани, що раніше приховуються, залишаються пригніченими, вираз відкритої агресії по відношенню до батьків неможливий через обговорювані вище сімейні стереотипи, страх покарання і несхвалення, єдиним способом вирішення сімейного конфлікту стає аутоагресія — агресія, спрямована на самого себе. Причому форми її можуть змінюватись від звичайних (іноді демонстративних) спроб самогубства до наркотичного саморуйнування, котрий іноді свідомого прагнення передозування. Сім'я і батьківське виховання можуть на пристрасть підлітків до наркотиків як пряме, і непрямий вплив. Справді, якщо батько принижує свого сина, б'є його — такий стиль батьківського виховання найпрямішим чином змушує підлітка шукати розуміння, спілкування, можливості проявити себе поза сім'єю.

Отже, при гармонійних стосунках відсутні внутрішньосімейні причини залучення підлітка до наркотиків. Крім того, сім'я з гармонійними внутрішньосімейними відносинами має високу

стійкість до впливу асоціальних вуличних підліткових компаній, у яких вживають наркотики.

Дуже важливо, щоб батьки були авторитетом для підлітка, адже багато в чому взаємна повага між батьками та підлітком залежить не стільки від соціального статусу дорослих та їх професійних досягнень, скільки від того, чи батьки стали значущою особистістю для сина чи дочки і чи виникли між ними співпраця та духовний контакт.

Список використаних джерел

1. Блейхер, В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж: НПО «Модэк», 1995. 441 с.

2. Кордуэлл, М. Психология. А – Я: Словарь-справочник / Пер. с англ. К.С. Ткаченко. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 448 с.

3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.

1. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.

2. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с.

Н.М. Коваленко,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми полягає в інтенсифікації життєвих ритмів, активний розвиток технологій та зміщення способів комунікації та соціалізації особистості у віртуальний простір однозначно впливає на зміну адаптивних особливостей особистості.

Також варто взяти до уваги, що в останні роки ХХІ століття спостерігається значний ріст негативно забарвлених ситуацій, а саме стихійні лиха, тероризм, військові конфлікти та інші екстремальні події, які вже стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Все вище

казане сприяє актуалізації даної проблеми та пред'являє все нові теоретичні та методологічні виклики психологічній науці.

Враховуючи шалений ритм сьогодення можна сказати, що життєвий шлях людини насичений різноманітними переживаннями і кожна особистість, без винятку, неодноразово стискається з травмуючими подіями протягом свого життя.

Сутність розуміння поняття «психічна травма» у 1952 р. Американське психіатричне співтовариство включило в класифікацію DSM – II «реакція на сильний емоційний і фізичний стрес» яке в подальшому і відобразило змістовні витoki поняття психотравма, і саме цей рік можна вважати роком народження змістовної складової поняття «психотравма». Через шістнадцять років діагностична категорія була вилучена з класифікації, але проблема, з якою зіштовхнулись військові, що повернулись з В'єтнаму, знову привернула увагу спеціалістів до цього питання, і у 1980 р. діагноз знов увійшов в американську класифікацію DSM-III під назвою «посттравматичний стресовий розлад». У вітчизняній психіатрії в останній Міжнародній класифікації хвороб (МКБ - 10) виокремлена рубрика F-43 – реакція на важкий стрес і порушення адаптації. Узагальнити уявлення про природу і сутність психічної травми вдалося З. Фрейду. Розглядаючи роботу д-ра Джозефа Брейера з однією з істеричних клієнток, він винайшов, що «майже всі симптоми утворились як залишки, як осад, якщо хочете, афективних переживань» які ми в подальшому стали називати психічними травмами» [1], що й привернуло увагу психологічної спільноти до глибинного змісту даної тематики.

Якщо події, які викликають сильне емоційне потрясіння і набувають особливої суб'єктивної значущості для індивіда, залежать від безлічі факторів і характеристик, таких як особистісні особливості, цінності, здатність до адаптації в стресових ситуаціях і інших параметрів, то життєва перспектива індивіда характеризується виключно складним, багатограним поняттям, що потребує особливої уваги і вивчення. Можна з упевненістю стверджувати, що в зв'язку з негативно емоційно забарвленими подіями відбувається психологічна трансформація особистості і розрив цілісної картини світу.

З іншого боку психотравматизація особистості часто не просто порушує цілісну картину майбутнього, спираючись на минулий досвід та досвід сьогодення, а вона тягне за собою екзистенціальний вакуум. Індивід перестає шукати нові смисли, будувати плани, боротися з наслідками травми, він покійно занурюється в неврози, посилюючи соматичні прояви [2].

У той же самий час психологічна травма далеко не завжди тягне за собою фрустрацію і спустошення, для деяких вона є мотивуючим стимулом і чинником, який спонукає до дій. Нерідко спостерігається, що

саме після травмуючої події особистість створює об'ємну наповнену життєву перспективу, яка раніше була відсутня.

Як бачимо, на даний час в психологічній науці недостатньо вивчена проблема зміни життєвої перспективи особистості під впливом психотравмуючої події. Більше того, дане питання досить рідко є безпосереднім предметом психологічних досліджень.

Тому для вирішення вище написаних протиріч, нами була сформульована наступна проблема дослідження: незважаючи на розробленість теми життєвої перспективи особистості в науковій літературі, ми бачимо, що частіше всього її розглядають здебільшого як опосередкований фактор в ситуації ризику. Припускаємо, що мабуть тому дане поняття досі немає єдиного визначення та залишається неоднозначним.

Таким чином можна зробити висновки, що такий аналіз повинен включати такі конструкти, що виступають підвалинами (критеріями, компонентами) психотравм. Це відноситься до таких феноменів, як вибачення, провина, неприязнь, аморальність, відчуженість, ворожість, ненадійність, зрадництво, непередбачуваність, формальність, незалежність тощо. До таких феноменів можна віднести, безпосередньо, ставлення до світу, до себе, інших людей, соціально-психологічний простір, самовизначення суб'єкта і таке ін.; усвідомлювати та змінювати власне ставлення до проблемної, критичної ситуації власного життя; змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї; знаходити ресурси щодо її подолання, завдяки чому у нього з'являються нові вектори конструювання свого життєвого шляху.

Список використаних джерел

1. Семенова Ю.С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології // Український науково-медичний молодіжний журнал - Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м. Київ, 11- 12 травня 2011 р.: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, 2011.

2. Шебанова В.І. «Психологічна допомога особистості у кризових та критичних ситуаціях життя у нарративному підході», МАТЕРІАЛИ IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого 2018 року «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя»

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ШОПОГОЛІЗМУ

Шопоголізм, або ж оніоманія є доволі поширеною залежністю від покупок, що проявляється в некерованому бажанні придбати щонебудь, навіть без нагальної потреби. Тобто людина прагне купити якусь річ лише через бажання випробувати на собі радість покупки.

Розвивається шопоголізм подібно до інших адикцій, нарівні з алкоголізмом і наркоманією. Непереборне бажання вчинити ту чи іншу дію, що посилюється з кожною спробою, веде до формування стійкої психологічної звички. Вона згубно впливає на людину і поступово руйнує взаємини з іншими людьми в тому житті. Зокрема, шопоголізм призводить до проблем у сім'ї, людина може залізти у кредити без можливості виплатити їх.

Майже щодня людині доводиться робити різні покупки для забезпечення своєї життєдіяльності та комфортного існування. Починаючи від продуктів харчування, одягу та закінчуючи технікою різного призначення. Зазвичай чим дорожче покупка, тим ретельніше вона планується, зважається її передбачувана користь і ціна. Рішення приймається з урахуванням доходів окремої особи. Найчастіше придбання приносить короткочасне задоволення потреб і радість, якщо покупка довго планувалася.

У шопоголиків справа виглядає дещо інакше. Радість і задоволення у них викликає не сама річ, а процес покупки. Свої цілі шопоголіки не схильні довго споглядати на полицях магазину. Зазвичай вони реагують на будь-які рекламовані товари, а також акції. Дуже часто такі люди можуть звернути увагу на зовсім непотрібні речі і купити їх просто так. Звичайно, такий спосіб життя помітно б'є по бюджету, і людині необхідно все більше і більше заробляти, щоб задовольняти свою оніоманію.

Етіологічних чинників розвитку шопоголізму дуже багато, оскільки будь-які психологічні проблеми та комплекси можуть позначатися на волі людини. Вона стає зовсім слабкою і беззахисною перед спокусами зовнішнього світу. Такі чутливі особистості схильні не тільки до розвитку оніоманії, але й до інших залежностей. Саме тому шопоголізм необхідно діагностувати вчасно, доки розлад не встиг перетекти в іншу форму.

Основними причинами формування залежності від покупок є:

1. Дитячі проблеми. Дуже часто в анамнезі шопоголиків можна знайти специфічні фактори, що можуть провокувати розвиток

залежності. Зазвичай таке буває, якщо в дитинстві дитина недоотримала материнської уваги, їй рідко купували нові іграшки. Важливу роль відіграє дитяча заздрість до інших у дошкільному закладі, на ігровому майданчику чи просто у дворі. Діти тонко реагують на несправедливість зовнішнього світу, відчувають найменші зміни. Ті, хто страждав від відсутності батьківської уваги, можуть у майбутньому намагатися компенсувати його приємними покупками для себе. І таке заміщення згодом перетікає у залежність отримання радісних емоцій від придбання якихось речей.

2. Депресивний настрій. Сприятливим тлом формування шопоголізму є наявність депресивних змін особистості. Тобто, якщо людина схильна перебувати в поганому настрої, зайва доза серотоніну для неї сприймається як наркотик. А покупки – відоме джерело щастя, під впливом якого синтезується гормон радості. Таким чином, шопоголізм стає індивідуальним антидепресивним засобом, який знімає вторинну симптоматику та покращує самопочуття людини. Але найчастіше проблема депресії залишається, проявляється в інших, складніших ситуаціях і вже не так легко піддається корекції.

3. Знижена самооцінка. Саме люди зі зниженою самооцінкою найчастіше піддаються на акції, знижки, бонусні системи та інші привабливі заходи. Більше того, захоплені відгуки продавців консультантів, їхні лестощі і бажання допомогти створюють враження, що про людину дбають, переживають. Таким чином, знижена самооцінка отримує хоч якусь компенсацію. Можливість придбати будь-яку річ тимчасово наділяє людину владою над невеликою частиною свого життя, дає можливість вибору та контролю. Це вкрай важливо для людини з низькою самооцінкою, тому саме цей типаж найчастіше страждає від оніоманії.

4. Стреси. Цей фактор також дуже важливий серед причин шопоголізму. Наявність постійних стресових ситуацій на роботі, несприятлива обстановка вдома, а також проблеми із взаєминами в сім'ї, з друзями тощо, являють собою універсальний набір факторів, що змушують людину прив'язуватися до чогось іншого. Отже формуються залежності, зокрема і оніоманія. Людина намагається реалізувати себе хоча б у чомусь і схиляється до найприємнішого та найлегшого варіанту – покупок. Можливість вибору речі, що сподобалася, дає відчути свою важливість і свободу. Така людина ніби звільняється від умовностей та проблем у особистому житті, кар'єрі та відволікається за допомогою шопінгу. Згодом такий метод перестає бути ефективним, а стає новою залежністю та проблемою.

Ознаки хвороби шопоголізму можна побачити далеко не одразу. Усі покупки людина намагається ретельно маскувати під необхідні, і приховує свою залежність навіть від самої себе. Саме тому його рання діагностика є доволі складною. Тим більше, симптоматика може відрізнятись у різних людей, залежно від їх індивідуальних особливостей.

Можна виділити лише кілька основних груп симптомів оніоманії, які зустрічаються у переважній більшості шопоголиків.

1. Споглядання. Прості прогулянки по магазинах приносять таким людям задоволення. Привабливо розставлені товари, акуратні упаковки, достаток речей дозволяють не обмежувати себе у виборі та насолодитися моментом сповна. Людина, яка не схильна до шопоголізму, більш прагматично підходить до вибору речі, що сподобалася, порівняє її з іншими і піде з покупкою. Шопоголік у цьому випадку повинен розглянути весь асортимент, промацати, погладити, покрутити в руках. Важливість цього процесу для нього практично незамінна. Саме тому шопоголиків рідко зустрінеш в інтернет-магазині, там вони позбавлені такої радості.

2. Непрофільність. Людина, яка страждає шопоголізмом, обов'язково знайде в ті відділи магазину, які їй навіть близько не цікаві. Наприклад, жінка, яка не має дітей, вивчить практично весь асортимент дитячого одягу просто тому, що вона може це зробити. Або це може бути рибальський стелаж, де людина серед товарів взагалі нічого не впізнає. Незважаючи на це, бажання переглянути запропонований товар не менше ніж при відвідуванні актуального відділу для конкретної особи. На жаль, оніоманія не вибирає, який саме товар купувати. Людині, яка страждає на цей розлад, абсолютно неважливо, що саме придбати, головне зробити це.

3. Дратівливість. Якщо шопоголіку не вдалося сходити в магазин або він змушений покинути його, не переглянувши всі відділи, його наздоганяє буря емоцій, які мало піддаються контролю. Найчастіше це апатія, безсоння, дратівливість, але іноді доходить і до агресії. Люди, яким завадили зробити покупку, не соромляться у висловлюваннях та готові відстоювати своє право придбати що завгодно. У тому випадку коли у людини не вистачає грошей на рік, що сподобалася, її переслідують депресивний настрій, занепад сил. Він спробує знайти кошти де завгодно, аби заглушити внутрішню порожнечу шопінгу, що не відбувся.

4. Невідповідність. Для більшості шопоголиків ціна товару грає другорядну роль. Це лише цифра, яка відокремлює їх від радості покупок. І часто такі люди не замислюються, скільки грошей їм доводиться витратити. Важливим симптомом шопоголізму слід вважати невідповідність цінової категорії куплених речей тому, що може собі дозволити ця людина з урахуванням своїх доходів. Тобто маленькі радості у вигляді покупок значно скорочують бюджет людини і викликають різні фінансові труднощі, а для самої людини це не так вже й важливо. Головне – задовольнити потребу.

Іноді оніоманія може стати приводом для звернення до фахівця-психолога. Кваліфікований спеціаліст знає, як вилікуватися від шопоголізму навіть у найважчих випадках, коли необдумані витрати створюють значні труднощі в реальному житті і серйозні проблеми, яких важко позбутися.

Арсенал сучасних психотерапевтичних методів доволі багатий. Вибір методу здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Для когось краще боротися з проблемою в команді підтримки людей зі схожими розладами, а для інших більш прийнятною буде приватна розмова з психологом.

Напрямом психотерапії шопоголізму є групи анонімних шопоголиків. З огляду на поширення оніоманії у світі дедалі більше психологічних центрів, що займаються лікуванням цього розладу. Багато хто з них схиляється у бік групової психотерапії, яка є більш прийнятним варіантом. Люди знаходять підтримку та мають можливість поглянути на свою проблему з боку.

Іншим популярним напрямом психотерапії шопоголізму є когнітивно-поведінкова терапія. Це найбільш адаптований варіант психотерапії, який використовується при багатьох захворюваннях та розладах. Когнітивно-поведінкова терапія формує патерни, які людина успішно застосовує у житті при настанні кризових моментів. Іншими словами, встановлюється зразок поведінки шляхом раціоналізації наявної проблеми разом із пацієнтом. Фахівець обговорює можливі варіанти та виробляє ту схему реагування, яка є оптимальною у конкретному випадку.

Дієвим методом боротьби з шопоголізмом є аутотренінг. Ця методика є порівняно новим напрямом у лікуванні психологічних проблем. Аутотренінг найбільше підходить для тих, хто щиро бажає позбутися шопоголізму і в нього ще залишилося небагато сили волі для цього. Існує багато спеціальних програм, яким необхідно слідувати задля досягнення поставленої мети.

Список використаних джерел

1. Дмитриева Н.В. Проблемы возникновения и развития шопоголизма / Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко // Психология поведения. – 2012. – С. 63–75.
2. У полоні непотрібних покупок: як допомогти близькій людині впоратися з шопоголізм. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://piora.com.ua/u-poloni-nepotribnix-pokupok-yak-dopomogti-blizkij-ljudini-vporatisya-z-shopogolizm/>
3. Шопоголізм: через що з'являється ця залежність і як з нею боротися. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://narko-centr.com.ua/uk/shopogolizm-cherез-shho-z-javljaetsja-cja-zalezhnist-i-jak-z-neju-borotisja/>

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТАРШОКЛАСНИКІВ

Проблема вивчення інтелекту в даний час набуває особливої актуальності. Для цього необхідно дослідження і виявлення інтелектуальних можливостей учнів в освоєнні певних наукових знань, необхідних практичних умінь, навичок, що сприяють самостверженню, самовдосконаленню, лідерству, досягненню успіхів.

Інтелект – це здатність, яка об'єднує всі можливості індивіда і сприяє досягненню поставленої мети. Вивчення і порівняння розумових здібностей і емоційного інтелекту, а також їх вплив на академічну успішність старшокласників, грає важливу роль в підвищенні ефективності освітньої роботи школи.

У наші дні поняття «емоційний інтелект» (Emotional Intelligence) трактується по – різному. Існують більш і менш популярні теорії емоційного інтелекту, що описують структуру EI і роз'яснюють суть поняття. Саме словосполучення спочатку з'явився в кінці 20 століття на сторінках академічної психологічної зарубіжної літератури. Сьогодні, ми вже вільно вживаємо це поняття, тому що воно стало невід'ємною складовою життя сучасної людини.

М.А. Манойлова розглядає емоційний інтелект як здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого, основними компонентами якого виступають емпатія, толерантність, асертивність, самооцінка особистості [3].

І.С. Степанов відзначає, що емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, яке визначає успішність міжособистісної взаємодії, адекватну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські здібності особистості, засновані на усвідомленні значущості емоцій та вмінні ними керувати [8].

І.М. Мещерякова також визначає емоційний інтелект як складне інтегративне утворення, що включає в свою структуру когнітивний, поведінковий і власне емоційний компоненти, що забезпечують усвідомлення, розуміння й регуляцію власних емоцій та емоцій оточуючих та впливають на успішність міжособистісних взаємодій і особистісний розвиток [4].

Д.В. Люсін пропонує свою модель емоційного інтелекту [1], який він трактує як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій й управління

ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати наявність емоції у себе або у іншої людини; може ідентифікувати й назвати їх; розуміє причини, що викликали ці емоції, та сліdstва, до яких вони приведуть. Здатність керувати емоціями передбачає контроль інтенсивності емоцій та їх зовнішніх проявів, а також здатність довільно викликати у себе ту чи іншу емоцію.

О.В. Темрук говорить, що емоційний інтелект у синтетичній теорії постає одночасно і як здібність, і як емоційна компетентність, і як риса особистості [9].

На сьогоднішній день актуальним є питання дослідження емоційного інтелекту серед школярів. Варто вказати, що період навчання в старших класах є одним із найскладніших, адже в старших класах розвиток пізнавальних процесів особистості старшокласників досягає рівня практично готової до виконання всіх видів розумової роботи, включно з найскладнішими. В цей період психологічні процеси старшокласників виходять на такий рівень, що розвиток способів отримання знань дуже часто випереджає власне їхній особистісний розвиток, завершується формування в особистості загальної емоційної спрямованості, основ емоційної культури.

Разом з тим, якраз цей період розвитку особистості характеризується спрямованістю у майбутнє, зосередженістю на професійному самовизначенні, значною стійкістю світоглядних настановлень особистості, кращому управлінні своїми емоційними станами, почуттями, з більш стійкими настроями, ніж у підлітковому віці, що передбачає і самообмеження, і відмову від фантазій підліткового періоду.

І.В. Опанасюк, розглядаючи можливості розвитку ЕІ старшокласників у контексті вдосконалення міжособистісного та внутрішньо-особистісного його складових, де міжособистісний ЕІ на рівні його когнітивної складової виражається в розумінні та спрямованості на емоції інших, свідомій оцінці відносин та емоційному реагуванню, а внутрішньоособистісний ЕІ – це емоційна чутливість та виразність, ідентифікація емоцій та стійкість емоційних проявів [6].

Вчена вказує, що «розвиток емоційного інтелекту, у старшокласників, є необхідною психолого-педагогічною умовою підвищення ефективності навчання й виховання молоді відповідно до вимог постіндустріального суспільства», а також вбачає, що ефективним методом розвитку емоційного інтелекту старшокласників має бути арт-терапія, яка має такі психологічні особливості: рефлексивне осмислення емоційного змісту світоглядно-диспозиційних пошуків, виражених у художньо-символічних формах арт-терапевтичних засобів, емоційна і соматична релаксація як сприятлива форма розвитку ЕІ та інтерактивна взаємодія старшокласників на основі когнітивної емпатії [6].

О.П. Лящ, досліджуючи генезу емоційного інтелекту в юнацькому віці, наголошує, що «емоційний інтелект як процес складається з трьох етапів: сприйняття й аналізу емоційної інформації, вербалізації отриманої слабодиференційованої емоційної інформації, використання вербалізованої емоційної інформації для розуміння і регуляції емоційних станів. При цьому емоційний інтелект особистості юнацького віку включає фемінний, маскулінний і андрогінний аспекти, що мають такі змістовні характеристики: рівень фемінності в емоційній ідентифікації, розпізнаванні, використанні, розумінні емоцій, рівень маскулінності у свідомій регуляції емоціями; рівень андрогінності в ідентифікації, використанні, розумінні і свідомій регуляції емоцій [2].

Тому, на нашу думку, цей віковий період повинен як показник динамічного розвитку емоційного інтелекту з обов'язковим вивченням умов його формування та розвитку в онтогенезі. Без вище зазначеного неможливо методично виявити психологічні особливості процесу, враховуючи і те, що саме в цей період старшокласники досягають того ступеня психологічної, ідейно-громадської зрілості, що вже здатні до дорослого життя, самостійної діяльності, складання власних життєвих планів та бачення шляхів їхньої реалізації.

В якості робочої концепції, під емоційним інтелектом можна розуміти інтегративну особистісну властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних та мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду.

Варто вказати, що на сьогоднішній день вчені розробляють нові теоретичні конструкти, способи діагностики рівня емоційного інтелекту, практичні психологи розробляють різні тренінги, спрямовані на зростання і підвищення рівня емоційного інтелекту для підлітків.

Список використаних джерел

1. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «ИП РАН», 2004. С. 29-39.
2. Лящ О.П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. Збірник наукових праць. Серія: Психологічні перспективи. Вип. 12. Луцьк. 2008. С. 49–59.
3. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. СПб., 2004. 19 с.

4. Мещерякова И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Территория науки*. Воронеж, 2008, № 9(10). С. 110–115.

5. Могиляста С. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту у старшокласників. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2016. Вип. 29. Том X. С. 143–153.

6. Опанасюк І.В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та пізнавальних процесів у старшому шкільному віці. Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 2. 253 с.

7. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Татьяна Ивановна Солодкова. Иркутск, 2011. 23 с.

8. Степанов И.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и гендерной идентичности личности. *Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена*. 2008. №88. С. 110–115.

9. Темрук О.В, Колісник Л.О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. Переяслав-Хмельницьк. 2014. Вип. 33. С. 207–223.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

Н.Г. Куніцина,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Модернові процеси, що відбуваються в нашій країні та на тлі стрімких змін, вказують на важливість вивчення та розуміння визначальної ролі сім'ї у процесі виховання підлітка. Важливе значення у цьому процесі надається стилю сімейного виховання, оскільки науковці називають його головним критерієм культурно-освітнього розвитку підлітка, який визначає моральні доміанти його особистісного

становлення і вбачається найважливішим фактором розвитку його якостей та характеристик. Показано також, що сім'я забезпечує успішність процесу соціалізації та навчання підлітка в умовах дистанційованості освітнього процесу, відкриває і структурує для нього світ, надаючи значущі критерії для орієнтування у ньому.

Новітніми дослідженнями стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка (С. Бондирева, Б. Гершунский, М. Громкова, О. Лутошкін, О. Скрябіна та ін.) показано, що саме виховання та гармонійні відносини в родині є головною умовою ефективної соціалізації підлітка. Відзначено, що стиль виховання сприяє пізнанню позиції підлітка, стабілізує процес розвитку та становлення особистості підлітка.

Важливість сім'ї як інституту виховання обумовлена тим, що підліток знаходиться під впливом сімейного виховання протягом значної частини свого життя, і за тривалістю свого впливу на особистість підлітка жоден із інститутів виховання не може зрівнятися із сім'єю, адже у родині закладаються основи особистості підлітка [1;6].

Показано, що відносини між батьками та підлітком сприяють його фізичному, емоційному та соціальному розвитку [5]. Це унікальний зв'язок, який сприяє розвитку відносин та стосунків в сімейній сфері. Ці стосунки закладають основу для особистості підлітка, його життєвого вибору та загальної поведінки в цілому [2].

Становлення певного стилю сімейного виховання детермінують риси й особистісні якості батьків, фізичні, психологічні і статеві особливості підлітка, особливості подружніх взаємин, соціокультурні фактори, сімейні традиції, етологічний фактор [5]. Емоційне ставлення батьків до підлітка є основою, яка закладає підґрунтя її подальшого особистісного розвитку.

Проблема формування позитивного афективного ставлення підлітка до близького дорослого (батьків) є однією з найактуальніших у психології розвитку та психології особистості. Відомо, що прив'язаність – це стійкий психологічний зв'язок між людьми. Найбільш ранні взаємини підлітків із тими, хто про них піклується, мають величезний вплив, що триває протягом усього їхнього життя.

Необхідна умова психічного здоров'я підлітка – наявність теплих, близьких, стійких і тривалих відносин з дорослим. Такою людиною найчастіше є мати, однак це може бути будь-яка інша особа, яка постійно піклується про підлітка. Це доросла близька людина, з якою підліток почуватиме себе у безпеці та комфорті [5].

Відомо, що теорія прив'язаності є однією з найбільш широких, всеосяжних теорій у психології. Теорія розглядає важливі проблеми з різних точок зору, включаючи фізіологічну, емоційну, когнітивну та поведінкову прив'язаність. Теорія формулює конструкції та процеси, які

мають значення для розуміння елементів соціального розвитку, міжособистісної поведінки, функціонування відносин, психосоціальної адаптації та клінічних розладів [3].

Дж. Боулбі називає природу прив'язаності інстинктивною, вродженою. Прив'язаність формується завдяки активності систем керування поведінкою, у яких прогнозованим результатом є близькість і контакт із нею. Прив'язаність забезпечує досягнення та збереження контактів із дорослим, який задовольняє потребу в безпеці [5].

Відомо, що поведінку прив'язаності розглядають як один із видів соціальної поведінки, значення якої не менш важливе, ніж значення поведінки, пов'язаної зі створенням пари або батьківської поведінки.

Глибокий вплив прив'язаності на емоційно-особистісний, комунікативний і навіть пізнавальний розвиток підлітка дозволяє вважати, що тип прив'язаності багато у чому визначає своєрідність всієї «траєкторії» розвитку особистості підлітка. Прив'язаність залишається активно діючим психологічним механізмом в плані побудови міжособистісних відносин, включаючи відносини дружби, любові та сімейні стосунки.

У зв'язку з тим, що сучасне суспільство переживає період, що супроводжується перетворенням суспільних відносин, які викликають не лише позитивні, але й негативні зміни в різних сферах соціального життя, сприяючи при цьому появі різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці осіб підліткового віку. Тому особливої уваги потребує питання підліткової прив'язаності, оскільки саме підлітки є найбільш вразливими до впливу несприятливих факторів середовища, що залишають помітний відбиток на фізичному та психічному здоров'ї, обумовлюють різноманітні відхилення у поведінці. Саме тому це питання актуальне в наш час і потребує більше досліджень, та викликає певну зацікавленість.

Список використаних джерел

1. Алексєнко Т.Ф. Особливості формування соціально-рольової позиції дитини в умовах повної і неповної сім'ї. Рідна школа. 2002. № 6. С. 26–28.
2. Андрейко А. В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 29. С. 57–63.
3. Алексєнко Т.Ф. Готовність батьків до виховання дитини. Педагогіка і психологія. 2002. № 4. С. 37–42.
4. Бартків О.С. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. Науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка, 2010. № 23. С. 192–195.

5. Безпалько О.В. Сім'я як провідний фактор соціального виховання особистості. Соціальна педагогіка: Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. С. 200–221.

6. Безрукова О.Н. Готовність к отцовству: факторы, условия и предпосылки. Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 7. 2007. Вып. 2. Ч. 1. С. 98–109.

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

Е.В. Курашкевич,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОДАВЦЯ-КОНСУЛЬТАНТА

У сучасних умовах ключем до успіху будь-якого підприємства на високо конкурентному ринку є прийняття орієнтованої на клієнта бізнес-стратегії. Дана стратегія підприємства ставить останнього у центр уваги зміщуючи таким чином фокус уваги компанії з власного продукту на клієнта. Цей підхід також означає, що організація повинна мати глибоке розуміння потреб і очікувань клієнта. Крім того, організації повинні вміти реалізовувати свою клієнто-орієнтовану бізнес-стратегію на різних етапах життєвого циклу, при цьому, дуже важливо, щоб весь персонал підприємства був прихильником даної стратегії, від рядового продавця-консультанта до директора.

Професійна діяльність продавця-консультанта передбачає кілька суб'єктів взаємодії. «Включеність» покупця як споживача в процес взаємодії може бути різною, тобто можна говорити про різний рівень «спільності» діяльності [3].

В. Воднік розглядаючи специфічні критерії ефективності працівників професій «людина – людина», виділяє такі особливості:

- здатність встановити добрі стосунки зі споживачем (покупцем);
- задоволеність споживача праці (покупця) своєю взаємодією, його процесом та результатом із професіоналом [2].

Багато в чому ці критерії пов'язані з тим, що діяльність продавця-консультанта має риси спільної діяльності з покупцем як споживачем праці. Це означає необхідність наявності розвинутої спроможності працівників до комунікативної компетентності. У психологічному словнику за редакцією А.В. Петровського комунікативну компетентність

(від латів. *competens* – належний, здатний) визначають як «здатність встановлювати і підтримувати необхідні ефективні контакти з іншими людьми» [1]. Комунікативна компетентність також включає аналіз та оцінку ситуації, формування мети і складу дії, реалізацію плану або його корекцію, оцінку ефективності.

Компетентність у вибудовуванні відносин із покупцем пов'язана з формуванням та розвитком наступних комунікативних компетенцій: встановлення, підтримання та завершення психологічного контакту, орієнтованість на клієнта, здатність вибудовувати партнерські відносини. Прийняття професійної ролі продавця-консультанта включає: вивчення ролі продавця-консультанта за допомогою вивчення очікувань покупця і прийняття його позиції, усвідомлення своїх індивідуально-психологічних особливостей рольової поведінки і взаємодії, усвідомлення рольових протиріч і створення умов для їх вирішення. У кожній сфері оцінювання ефективності діяльності продавця-консультанта є своя специфіка. Орієнтованість на клієнта стає основною його конкурентною перевагою [5].

Незважаючи на те, що у багатьох відкритих джерелах по темі «клієнто-орієнтованість» наводиться велика кількість понять даного терміну, стійкого наукового визначення даного терміну не існує. Так, Дж. К. Нарвер, С. Ф. Слейтер зазначають, що клієнто-орієнтованість – це «розуміння цільових покупців, задоволення їх потреб, розуміння потреб не тільки власних клієнтів, але і всіх членів розподільного каналу» [7]. Р. Дешпнде, Дж. У. Фарлей, та Ф. Е. Вебстер приходять до висновку, що клієнто-орієнтованість – це «частина корпоративної культури, набір переконань, що ставить інтереси клієнта на перше місце перед інтересами менеджерів, акціонерів, працівників. Фокус не тільки на розумінні потреб існуючих і потенційних клієнтів, але також на розумінні їх цінностей і переконань» [6].

Аналіз визначень терміну «клієнто-орієнтованість» показав, що він досить неоднозначний і являє собою: не тільки процес (В. Лошков, І. Манн, А.А. Русанова), але і характеристику (В.В. Бусаркіна), і інструмент (Б. Рижківська, Р. Дешпнде, Дж.У. Фарлей, Ф.Е. Вебстер). При цьому варто відзначити, що в ряді публікацій як синонім терміна «клієнто-орієнтованість» використовується термін «клієнто-центричність», а в зарубіжній літературі йому відповідають такі поняття як «ринкова орієнтація» і «орієнтація на клієнта». Ґрунтуючись на проаналізованих визначеннях [6;7], слід навести загальне визначення поняття «клієнто-орієнтованість»: це спрямованість на споживача з метою виявлення і подальшого задоволення його запитів. При цьому, висока клієнто-орієнтованість має на увазі бажання перевершити очікування клієнтів і вразити їх.

Якщо розглядати поняття в рамках практичного застосування в бізнесі, то клієнто-орієнтованість полягає в спеціальних діях, покликаних «ощасливити» споживача і викликати довіру. Рівень клієнто-орієнтованості продавців-консультантів безпосередньо впливає на лояльність покупців, які при належній увазі не просто стають постійними, а й радять продукцію своїм знайомим.

Метою клієнто-орієнтованості є створення лояльного клієнта, тобто задоволеного покупця. Звичайною характеристикою лояльного клієнта вважаються повторні покупки. Лояльний клієнт купує або більше, або частіше, або, в ідеалі, і те й інше. Таким чином, компанія отримує додатковий дохід від лояльного клієнта. Тому більшість програм лояльності націлені на мотивування клієнтів робити повторні покупки. Заходами для цього є знижки, бонуси або інші вигоди і пільги (зручний час обслуговування, надання додаткової значимої інформації, додаткові послуги). При з'ясуванні ставлення клієнтів до компанії в якості показника можуть використовуватися вимір задоволеності, ймовірності повторного вибору компанії, готовність здійснення повторної покупки. Відзначимо, що лояльний клієнт – це той, який може рекомендувати фірму своїм знайомим і друзям. Тим самим він покладає на себе частину ризиків фірми і виступає її промоутером.

Отже, важливим елементом створення клієнто-орієнтованої компанії є її діагностика – постійна перевірка на клієнто-орієнтованість працівників-консультантів. Найбільш складною частиною проблеми взаємодії фірми і клієнтів є питання вимірювання якості цієї взаємодії і ступеня клієнто-орієнтованості фірми.

Список використаних джерел

1. Великий психологічний словник.URL: <https://168g.ru/uk/petrovskii-a-v-psihologiya-slovarbolshoi-psihologicheskii.html>
2. Воднік В. Структура соціально-психологічного клімату колективу, шляхи його регуляції та формування. Бюлетень. 2013 № 5. С. 36–70.
3. Калька Н.М. Психологічні особливості професійної індиферентності в контексті професійних деструкцій особистості.Психолого-педагогічні виклики сучасності: шляхи розв'язання та новітні перспективи : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 16-17 грудня 2011). Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2011. С. 28-29.
4. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

5. Кузнецов М. А. Психология і педагогіка. Вісник Харківського нац. університету ім. Г.С. Сковороди «Психологія» Х.: 2013. 18 С.

6. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2002. 464с.

7. Narver J. C. and S. F. Slater. 1990. The Effect of a Market Orientation on Business Profitability. Journal of Marketing 54 (4), p. 20–35. Deshpande R., Farley J. U., and Webster F.E. 1993.

Науковий керівник: О.В. Каранетрова, канд. психол. наук, доц.

М.Ю. Кучерявенко-Посохова,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВПЛИВ ГРИ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гра – провідна діяльність дитини дошкільного віку, яка дозволяє всесторонньо розвиватись, засвоювати соціальні норми, регулювати свою поведінку відповідно до умов середовища та взаємодіяти з оточуючими людьми. Саме у грі дитина пізнає себе та оточуючих, оволодіває навичками саморегуляції

Видатні вчені психологічної школи Л. Виготський, Д. Ельконін, Я. Коломинський, К. Карасьова, Г. Костюк, С. Ладивір, М. Лісіна, С. Максименко, В. Мухіна, Р. Павелків, Т. Піроженко основну увагу зосереджували на онтогенезі спілкування та впливу міжособистісних взаємин в творчій грі на емоційний та психічний розвиток дитини на формування її особистості в цілому.

Існує думка, що останнім часом найбільшого поширення набули два підходи до проблеми гри: психоаналітичний погляд на гру (зокрема, застосування гри як діагностики та використання ігрової терапії) і теорія гри вітчизняних психологів – представників діяльнісного підходу. (Асеева Ю.О.) [1].

У свою чергу, Каплунова К.А. звертає увагу, що спостерігаючи, аналізуючи та вивчаючи реальні та ігрові взаємовідносини дітей старшого дошкільного віку у процесі творчої гри, ми бачимо, як вони чітко поділяють рольові і реальні взаємовідносини, причому реальні взаємовідносини спрямовані на загальну для них справу, якою є гра. Вона виступає могутнім засобом розвитку міжособистісних відносин дітей.

Моделюючи взаємини дорослих у грі, діти водночас засвоюють навички спілкування, взаємодії, співпраці, навчаються поступатись один одному у різних позиціях. [2].

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на отримання результатів, а на задоволення від самого процесу. О. Степанов подає визначення терміну «рольова гра». А саме, «це форма гри дітей, яка передбачає перехід від маніпулятивної гри з предметами до імітування в ігровій ситуації елементів діяльності дорослих» [10, с. 91].

Через гру діти засвоюють статево-рольові моделі поведінки дорослих, у грі можна робити все, що поки недоступне у реальному житті (бути вчителем, кухарем, лікарем, водієм, тощо).

Д. Ельконін стверджував, що гра розгортається від конкретної предметної дії до узагальненої дії, в ігровій діяльності переплітається реальність та вигадка, з розвитком уяви, дитина використовує предмети-замісники, моделює вирішення моральних питань. Гра допомагає дітям оволодіти рефлексією. У творчій грі діти вправляються у використанні невербальної комунікації, такої як міміка, жести. [3, с. 91].

Чим старша стає дитина, тим більше прагне вона до спільної з однолітками гри, тим частіше погоджується виконувати непривабливу роль заради того, щоб увійти до ігрового об'єднання. Ігрова діяльність дозволяє формувати психічні якості дитини як особистісні. У творчій грі складаються й інші види діяльності, які потім набувають самостійного значення, тобто творча гра впливає на різні сторони розвитку дитячої дошкільного віку.

У той же час досвід ігрових і реальних взаємин дитини в творчій грі стає основою особливої властивості мислення, що дозволяє розділити точку зору інших людей, передбачити їх майбутню поведінку і залежно від цього будувати свою власну поведінку.

Так дитина навчається діяти з предметами в розумовому плані, поступово скорочуючи ігрові дії з предметами. Таким чином, творча гра сприяє тому, що дитина поступово переходить до мислення в плані уявлень, сьогодні більшість старших дошкільників грають в ігри, сюжети яких наслідують мас-медіа. У результаті чого з'ясовується, що сучасні діти краще обізнані з життям і відносинами героїв фільмів, мультфільмів ніж з життям оточуючих їх дорослих. Той факт, що сюжети рольових ігор часто відірвані від життя близьких – свідчення того, що професійне і особисте життя батьків перестає бути змістом дитячих ігор, а значить, і дитячого життя взагалі, як це було протягом багатьох попередніх поколінь.

Дослідження дитячої гри свідчить, що переважної більшості дошкільників сьогодні вона не досягає своєї розвинутої форми і залишається на найнижчому, примітивному рівні. [2].

Примітивна творча гра дітей чотирьох-шести років, коли вони просто готують страву, возять машинки або одягають ляльку, не включаючи творчості і «не оживляючи» своїх ляльок, не робить істотного впливу на розвиток особистості дошкільника.

Згортання гри в дошкільному віці дуже негативно відбивається на загальному психічному та особистісному розвитку дітей, адже саме в творчій грі інтенсивно розвивають мислення, емоції, спілкування, уяву, свідомість дитини.

Суперечність між бажанням дошкільника діяти як дорослий і реальними можливостями реалізації цього бажання є джерелом розвитку творчої гри виступає. На основі зовнішньої ігрової діяльності у дитини формується розумовий план дій, а саме: створення ігрової ситуації, планування сюжету, розподілу ролей. Ці процеси є основою для складання у творчій грі рольових та реальних взаємовідносин, виходячи з вище сказаного можна зробити висновок, що вирішення проблеми реальних та ігрових взаємовідносин дітей старшого дошкільного віку у відображенні міжособистісної взаємодії в творчій грі вплине на зміцнення індивідуальних можливостей старших дошкільників та виступить основою засвоєння дитиною системи взаємовідносин між людьми.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю.О., Панайотова М.Г. Вплив гри на розвиток особистості дошкільника. 2019. <https://odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/7276/Asieieva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Каплунова К. А. Реальні та ігрові взаємовідносини дітей старшого дошкільного віку у відображенні міжособистісної взаємодії в творчій грі. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v4/i14/13.pdf>
3. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. Москва: Владос, 1999. 360 с.

Науковий керівник: О.В. Каранетрова, канд. психол. наук, доц.

О.В. Лебідь,

*доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри інноваційних технологій з
педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ)

24 лютого 2022 року – початок повномасштабного вторгнення росії на територію України. «Українці зіткнулися з пеклом війни, про яке абсолютна більшість із нас знала лише з книг та фільмів. Страх, тривога, відчай, апатія, втрата сенсу – з такими почуттями багато людей просинаються у своїх домішках та підвалах, в тимчасових притулках по всьому світу» [1]. Щоб допомогти українцям пережити ці страшні дні та віднайти втрачені опори, українські та закордонні психологи безкоштовно надають консультаційну допомогу. Особливої уваги при цьому потребує така категорія людей, як студентство. Психологи наголошують, що «головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги студентів» [2].

Щодня на варті ментального здоров'я студентів і викладачів Університету імені Альфреда Нобеля стоять викладачі кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

З метою виявлення деяких труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти під час навчання в умовах російсько-української війни було проведено емпіричне дослідження. Ним охоплено 112 студенти і магістрантів денної форми навчання спеціальностей 053 Психологія, 231 Соціальна робота, 011 Освітні, педагогічні науки. Для з'ясування труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти під час навчання в умовах війни, використовувалося онлайн-анкетування. Матеріали анкети доповнювалися даними вибіркового Zoom-бесід. Зауважимо, що серед учасників опитування майже 73% студентів повернулися до навчання. Стільки ж вважають, що навчання під час війни потрібно. Водночас 92% учасників опитування вважають, що вчитися потрібно й зараз, навіть попри наступні психологічні труднощі: *важко почати навчання (46%), складно зосередитися на навчанні (76%), страх повернення до звичного життя, аби не звикнути до війни (30%), наявність синдрому «провина віцілого» (21%), переживання недоречності навчання (66%), страх невизначеності майбутнього (80%), невміння керувати своїми емоційними станами (58%)*.

Наголосимо на тому, що за результатами емпіричного дослідження виявлено: більшість студентів намагаються повернутись до навчання в дистанційному форматі. Проте думки здобувачів вищої освіти в цьому питанні різняться: одні вважають, що ніякого навчання під час війни бути не може, інші – що студенти мають навчатися, незважаючи ні на що. Викладачі кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи підтримують відновлення навчального процесу на чому наголошують й інші фахівці. Варто акцентувати увагу на тому, що онлайн-навчання студентів в умовах війни потребує вироблення спеціальних рекомендацій щодо його організації, а також психологічної підтримки студентів.

З перших днів війни викладачі кафедри почали проводити відкриті лекції і майстер-класи («Перша психологічна допомога для тих, хто поруч», «Захисти дитину від стресу. Психологічна допомога батькам», «Способи подолання страху», «Респондерська допомога «у полі» (перші 24 – 72 год.)», «Страх як норма: усвідомлення та подолання», «Якщо ваша дитина пережила травматичні події. Рекомендації для батьків», «Медіація «Зустріч з мужнім Я»», «Медіація «Зі свічею»», «Скажи життю «Так»») для студентів, співробітників Університету, а також всіх бажаючих через платформу Zoom (рис 1.).



Рис. 1. Скріншоти анонсів відкритих лекцій і майстер-класів

При кафедрі було створено інформаційну telegram-групу NOBEL#PSY_SUPPORT. Діяльність цього каналу спрямована на:

- надання корисних порад для збереження та пліпшення ментального здоров'я, підвищення стресостійкості та запобігання виникненню психологічних кризових станів, розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми;
- допомогу у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів;
- анонсування проведення онлайн-групи підтримки, безоплатних психологічних консультацій;
- інформування психологів і майбутніх психологів щодо актуальних навчальних психологічних онлайн-заходів.

Два рази на тиждень при кафедрі також функціонує Zoom-група психологічної підтримки. Під час таких зустрічей учасники мають можливість отримати психологічну консультацію з питань психічного здоров'я і адаптації до стресових ситуацій; послуги профілактики та корекції відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку.

Варто наголосити на тому, що викладачі кафедри активно співпрацюють зі студентами під час занять, індивідуальних і групових консультацій, а саме:

- дають змогу студентам висловитися за потреби;
- створюють атмосферу довіри, що є фактором, без якого навчання в умовах війни не може бути успішним;
- є неупередженими, проявляють щирий інтерес, підтримують;
- ведуть облік відвідування, виконання домашніх завдань тощо, для того, щоб навчання стало для студентів допомогою, підтримкою, а не черговим стресом та хвилюваннями;
- не критикують прогалини у знаннях, не вказують на недоліки;
- запитують у студентів чи можуть вони чимось допомогти;
- орієнтують заняття не на вивчення нового складного матеріалу, а на повторення;
- ставляться з розумінням до розсіяності, неувважності та інертності студентів під час онлайн-занять;
- підбадьорюють здобувачів вищої освіти, а не залякують негативом під час навчальних занять;
- не змушують спілкуватись, якщо студент не йде на контакт, мовчить, не включає камеру під час онлайн-заняття;
- залучають студентів до активної роботи, висловлювання власних ідей та пропозицій.

Ще одним важливим аспектом психологічної підтримки студентів під час навчання є підготовленість викладачів. Тому, фахівці кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи співпрацюють і з викладачами інших кафедр Університету, надаючи їм

поради, як працювати зі студентами в умовах війни, щоб зробити освітній процес максимально корисним.

Як висновок, зазначимо, що навчання у такий складний час – це новий виклик для викладачів, але любов до своєї справи, підтримка, допоможе стабілізувати психологічний стан студентів. Проте зауважимо, якщо викладач помітив, що студент потребує професійної психологічної допомоги, необхідно одразу звернутись до психолога для подальшої кваліфікованої психологічної підтримки.

Бережіть своє ментальне здоров'я! Все буде Україна!

Список використаних джерел

1. Де безкоштовно отримати психологічну допомогу під час війни: список ресурсів/ URL: <https://happymonday.ua/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny> (дата звернення: 22.04.2022).

2. Правила організації навчання під час війни: поради психолога. URL: <https://www.pdatu.edu.ua/novyny/pravila-organizatsiji-navchannya-pid-chas-vijni-poradi-psikhologa.html> (дата звернення: 21.04.2022).

К.О. Миронюк,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Діти з особливими потребами – це діти, які мають освітні, психологічні, побутові, медичні, комунікативні, соціальні потреби, пов'язані зі стійким розладом здоров'я. Їх потреби відрізняються від потреб більшості інших дітей. У процесі соціалізації дітей з вадами виникає ряд проблем, таких як виховання та навчання у закритих школах-інтернатах або усунення батьків від виховання. Тому реабілітаційний процес має передбачати пізнання власного «Я» та навчати встановлювати взаємини з іншими людьми. У цьому процесі педагоги прийнятним та ефективним методом є введення елементів арт-терапії.

Розуміння арт-терапії полягає в використовуванні різних видів мистецтв, таких як література, музика, кіно і відео, театр, живопис, малювання(олівці та фломастери підходять для гіперактивних дітей, а гуаш та акварель для дітей, які перенесли психологічні травми), фотографія та інші з метою корекції порушень у дітей з особливими

освітніми потребами. Елементи такої терапії сприяють розвитку інтересів та потреб дитини, розвитку її особистісних можливостей, гармонізації її внутрішнього світу та сприяють позитивному розвитку фізичного, емоційного, інтелектуального, духовного, соціального, естетичного стану. Вибір арт-терапевтичної техніки залежить від індивідуальних та вікових особливостей дитини. Наприклад, для роботи з дітьми раннього та молодшого дошкільного віку можна використовувати пісочну терапію, а з дітьми середнього та старшого дошкільного віку – ізотерапію та роботу з пластичними матеріалами (глина, пластилін, тісто).

Варто акцентувати увагу на таких основних функціях арт-терапії: компенсаторну, розвиваючу, навчальну.

Компенсаторна функція полягає в тому, що домінанта активності особистості переміщається із зони відношень з оточуючим світом, де вона за якихось причин не може досягти успіху, в зону, доступну для її контролю та ефективного впливу. Механізм впливу розвиваючої функції полягає в тому, що за рахунок удосконалення навичок та частішого використання суб'єкт поширює зону власного контролю та взаємодії з оточуючими. Ефективність реалізації навчальної функції досягається за рахунок використання вже існуючих навичок, що дає можливість здійснювати гнучкий перехід від умінь дитини до того, що їй необхідно оволодіти. [1, с. 77]

В процесі творчої роботи діти емоційно радіють, гормони радості приносять видимі результати. Відновлюються їх функції організму. Арт-терапевтична робота допомагає подолати страхи, апатію, безініціативність, також допомагає розвинути впевненість в собі та особисті межі, пережити больові ситуації. Упровадження інклюзивного навчання в заклади загальної середньої освіти полягає у наданні психолого-педагогічного супроводу дитині з особливими освітніми потребами і можливості розвиватися поруч з однолітками.

Для розвитку талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь дитини на різних предметах вчителю та асистенту необхідно знати й враховувати її вікові та індивідуальні психофізичні особливості й потреби.

У засвоєнні мовлення велику роль відіграють імітаційні можливості, що в дітей з особливими освітніми потребами часто є недостатньо сформованими та розвиненими. Таким дітям складно повторювати або імітувати звуки, наслідуючи вчителя.

Прогресивні зміни в галузі реабілітації дітей з порушенням слуху сприяють впровадженню у практику арт-терапевтичних технологій серед яких різні види мистецтва розглядаються як спосіб часткового відновлення чи поліпшення усного мовлення, уваги, пізнавальної діяльності тощо. Корекційно-розвивальна робота з формування вимови, максимального розвитку слухо-зорового сприймання, активної художньої

та музично-ритмічної діяльності проводиться з опорою на провідні канали сприймання (зір, дотик) та збережений слух.

Діти, які характеризуються неухважністю, гіперактивністю та імпульсивністю, яким важко зосередитися, спокійно сидіти, гратися, чути звертання до себе, доводити справу до завершення, уникають тривалої розумової напруги. Використання арт-терапії, зокрема елементів музикотерапії, допомагає деяким дітям впоратися з незграбністю, задовольняє надзвичайно активних.

Для дітей, яким характерні сенсорні порушення і виявляються у взаємодії із навколишнім середовищем, у проявах емоцій та поведінці, позитивний вплив мистецтва комплексно впливає на їх моторну, емоційну і пізнавальну сферу. [2, с. 2-3]

З огляду на все вищезгадане, педагогам і асистентам важливо застосовувати арт-терапевтичні технології у роботі з молодшими школярами, тому що практично кожна дитина в таких умовах може виявити свої творчі зусилля, отримати підтримку, самовиразитися, налагодити контакт з іншими, реалізувати свій творчий потенціал.

Список використаних джерел

1. Психологія: теорія і практика. Збірник наукових праць. Випуск 2 Мукачєво - Київ 2018 с.77-78

2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОГО ВПЛИВУ Квітка Н.О. Київ с.2-3

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

С.-С.Д. Мовшина,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА МОЛОДІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

В усі часи людина ставила перед собою питання звідки у нашій поведінці з'являється агресія. І з огляду на те, що досліджень на цю тему не стає менше, та беручи до уваги події світу і реакцію соціуму на них, можна зробити висновок що агресивна поведінка все ще остається актуальною проблемою.

У науковій літературі (К. Лоренц, Э. Фромм, З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Басс, Р. Берон, Д. Ричардсон, Л. Берковиц, Д. Доллард, Зильманн и

др.) прийнято розмежовувати поняття «агресія» (дія) та «агресивність» (властивість особистості, що виявляється у готовності до агресивної поведінки). На основі аналізу літератури ми можемо сформулювати наступне: агресивність – це свідомо або несвідомо схильність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я), а частково наслідком агресії (риси особистості).

На думку А. Ріана, різниця між поняттями «агресія» та «агресивність» веде до важливих наслідків: по-перше, не всі агресивні дії суб'єкта слід розглядати як агресивну особистість, а по-друге, агресія людини не завжди проявляється в агресивних діях. Агресія сама по собі не робить суб'єкта соціально небезпечним, оскільки, з одного боку, існуючий зв'язок між агресією та агресивністю незрозумілий, а, з іншого боку, акт агресії не може приймати соціально небезпечні та не схвалені суспільством форми. Агресія часто розуміється як «зловмисна діяльність». Однак деструктивна поведінка сама по собі не є «зловмисною», вона здійснюється мотивом діяльності, тобто цінностями заради досягнення та засвоєння яких діяльність розгортається. Зовнішні практичні дії можуть бути подібними, але їх «мотиваційні компоненти прямо протилежні» [2, с.7]. Таким чином, агресивність є вродженою властивістю кожної живої істоти, здатність бути активним у задоволенні своїх потреб. Позитивною стороною агресивності як здатності бути активною є ініціатива подолання труднощів, боротьба за виживання, самовдосконалення. Агресивність стає негативною, коли через недоліки соціальної адаптації людина конфліктує з іншими, неадекватно засвоює та порушує моральні норми на шкоду іншим.

Агресивність у різних людей може мати різний ступінь прояву – від майже повної відсутності до крайнього розвитку. Повна відсутність агресії призводить до податливості, неможливості зайняти активну життєву позицію. Однак надмірний розвиток агресивності, такий як акцентуація, починає визначати весь характер особистості, перетворює її на конфлікт, не здатний до соціального співробітництва, і в крайньому вираженні є патологією (соціальною та клінічною): агресивність втрачає свою раціональну і вибіркову орієнтацію і стає звичною поведінкою проявляючись у невинуватій ворожості, злості, жорстокості, негативізмі.

Незважаючи на суттєві розбіжності у визначеннях агресії, А. Реан підкреслює, що, враховуючи очевидний факт того, що люди часто втрачають контроль над собою, агресія – це поведінка, спрямована на заподіяння шкоди чи шкоди іншій живій істоті, яка має всі підстави уникати такого поводження. Це вичерпне визначення включає такі окремі положення: а) агресія – це навмисна, шкода жертві; б) під агресією можна розуміти лише таку поведінку, яка передбачає заподіяння шкоди чи шкоду живим істотам; в) жертви повинні бути мотивовані уникати такого поводження. [2, с. 8].

Варто зазначити, що агресивна поведінка може бути як прямою, коли людина не приховує своєї агресії від оточуючих, так і опосередкованою, коли агресія приховується під ворожістю, ревностями чи іронією. Пряма агресія проявляється по-різному, починаючи від вираження погроз на адресу співрозмовника і закінчуючи прямими агресивними діями. Непряма агресія тисне на «жертву».

Щодо класифікації типів агресивної поведінки, то К. Калініна виділяє наступні: конструктивна агресивність (відкриті прояви агресивних мотивів, реалізовані в соціально прийнятній формі, за наявності відповідних навичок поведінки та стереотипів емоційного реагування, відкритості соціального досвіду та можливості саморегуляції та корекції поведінки); деструктивна агресія (безпосередній прояв агресії, пов'язаний із порушенням морально-етичних норм, що містить елементи правопорушень або злочинної поведінки при недостатньому врахуванні вимог реальності та зниженому емоційному самоконтролі). [1, с. 185].

Варто акцентувати увагу на агресивності серед молоді. Діти та молодь, які поведуться агресивно, можуть завдати шкоди не тільки собі, своїм сім'ям, а й суспільству загалом. Дослідження показують, що діти з серйозними проблемами агресії з більшою ймовірністю, ніж діти без таких проблем, стануть підлітками, які мають проблеми з агресією, іншими проблемами психічного здоров'я або вживанням психоактивних речовин, а у дорослому віці вони з більшою ймовірністю братимуть участь у актах насильства. [3].

Немає простої причини пояснити, чому хтось поводиться агресивно. Однак є характеристики дітей, молоді, їх сімей та навколишнього середовища, які можуть або збільшувати (чинники ризику), або зменшувати (захисні фактори) ймовірність того, що вони демонструватимуть агресивну поведінку. Зазначимо деякі із них: особистість (складний темперамент; поганий емоційний контроль; погані соціальні навички; IQ нижче за середній; вживання психоактивних речовин; певні проблеми з психічним здоров'ям, такі як розлад поведінки).

Робота над мінімізацією факторів ризику та посиленням захисних факторів може допомогти зменшити або усунути агресивну поведінку. До захисних факторів слід віднести: оптимізм, співчуття, висока самооцінка, сильна культурна ідентичність, IQ вище середнього.

Нижче пропонується авторська класифікація факторів ризику, що впливають на появу агресивної поведінки, зроблена на основі вже існуючої літератури:

1. Родина (дисципліна, яка надто сувора, надто поблажлива чи непослідовна, відсутність належного нагляду, наявність батьків, які відкидають своїх дітей, проявляють холод та не підтримують, використовують агресію для вирішення власних проблем або не спілкуються чи не працюють над проблемами з ними, сімейна нестабільність, зневага або жорстоке поводження, один батьків із

проблемами вживання психоактивних речовин, переживання батьками депресивних станів). Захисні механізми: тверда, справедлива та послідовна дисципліна, відповідний рівень батьківського нагляду, надійна прихильність до батьків (яка зміцнює довіру, самооцінку, самоконтроль, впевненість та здатність розвивати здорові відносини), стабільність сім'ї, позитивна участь батьків.

2. Навколишнє середовище (проживання в умовах, які є економічно чи соціально нестабільними, проживання у небезпечному районі, наявність друзі, які поведуться агресивно). Захисні механізми: участь у позакласних заходах, навчальна успішність, міцні стосунки як мінімум з одним дбайливим дорослим (наприклад, з батьком, бабусею чи дідусем чи вчителем), почуття прихильності до своєї спільноти.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що прояв агресії призводить до збільшення форм девіантної поведінки серед молоді (вандалізм, крадіжки, вживання алкоголю, наркотиків); погіршенню соціально-психологічного клімату в закладах освіти. Оскільки агресивна ситуація за своїми характеристиками є різновидом інтенсивної тривалої стресової ситуації, то вона має серйозні психологічні наслідки.

Список використаних джерел

1. Калинина Е.А. Агрессия и агрессивность у подростков 14–15 лет. Общественные науки и современность, 1993. № 3. С. 183–190.
2. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. Психологический журнал, 1996. № 5. С. 3–18.
3. Aggressive behaviour in children and youth. URL: <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth>

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

М.І. Монахов, К.О. Казимиров,

*студенти, IV рік навчання,
Донбаський державний коледж технологій та управління,
м. Торецьк*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Діяльність в умовах сучасного соціуму вимагає від роботодавців пошуку працівників, які мають психологічну стійкість, що забезпечить більшу продуктивність виробничого процесу, мінімізацію конфліктних

ситуацій та створення колективу, здатного ефективно виконувати поставлені завдання, у тому числі в умовах часових обмежень. Однак, можливість формування виробничого колективу, де всі індивіди будуть мати достатню психологічну стійкість і виконання даної умови стосовно всіх підприємств та закладів викликає певний скепсис. У зв'язку з цим, виникає питання щодо важливості виконання психологічного консультування всередині підприємства, тобто проведення роботи з членами колективу, які вже працюють у штаті. Відповідно, унеможлиблюється сценарій руйнування внутрішньо колективних зв'язків під час ротаційних змін (що знизить виробничу ефективність на час психологічної адаптації нових працівників) та створюються умови для розвитку внутрішніх якостей штатних робітників. Загалом, згідно з висновками Г. Хомич та Р. Ткач, «психологічне консультування розглядається як процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (в пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру, що виникають у неї» [2, с. 14]. Таким чином, психологічне консультування спрямоване не на зміну особистості чи формування здібності «підлаштовуватися» під мікросоціум колективу, а на пошук можливих рішень існуючих (або потенційних) проблемних/конфліктних ситуацій, що виникають у будь-якій професійній діяльності.

Однак, для розуміння значущості психологічного консультування необхідна наявність інформації щодо потенційних проблемних ситуацій, з якими може зіткнутися особистість незалежно від вікових чи гендерних відмінностей [1]. Так, *професійне самовизначення* є важливою складовою молодших спеціалістів, які все ще знаходяться у професійному пошуку, що може негативно впливати на загальну концентрацію індивіда і, відповідно, зниження продуктивності. У такому разі психологічне консультування має бути спрямоване на становлення розуміння у працівника важливості тієї діяльності, яку він виконує в даний момент. Для молодих спеціалістів також є актуальною проблема *невпевненості*, яка не дозволяє проявити необхідний рівень креативності та цілеспрямованості для вибудовування якісних та швидких взаємозв'язків із колективом. У такому випадку психологом можуть бути застосовані індивідуальні та групові консультаційні сесії, які дозволять створити довірчі (наскільки це можливо при взаємодії колективу з новим працівником) відносини. Для працівників, які мають досвід роботи, актуальною є психологічна проблема, що базується на *професійному зростанні*. У даному випадку мається на увазі і зростання кар'єрного характеру, і можливе бажання обіймати певні посади, і наявність у колективі більшості працівників, які мають більш високий рівень кваліфікації. У результаті, відсутність професійного зростання призводить до

зазначеної вище проблеми невпевненості, а також міжособистісних протиріч усередині робочої групи. Тому завдання психолога полягає у наданні пояснення, що професійний розвиток і підвищення своїх умінь та навичок є, більшою мірою, завданням самої особистості, яка повинна прагнути бути конкурентоспроможною в сучасному соціумі.

Незалежно від відмінностей між членами колективу, виробничі відносини схильні до конфліктних ситуацій, які негативно (а часом і руйнуюче) впливають на внутрішньо колективні міжособистісні взаємозв'язки. Конфлікти унеможливають ефективну взаємодію задля вирішення виробничих завдань і створюють умови для появи образу основної мети, що складається не з досягнення виробничого результату, пов'язаного часто з «перемогою» над конкурентним виробництвом, а бажанням досягти «перемоги» всередині колективу. У таких випадках необхідним є проведення вже не тільки індивідуальної консультаційної діяльності, а й *обов'язково* групової, що може забезпечити створення нових внутрішньо колективних зв'язків, якщо мікроклімат ще повною мірою не був зруйнований. Необхідно відзначити, що наявність конфліктних ситуацій, особливо таких, в яких бере участь більшість членів колективу або таких, що безпосередньо зачіпають усіх працівників, завдає непоправної шкоди виробничому процесу. Ці негативні наслідки виникають через відсутність або недостатньо продуктивну роботу психолога, що, згодом, створює ситуацію, при якій необхідно більше зусиль для виправлення міжособистісних проблем, що виникли. Відповідно, профілактичне консультування є ефективнішим і менш витратнішим (у часовому, фінансовому та психологічному аспектах), ніж вирішення ситуацій конфліктного характеру.

Розглянувши психологічні проблеми молодих спеціалістів та проблеми, актуальні для представників усіх вікових груп, вважаємо за необхідне позначити особливість, яка є актуальною для більш досвідчених співробітників – це *професійне вигорання або професійна стагнація*. Так, у індивіда, який має великий досвід роботи, виникають проблеми, пов'язані з питаннями щодо актуальності самовдосконалення та саморозвитку. У такому разі формується помилкова впевненість у наявності всіх необхідних знань у певній виробничій сфері, що може також призводити до конфліктних ситуацій, пов'язаних із критичними відгуками колег/керівництва або закликами до необхідності підвищення рівня своїх знань. Консультування, у таких випадках, має характеризуватись індивідуальними формами, тому що дана проблема має саме особистісне походження без наявності прямого зв'язку з колективом. Тому психологу необхідно визначити способи мотивації таких співробітників.

Позначивши основні проблеми, актуальні для професійної діяльності, слід зазначити, що психолог повинен мати «репертуар можливих дій» [2, с. 13], який забезпечить застосування різних підходів не лише в залежності від характеру проблемної ситуації, а й від вікових відмінностей особи, з якою проводиться консультування.

Отже, під час професійної діяльності можуть виникати різні психологічні проблеми. Найбільш ефективним є не їх вирішення, а профілактичне консультування, яке допоможе уникнути конфліктів та запобігти негативним наслідкам руйнування внутрішньо колективних зв'язків і, відповідно, зниження виробничої ефективності.

Список використаних джерел

1. Євдокимова Н., Опанасенко Л. Професійне консультування як засіб професіоналізації особистості. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського*. 2016. №1(16). С. 58–64.

2. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.

*Науковий керівник: В.В. Дорошенко, викладач вищої категорії,
заступник директора з виховної роботи
Донбаського державного коледжу технологій та управління*

О.О. Набівач,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ЦІННІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Соціально-економічна, політична ситуація в країні має суттєвий вплив на особистісні

цінності людини. Цей вплив функціонує двостороннє: цінності особистості змінюються зі зміною суспільства, та суспільство змінюється в разі зміни особистісних цінностей більшості в країні.

Відношення людини до себе, ситуацій, людей, поведінка та реакція людини на ті чи інші життєві події, залежить від особистісного набору орієнтирів, за якими проходить постійна перевірка. Такий набір параметрів прийнято визначати як особистісні цінності людини.

Цінність, як науковий термін, був започаткований Аристотелем і введений у науковий обіг у 60-х роках XIX ст.. Основним визначенням терміну «цінність» є значущість матеріальних і духовних потреб,

інтересів людини. Можна сказати, що особистісні цінності це орієнтири, які кожна людина створює для себе та які є важливим фактором соціальної регуляції взаємовідносин людей і поведінки індивіда.

Цінності можна розглядати як один із компонентів структури особистості, оскільки вони включають в себе взаємодію суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Визначена система цінностей забезпечує гармонійне сприйняття особистістю зовнішнього світу та власне себе, сприяє систематизації знань, норм, стереотипів поведінки та реалізації в соціальному житті.

Тобто, цінності – з одного боку, це уявлення особистості про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, гідність, любов, дружба тощо. Такі цінності не піддаються сумніву, але видозмінюються, та є стандартизованими для людей. З іншого боку – це відношення суб'єкта до предметів та явищ реального життя, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості. Тут вони виступають як певна структура особистості. Перший аспект суспільний, другий – особистісний.

Існує декілька класифікацій цінностей. Якщо розглядати класифікацію у психологічному аспекті, існують класифікаційні моделі, у яких цінності структуровані за предметом або змістом об'єктів, на які вони спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні і інші); за суб'єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні). Згідно з класифікацією цінності поділяють на:

1) абсолютні – доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність;

2) національні – патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності;

3) громадянські – права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону;

4) сімейно-родинні – подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків;

5) особистісні – риси характеру, поведінка, стиль приватного життя.

Цінності формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільного в її індивідуально психологічний світ. Особистість має набір базових цінностей, які формуються на ранніх стадіях розвитку під впливом близького оточення (батьки, друзі) та надалі людина обирає та залишає для себе ті, які в соціумі сприймаються добре та застосовує такі стереотипи поведінки у власному житті. А вже потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі.

При цьому значну роль відіграє суспільство та зовнішнє середовище, в якому функціонує особистість. Цінності особистості скоріше є конкретизацією цінностей суспільства, причому, вид цієї конкретизації, її ступінь залежать як від позиції особистості в соціальному світі, так і від рівня розвитку цієї особистості. Б. Братусь визначив цінності особистості (особистісні цінності) як „усвідомлені й прийняті людиною загальні смисли її життя”.

Україна останні роки знаходиться в процесі постійних трансформацій та перебуває в стані війни, що безумовно є одним із факторів впливу на зміну цінностей, не тільки особистісних, але й політичних, соціальних - суспільних одним словом. Окремо можна відслідкувати взаємодію між змінами в політичному, соціальному, економічному житті та змінами особистісних цінностей.

Таке психологічне явище як війна має суттєвий вплив на смисли життя кожної людини та змінює їх. На перше місце виходять такі суспільні цінності як свобода, гідність, безпека. За даними опитування 2018 року, 86% респондентів обрали свободу як основну цінність. На відміну від жителів Німеччини, де фінансова незалежність є основною цінністю (біля 80%).

З тим зміна відбувається й в особистісних цінностях, родинних цінностях: людина починає жити “тут і зараз”, а не мріями про майбутнє; більше уваги приділяється взаємовідносинам з близькими, дітьми, укладаються шлюби та інше.

Суспільство, в якому є чітке розуміння що є цінністю, може розглядатися як стабільна система, оскільки у ній зникає головне джерело суперечностей між окремою особою і суспільством в цілому. І навпаки, – ціннісна розбалансованість дестабілізує систему, породжує невпевненість, катаклізми, страх, потрясіння, зрештою – руйнує її паралельно зі зміною чинних цінностей особистості.

Отже, цінність як компонент структури особистості має вплив та взаємодіє з суспільством. Стан суспільства та особистісні цінності взаємно пов’язані: особистісні цінності формують нові суспільні, та навпаки - соціально-політична ситуація змінює особисті цінності. Цей процес має взаємний вплив, оскільки особистість є частиною суспільства - цінності більшості формують цінності в країні так й навпаки: суспільство через сформовану соціально-політичну діяльність формує нові або змінює чинні цінності особистості.

Список використаних джерел

1. С.В. Матяж, А.О. Березянська Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості *Наукові праці Чорноморського державного*

університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер. Соціологія. 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 27–30.

2. Шайгородський Ю.Ж. Цінності як детермінанти суспільного розвитку *Сучасна українська політика*. К. Центр соціальних комунікацій. 2012. Вип. № 26. С. 219–228.

Науковий керівник: Н.А. Крупеніна, канд. пед. наук, доц.

І.Г. Нежевенко,

***магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро***

РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЗА КОМПУЛЬСИВНИМ ТИПОМ

На сьогоднішній день стрімкій спосіб життя, видозміна норм та цінностей, які нам диктує сучасне суспільство, соціальні та економічні умови та багато інших проблем призводять до дезадаптації особистості. Людина постійно перебуває в ситуаціях стресу та нервового перенапруження і, на жаль, часто вона не може самостійно впоратись із усім цим навантаженням. У наслідок чого людина починає ховатися від дискомфорту та уникає проблем, замість того, щоб активно працювати над реалізацією свого потенціалу. Фокусування на негативних ситуаціях та почуттях стає фундаментом життя, а це, зі свого боку, не потребує активних розумових зусиль. Особливості харчової поведінки людини безпосередньо пов'язані з цими проблемами, і якщо відбувається розлад у емоційному стані, поглядах, цінностях і в загалом в організмі, це може привести до розвитку адиктивної харчової поведінки.

Розлад харчової поведінки посідає особливе місце серед психологічних розладів, оскільки чинить негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, впливає на якість її життя. Харчова поведінка – це комплекс звичок, які пов'язані з прийомами харчування, а також наші смакові звички, режим; це особливий взаємозв'язок особистості з навколишнім світом, який веде до задоволення базової потреби в їжі. Харчова поведінка залежить від дуже багатьох факторів: етнічних, культурних, біологічних, сімейних цінностей і традицій, виховання та поведінки членів родини, стандартів краси та негласних норм та правил в суспільстві [1].

У сучасному світі, на жаль, кількість випадків розладу харчової поведінки невпинно зростає з кожним роком. Це і визначає актуальність дослідження обраної тематики, яке спрямоване на вивчення особливостей

розладу харчової поведінки за компульсивним типом, з'ясування глибокої психологічної складової даної теми і проектування ефективного вирішення зазначеної проблеми шляхом розробки заходів сучасної психологічної допомоги. Актуальність дослідження також полягає в тому, що саме компульсивне переїдання є найменш дослідженим на сьогоднішній день.

Компульсивне переїдання – це різновид розладу харчової поведінки, викликаний негативними соціально-психологічними проблемами, що визначається частими або періодичними епізодами переїдання, але без очищення шлунку. Переїдання (з англ. BED) лише у 2013 році у п'ятому виданні DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) – діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів – посіло окрему ланку серед розладів харчової поведінки. Виокремлення цього виду розладу було пов'язано з необхідністю розрізняти ті способи прийому їжі, які спостерігаються при булімії, але, на відміну від неї, відбуваються без очищення шлунку. Булімія та компульсивне переїдання мають схожі закономірності в переїданні, біологічні властивості дисфункціонального когнітивного контролю та харчової залежності. І навіть окремі науковці вважають, що компульсивне переїдання є початковою версією булімії, але в більш м'якій формі, і що процес протікання цих розладів проходить для організму людини в одній площині.

Розглянемо особливості діагностики компульсивного переїдання. В оновленій версії МКХ-10 2017 року компульсивне переїдання (BED) має код F 50.81. МКХ-11 і включає спеціальний запис (6B62), який дає визначення компульсивному переїданню. Ним називають часті або періодичні епізоди прийому їжі (раз на тиждень або більше протягом декількох місяців), які є наслідком неприйнятної компенсаторної поведінки, яка спрямована на запобігання збільшення ваги. DSM-V дає наступні критерії класифікації ознак і симптомів психогенного переїдання: 1) рецидивні епізоди переїдання (кількість вживання їжі значно більша аби людина її вживала за інших обставин в такий же точно час; повна відсутність контролю за споживанням їжі під час епізоду, відчуття неспроможності припинити їсти); 2) наявність дистресу, пов'язаного з переїданням; 3) переїдання стається хоча б раз на тиждень протягом 2-3 місяців; 4) не відбувається компенсаторної поведінки, як при булімії; 5) людина їсть доти, доки не відчує надмірного відчуття переповненості шлунку; процес поїдання відбувається дуже швидко і наодинці; після, відчуття відразу до себе, настає почуття провини.

Розглянемо найпоширеніші причини виникнення компульсивного переїдання. До них належать, передусім, біологічні або гормональні порушення, які можуть бути пов'язані з компульсивним прийомом їжі та харчовою залежністю. У

біологічному розрізі розглядаються розлади харчової поведінки як наслідок біохімічних порушень з потенційно генетичним зв'язком [3].

Існують і психологічні причини компульсивного переїдання. Люди, які мають такі розлади харчової поведінки, і не тільки, відчувають внутрішні протиріччя, з якими не можуть впоратись самостійно, їм не вистачає знань про можливі способи допомогти собі, вони депресивно налаштовані, мають низку самооцінку, зацикленість на зовнішньому вигляді, надмірну увагу приділяють їжі та фізичним навантаженням, мають нездорові патерни харчування. Вони дуже критично ставляться до себе, володіють слабким самопізнанням та відсутністю образу тіла, не можуть правильно розуміти розміри свого тіла. Також люди з емоційними переїданнями мають низький рівень самоконтролю і часто причинами переїдань для них є зацикленість на жорстких дієтах, після яких і відбувається приступ. Людина в такий спосіб потрапляє в замкнене коло [2].

Додаємо до цього й соціально-культурні чинники. Соціальний тиск, який спричиняють засоби масової інформації, може викликати емоційні переживання, що можуть стати тригером для переїдання. Особи, які піддаються критичним коментарям свого тіла або ваги, можуть бути особливо вразливими до переїдання як до розладу харчової поведінки. Середовище відіграє важливу роль у розвитку певних розладів харчування.

Можемо зробити наступні висновки, що розлади харчової поведінки – це, насамперед, психологічні розлади. Компульсивне переїдання – це психологічна хвороба, при якій людина їсть не для того, щоб задовільнити фізіологічну потребу, а щоб отримати позитивні емоції та підняти собі настрій, впоратися зі стресом і тривогою, внутрішніми переживаннями. Психогенне переїдання є одним із ключових факторів, яке призводить до набору маси тіла та погіршення фізичного й психічного стану людини. Краще дослідження та розуміння основ компульсивного переїдання допоможе налагодити, в більш продуктивне русло, терапевтичну допомогу та підтримку зусиль пацієнтів, які борються за стабілізацію та зниження ваги. Рання діагностика та вчасна профілактика пацієнтів з компульсивним розладом допоможуть в майбутньому запобігти розвитку ожиріння та не призведуть до виникнення більш серйозних проблем, пов'язаних із розладами харчової поведінки.

Список використаних джерел

1. Абсаямова Л.М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. Вип. 55. С. 5–12.

2. Петрова Е.А. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения. *Международный журнал медицины и психологии*. 2020. Том 3. № 5. С. 21–26.

3. Mazzeo S. Environmental and Genetic Risk Factors for Eating Disorders: What the Clinician Needs to Know. *National Library of Health*. January. 2009. Vol.18 (1). Pp. 67–82.

Науковий керівник: О.О. Лаврентьєва, д-р пед. наук, проф.

Г.О. Новотна,

***магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро***

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Зміна ситуації соціального розвитку в умовах воєнного стану призводить до актуалізації проблеми соціально-психологічної адаптації студентів. Війна вплинула на життя кожної людини та спровокувала ряд змін в сфері освіти, які торкнулися і студентів в тому числі, а саме: зміну соціального середовища, зменшення зовнішнього контролю, зміну академічної ситуації та зміну місця проживання. Важливою складовою в житті студентів стає досвід соціально-психологічної адаптації, який впливає на майбутню адаптацію у професійному становленні. Крім того, соціально-психологічна адаптація пов'язана з академічною адаптацією (Yu & Downing, 2022; В.О. Литвиненко, 2017), що викликає інтерес до цього явища з точки зору соціальної компетентності та розвитку навчальних досягнень студентів в умовах воєнного стану [1; 4].

Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів охоплюють обмежене коло питань. Наукові розвідки останнього десятиліття аналізують фактори соціально-психологічної адаптації особистості студента в освітній сфері: емоційний інтелект (Dimenez & Lopez-Zafra, 2011), комунікативні здібності, особистісна регуляція поведінки (С.Т. Шамітов, 2012), когнітивний стиль, уявлення, особистісні якості (Colpin & Verschueren, 2011) та академічні досягнення (Yau, Sun & Fong Cheng, 2012; Wouters, Germeijs). Необхідно зазначити, що співвідношення різних видів адаптації в освітній сфері (інтелектуальної, соціальної, психологічної тощо) вбачаються недостатньо дослідженими.

Багато сучасних досліджень адаптації студентів пов'язані з вивченням адаптаційних предикторів до нових (кардинально інших) культурних та демографічних умов, наприклад, під час війни. Виділено

два підходи до розгляду феномену адаптації [3]. З одного боку, адаптація розглядається як властивість будь-якої живої саморегульованої системи, що забезпечує її стійкість до умов зовнішнього середовища, що передбачає наявність певного рівня розвитку адаптаційних здібностей. При іншому – адаптація розглядається як динамічне утворення, як безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища. Механізм адаптації представлено таким чином: зміна зовнішнього середовища вимагає орієнтування в нових умовах, формуючи деяку програму поведінки і діяльності, де людина випробовує себе, свої здібності і можливості [1].

До основних функцій процесу адаптації можна віднести пристосування як підтримання способу активності; забезпечення різних рівнів соціальної нормативності; економію сил; захисну функцію; проектну функцію потенційного самозмінювання і саморозвитку. Серед чинників, які сприяють розвитку адаптаційних здібностей, С.О. Пакуліна виділяє становлення і функціонування в діяльності рефлексивно-мотиваційних процесів свідомості, що приводять в дію адаптивно-захисні психологічні механізми [2]. Відомо, що адаптивно-захисний комплекс первинно спрацьовує як реакція пристосування особистості до змін навколишньої дійсності. Пристосування та захист, що переходять у подолання, – це цілеспрямований процес, що характеризується вищою формою особистісної активності, трансформацією сенсу дій і мотивів. Подолання означає активну перебудову і навіть руйнування попередньої адаптивності, оскільки вимагає зусиль з вирішення проблем в умовах дії середовища, що перевищують наявну стадію адаптації.

Адаптація студентів до навчання у ВНЗ в умовах воєнного стану може бути визначена як інтенсивний і динамічний, багатобічний і комплексний процес життєдіяльності, в ході якого молодь виробляє стійкі навички виконання тих вимог, які пред'являються до неї в ході навчання і виховання у вищій школі [1;2].

Дослідники розрізняють три форми адаптації студентів-першокурсників до умов вузу: 1) адаптація формальна – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вмісту навчання в ній, її вимогам, до своїх обов'язків; 2) суспільна адаптація – процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп студентів-першокурсників і інтеграція цих же груп із студентським оточенням в цілому; 3) дидактична адаптація – стосується підготовки студентів до нових форм і методів учбової роботи у вищій школі [3].

Соціальна адаптація актуальна у зв'язку з: різкою зміною складу групового колективу; необхідністю професійного самовизначення, конструювання свого життєвого шляху, визначення планів і перспектив; розширенням значущих соціальних зв'язків поза навчальним закладом,

що може вступати в протиріччя з вимогами ВНЗ; зростанням ролі емоційно навантаженого інтимно-особистісного спілкування і пов'язані з цим переживання [1;4]. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того наскільки реально студент сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності, погіршенням стану здоров'я. Теоретично з'ясовано психологічні особливості адаптаційних здібностей студентів, а саме, що адаптація студентів до нових умов життя передбачає процес засвоєння молоді людиною норм студентського життя, включення в систему міжособистісних відносин, освоєння статусу студента і його ролей.

Процес адаптації студентів до навчання тісно пов'язаний з використанням новітніх інформаційних технологій, які можуть створити оптимальні умови в процесі здобуття освіти у вищому навчальному закладі в умовах воєнного стану. Дійсно, застосування технологій дистанційного навчання сприяє підвищенню мотивації студентів, вдосконаленню інформаційної компетентності, стимулює до самоосвіти, саморозвитку, формує навички організації продуктивної самостійної діяльності, підвищує інформативність, інтенсивність, результативність навчального процесу та освіти в цілому. Адаптація студента відбувається успішно тоді, коли студент адекватно оцінює ситуацію, обирає один із соціально схвалюваних варіантів своїх дій і успішно використовує можливості його реалізації. Позитивний результат при цьому полягає в досягненні студентом психологічної комфортності в освітньому просторі університету. Таким чином, процес соціальної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану складний, багатоаспектний і залежить від багатьох чинників: вікових особливостей групи, організації учбового процесу, психологічного комфорту особистості, ціннісних орієнтацій, рівня мотивації, взаємодії зі студентами і викладачами, самоорганізації, комунікативних та організаційних здібностей, особистісних характеристик студента.

Отже, проблема адаптації вбачається актуальною та потребує подальшого вивчення її прикладних аспектів, особливо що стосується емпіричних досліджень соціально-психологічної адаптованості студентської молоді в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1.Лазаренко В.І., Бабич Р.Ю. Партнерська підтримка студентської молоді з числа переселенців в умовах вищого навчального закладу / В.І. Лазаренко, Р.Ю. Бабич // Матеріали IV Міжнародної науково-практичної

конференції «Соціалізація і ресоціалізація в умовах сучасного суспільства» (7-9 листопада, 2014 р., м. Київ). – К., 2014. – С. 111-114.

2. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу: Навчальний посібник / Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурак. – К.: НМЦ вищої освіти, 2019. – 128 с.

3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях/ А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 22–39.

4. Ніколаєнко С.І. Труднощі навчання у вищому навчальному закладі та шляхи прискорення адаптації студентів до них / С.І. Ніколаєнко, О.С. Ніколаєнко // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: тематичний випуск. – К., 2010. – Додаток 4, том 7 (25). – С. 288 – 294.

5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. – К.: Агентство «Україна», 2015. – 176 с.

Г.О. Оверко,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Проблема дитячо-батьківських відносин заслуговує особливої уваги серед психологічних наук. Цій проблемі було присвячено багато робіт зарубіжних та вітчизняних вчених А. Варга, Д. Боулбі, Е. Еріксон, З. Фрейд, В. Столін, К. Роджерс, М. Лисіна, В. Сатір, А. Лічко, М. Клейн та ін.

Мета даної статті – визначити, що тип дитячо-батьківських відносин у родині є одним із основних факторів що формує характер дитини та особливості його поведінки.

Народившись, дитина через відносини з іншими людьми починає себе усвідомлювати і перші люди які з'являються в її житті це звичайно батьки. Сім'я вважається головним інститутом в соціалізації дітей. Саме завдяки сім'ї дитина оволодіває певними нормами і правилами які прийняті в суспільстві, формується світогляд, естетичні смаки, а також закладаються основи інтелектуального, морального та фізичного розвитку. На думку Т. Яблунської «дитячо-батьківські взаємини» визначаються як особливого роду безперервні й тривалі міжособистісні стосунки, що характеризуються сильною емоційною значущістю як для

дитини, так і для батьків, віковою змінністю, балансом полярних позицій, потребою піклуватися та відповідальністю, як такі, що зумовлюють психічний розвиток і соціалізацію дитини [4]. Е. Еріксон визначає дитячо-батьківські відносини через поєднання турботи та відчуття довіри. Основною кризою в дитячо-батьківських відносинах вважає неминучий конфлікт сепарації та індивідуалізації [3]. До речі, Е. Еріксон зазначив що в дитинстві дуже важливий є емоційний контакт саме з матір'ю. Тобто якщо дитина, з самого народження буде мати з матір'ю тісний емоційний контакт, то це є основою для розвитку в дитині таких якостей як впевненість в собі, відповідальність а також на основі цього формується довірливе ставлення до навколишнього світу, а якщо дитина позбавлена цього емоційного контакту то їй буде важко орієнтуватись у відношеннях з іншими людьми самотійно.

Досліджуючи різні вікові періоди, можна звернути увагу на те що кожний вік має свої певні особливості і складності. Звичайно підлітковий вік не є виключенням. Перш за все підлітковий вік є перехідним від дитинства до дорослості, тому його ще називають як «перехідний» або «кризовий». Дана особливість зазвичай проявляється в розумовому, фізичному та соціальному розвитку особистості. Провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування з ровесниками та дорослими. Для підлітків головною потребою стає розуміння, прийняття а також довірливі та рівноправні відносини з батьками та однолітками. Що стосується саме спілкування з ровесниками, зазвичай підлітки прагнуть спілкуватися з однокласниками чи людьми трохи старшими за себе. Для них важливо заслужити авторитет серед однолітків, підліткам також важливо знати що друзі думають про них, тобто їм важлива оцінка однолітків. Для щоб заслужити повагу та авторитет серед ровесників, їм необхідно відповідати очікуванням своїх товаришів, а як відомо ці очікування бувають не завжди високоморальними. Зазвичай батьки хочуть змінити коло спілкування своєї дитини, побоюючись що деякі підлітки будуть негативно впливати на їх дитину, але ми вважаємо що це не потрібно робити тому що, таким чином батьки можуть відштовхнути від себе дитину, особливо це пов'язано з тим що підлітковий вік є емоційно нестійким і дитина може бурхливо віднестись до того що батьки втручаються в її особистий простір, тим більше що підлітки своїх друзів вважають найкращими, в яких вони знаходять співчуття, та адекватне сприйняття своїх внутрішніх переживань. Але звісно батьки повинні знати з ким спілкується їх дитина, що може дати змогу батькам певною мірою корегувати стосунки своєї дитини з ровесниками. Крім спілкування з ровесниками для підлітків також важливе спілкування з дорослими. Підліток завжди рівняється на дорослого. На відміну від стосунків підлітка з ровесниками, відносини між підлітком і батьками дещо суперечливі. С одного боку підліток прагне самотійності, не хоче

щоб його контролювали, протестує проти опіки, а з іншого хоче підтримки та допомоги від дорослих. Дорослий повинен бути для підлітка другом-наставником, який допоможе пізнати себе, свої здібності та знайти своє місце в цьому світі. Підлітковий вік є кризовим для кожного підлітка. Це пов'язано з тим що відбувається перехід від дитинства до дорослості, а також формуванням самосвідомості, що викликає багато суперечностей. Саме в підлітковому віці криза проходить дуже бурхливо і не помітити її не можливо. Зазвичай критична фаза проявляється в такій поведінці як, наприклад, опір вихованню, зухвалість, зниження працездатності у підлітків, дисгармонія «Я», емоційна нестійкість, негативізм і таке інше. Тому як ніколи для підлітків дуже важлива підтримка, особливо з боку батьків. Зазвичай на цьому етапі, в родині між підлітком і батьками починаються конфлікти, прояви грубості, тому що дорослі зазвичай не сприймають погляди та думки підлітків серйозно, а так як підлітки прагнуть до самостійності їх в цьому ніхто не підтримує. Через це вони протестують, хочуть щоб з ними рахувалися, та поважали їх думки.

Також важливим є стиль батьківського виховання, їх виділяють чотири: авторитетний (характеризується теплим емоційним прийняттям дитини і високим рівнем контролю за нею та участю в її житті, поступовим та розумним стимулюванням її самостійності та автономії. Це найбільш оптимальний підхід до виховання дитини. У підлітковому віці авторитетний стиль виховання сприяє розвитку самоконтролю, оптимізму, готовності до співпраці, мотивує до досягнень) авторитарний (відрізняється низьким рівнем прийняття дитини та участі в її житті, байдужим ставленням, відторгненням, пригніченням, приниженням, директивним стилем взаємодії, ригідністю у вихованні та висміюванням негативних сторін дитини, при цьому позитивні якості дитини батьками не відмічаються), ліберальний (характеризується емоційним прийняттям та вседозволеністю, відсутністю контролю. Діти батьки яких використовують даний стиль батьківського ставлення схильні до непослуху, імпульсивні, агресивні) та індивідуальний (характеризується низькою участю батьків у процесі виховання, емоційною байдужістю і дистантністю, низьким рівнем контролю у формі ігнорування інтересів і потреб дитини) і в залежності від того який стиль виховання оберуть батьки, так дитина і буде себе поводити. Наприклад, якщо батьки будуть байдуже ставитись до дитини або навпаки надмірно опікати це може призвести до появи у підлітків надмірних рис характеру, так званих акцентуацій.

Проте все ж таки проблема дитячо-батьківських відносин в підлітковому віці є недостатньо вивченою. Це пов'язано з тим що змінюється покоління, з'являються нові проблемні ситуації, які потребують нових методів рішення. Таким чином ця тема потребує надалі детального дослідження.

Список використаних джерел

1. Апішева А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. №2. С. 117–125.
2. Гаркуша І.В., Кайко І.В. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології. Наук. вісн. ХДУ. 2016. 2(1). С. 12–16.
3. Харитонова Т.И. Проблема детско-родительских отношений в зарубежной и отечественной психологии. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-detsko-roditelskih-otnosheniy-v-zarubezhnoy-i-otechestvennoy-psihologii/viewer>
4. Яблонська Т.М. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інст. псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. №9(9). С. 589–597.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

І.Ю. Овчиннікова,

*магістрантка, 1 рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

АГРЕСИЯ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Проблема агресії актуальна завжди та у воєнний час вона дуже загострюється. Саме війна змусила З. Фрейда приділити людській агресивності особу увагу. Унікальна книга Е. Фромма «Анатомія людської деструктивності» з'явилася у світ завдяки дослідженню протистоянь.

Сьогодні в українській державі агресивність стала невід'ємною часткою кожної людини.

Важливе питання агресії піднімалось у багатьох теоріях та напрямках зарубіжної психології: психоаналізі – М. Малер, К. Хорні, А. Адлер, у когнітивній – Д. Зільманн, Л. Берковіц, гуманістичній – А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл; у біхевіористській – А. Басс та ін.

У сучасному світі агресія досліджується у військовій та політичній психології, психолінгвістиці, психології менеджменту й економіки, психології міжособистісних відносин тощо. Агресією позначають насильницькі ворожі дії людини (істот) відносно інших людей (істот) чи предметів, це цілеспрямована, руйнівна поведінка, яка суперечить нормам та правилам співіснування людей у суспільстві, яка чинить

шкоду об'єктам нападу (живим та неживим), спричиняє фізичну шкоду людям або викликає у них психічний дискомфорт (негативні переживання, напругу, страх, тривогу тощо).

Під агресивністю розуміють відносно стійкий емоційний стан, властивий особистості, який виявляється у гніві, злості, роздратованості та є передвісником агресії. Агресивність – це емоційний стан, а агресія – це форма поведінки.

А. Басс і А. Дарки виділили такі види агресії.

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.

2. Непряма – агресія, манівцем спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудженні (запальність, грубість).

4. Негативізм – опозиційна манера у поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

5. Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.

6. Підозрілість – в діапазоні від недовіри та обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди.

7. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

8. Почуття провини – висловлює можливе переконання суб'єкта у цьому, що він є поганою людиною, що чинить зло, а також докори совісті, що відчувається ним.

Індивід може проявляти агресію не лише перед реальною, а й перед уявною загрозою, тобто тією, що виникла у його сприйнятті. Людина не живе в вакуумі, на її поведінку впливають інші люди та соціальне середовище. А. Бандура вважав, що ворожі зразки поведінки переймають у суспільстві із трьох джерел: 1) родина; 2) субкультура; 3) символічне моделювання, забезпечуване засобами масової інформації, особливо телебаченням. Вплив соціальних моделей особливо великий у тих випадках, коли об'єкт впливу ідентифікує себе з цією соціальною моделлю. Тобто за цією теорією агресія може бути результатом навчання.

З точки зору інших вчених, людська агресивність є рисою особи, яка виявляється в ранньому дитинстві. Соціолог М. Мід довела, що такі симптоми, як тривожність, недовірливість, жорстокість, агресивність, егоїзм виникають у дітей, позбавлених або обмежених материнською ніжністю. А на думку, психолога Л. Huesman агресія формується в результаті взаємодії індивідуально-психологічних особливостей особи із соціальними умовами.

Також, якщо людина має фізичний, психологічний або матеріальний збиток, то у неї виникає почуття помсти. Деструктивні прояви помсти відрізняються від звичайної агресії насамперед, тим, що вони виникають після заподіяння шкоди, несуть у собі величезний руйнівний потенціал та відрізняються особливою жорстокістю дій.

Отже, проблема агресії та агресивної поведінки складна. На індивіда впливають соціальні, і психологічні, і фактори середовища, та і зокрема сама особистість людини, її спосіб сприймання оточуючих людей, ситуацій, власних проблем, особливості мотиваційних підходів, система життєвих цінностей, життєвий досвід, способи подолання труднощів та багато іншого.

Список використаних джерел

1. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен. Нова парадигма. 2014. Вип. 125. С. 197-205. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2014_125_22
2. Рибалка, В.Г., Газнюк Л.М. Агресія як деструкція соціальних відносин. Полтав. держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2003. Вип. 10. 298 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/2022>
3. Шахов В.І., Килівник А.М., Клибанівська Т.М., Шахов В.В. Агресія як соціальний феномен. Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія "Педагогіка і психологія". 2019. Вип. 60. С. 171-177. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/8437>

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

І.В. Олійник,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Арт-терапія як метод соціальної роботи, що ґрунтується на основних положеннях психодинамічної та екзистенційно-гуманістичній моделях соціальної терапії, лише починає інтегруватися в структуру допомагаючої професії і соціальної роботи в тому числі.

Арт-терапія – метод соціальної роботи, що ґрунтується на основних положеннях моделей психодинамічної та екзистенційно-гуманістичної соціальної терапії.

Слушною є думка дослідниці Л. Полторака про те, що використання методів арт-терапії активно займає свою нішу в професійній діяльності соціальних працівників. З кожним роком збільшується кількість державних і приватних установ, які запозичують позитивний зарубіжний досвід «лікування мистецтвом» та вводять до переліку методів роботи соціальних працівників арт-терапію [5].

Цілком погоджуємося з думкою науковців Н. Лисих, О. Баркової, які, досліджуючи специфіку використання арт-терапії в роботі соціального педагога, зазначають, що, маючи потужний функціональний потенціал у сфері профілактики, корекції, реабілітації, терапії творчістю, може стати новою сторінкою в теорії та практиці соціальної роботи з її широким колом клієнтів [2, с. 177].

Сучасна арт-терапія являє собою міждисциплінарне явище, що знаходиться на перетині таких дисциплін як психологія, соціологія, педагогіка, психіатрія, соціальна робота тощо.

На даний час прослідковується дефіцит теоретико-прикладних досліджень, спрямованих на пошук компенсаторних механізмів, індивідуального підходу в процесі психологічного супроводу, корекції та реабілітації.

Варто відзначити, що з точки зору позитивного підходу, психічне здоров'я – це збереження особистістю здібності до розвитку, самореалізації та індивідуалізації. Це, у свою чергу, пояснює зростання інтересу до арт-терапії, що пояснюється орієнтацією даного виду терапії на наявний у кожній особистості внутрішній потенціал здоров'я та сили, її акцент на природне виявлення почуттів, настроїв, емоцій [1].

Арт-терапія використовується в соціальній, педагогічній, психологічній роботі як засіб гармонізації та розвитку психіки особистості через її заняття художньою творчістю й відноситься до психологічного впливу мистецтвом.

Соціально-педагогічна діяльність спрямована на сприяння суб'єкту, соціальній групі у вирішенні проблем, пов'язаних з негативними станами, труднощами в навчанні, вихованні, спілкуванні, десоціалізацією та дезадаптацією. Соціальний працівник повинен бути компетентним у використанні ефективних і в той же час екологічних технологій роботи з різними категоріями клієнтів. Такою технологією на сьогодні є арт-терапія, що у своєму арсеналі містить достатньо широкий спектр методів.

У загальному значенні арт-терапія розглядається в залежності від сфери її застосування: як одна із форм психотерапевтичної практики, сукупність арт-терапевтичних методик, педагогічний метод, технологія, техніка в соціальній роботі та соціально-педагогічній діяльності з дітьми.

Арт-терапію розглядаємо як ефективний екологічний інструмент в діяльності соціального працівника, що містить комплекс методик з

використанням різних видів мистецтва в специфічній символічній формі, що дає можливість коректувати особистісні, емоційні та поведінкові порушення.

Стратегічною метою арт-терапії є гармонізація розвитку особистості через розвиток здібності до самовираження та самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реального оточуючого світу.

Як і будь-яка технологія, арт-терапія має такі функції [4]:

– *діагностична* (дослідження проблем, що підлягають корекції: внутрішній світ, індивідуальна картина світу, неусвідомлені та приховані потреби, емоційні переживання, ставлення до життя);

– *комунікативна* (міжособистісне спілкування, ставлення до оточуючого світу, засвоєння загальнолюдських культурних цінностей);

– *регуляторна* (зниження негативних емоційних станів, стресу тощо);

– *когнітивна* (усвідомлення себе, своїх вчинків, мотивів, впливу своєї особистості на інших, реалізація творчих здібностей тощо);

– *розвиткова* (особистісне зростання, саморегуляція, розвиток соціальної компетентності).

Вивчаючи методи арт-терапії, студенти мають орієнтуватися на її специфічні особливості:

– *метафоричність* (полягає в тому, що мистецтво є метафорою, що виражає внутрішні переживання особистості; тобто, будь-який витвір мистецтва, в тому числі й той, що створюється клієнтом під час арт-терапевтичної сесії, буде своєрідною метафорою його життя);

– *тріадичність* (є основною, абсолютно виключною перевагою) перед всіма іншими психотерапевтичними напрямками; лише арт-терапія дозволяє замінити звичайну діаду «терапевт-пацієнт» (консультант-клієнт) на тріаду «терапевт-витвір мистецтва-пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс психотерапевтичним трикутником; робота в такому режимі дозволяє не долати супротив, а безпосередньо використовувати його, наочно показуючи можливість зміни);

– *ресурсність* (виявляється в тому, що спосіб терапевтичної взаємодії є ресурсним сам по собі, так як лежить поза сферою повсякденного життя клієнта, а все, що лежить поза межами повсякденності, є ресурсним, оскільки розширює особистісний досвід; тобто мова йде про можливість розвитку креативності особистості, яка є абсолютним ресурсом для всього, що відбувається в житті, оскільки життєвий процес для індивіда – це знаходження нових творчих підходів до всього, з чим він стикається) [3].

У процесі підготовки майбутніх соціальних працівників, враховуючи специфіку освітньо-професійної програми «Психосоціальна допомога та реабілітація», у навчальний процес було інтегровано

дисципліну «Арт-терапевтичні технології в соціальній роботі», що входить до циклу професійної підготовки вибіркових компонентів.

Метою вивчення дисципліни є ознайомлення здобувачів з теоретичними та практичними основами арт-терапії, її напрямками, класичними та інноваційними методами для підвищення ефективності діяльності у сфері розвитку особистості.

Особлива увага приділяється розкриттю потенційних можливостей арт-терапевтичних технік для широкого кола соціально-психологічних задач, що пов'язані зі збереженням та відновленням психічного здоров'я, розвитком інтелектуального та емоційно-морального потенціалу особистості, профілактикою та вирішенням конфліктних ситуацій.

Основні завдання вивчення цієї дисципліни:

- дати цілісне уявлення про науково-методологічні основи, форми та напрями арт-терапії, показати специфіку застосування її методів у роботі з різними категоріями клієнтів;

- стимулювати інтерес до використання арт-терапевтичного підходу в соціальній роботі з різними категоріями осіб;

- сформулювати базове уявлення про форми та напрями арт-терапії;

- підвищувати рівень компетентності здобувачів щодо особливостей організації індивідуально-групової роботи з різними категоріями клієнтів, що знаходяться в складній життєвій ситуації із застосуванням методів арт-терапії;

- сприяти засвоєнню майбутніми фахівцями методології та технік різних напрямів сучасної арт-терапії та психотерапії мистецтвом (арт-терапії, драмотерапії, музикотерапії, танцювально-рухової терапії тощо);

- розвивати у майбутніх фахівців здатність до критичного аналізу результатів арт-терапевтичної практики та оцінки її ефективності з використанням сучасних методів дослідження;

- формувати вміння усвідомлювати межі власної компетентності у вирішенні завдань діагностики та психокорекції клієнтів методами арт-терапії, розумно інтерпретувати результати продуктивної діагностики в арт-терапевтичній діяльності.

Методи арт-терапії є ефективними та екологічними інструментами в соціальній роботі, тому можуть застосовуватися у роботі з усіма категоріями клієнтів.

Так, можна вважати, що арт-терапія з її принципами та формами роботи цілком відповідає концепції супроводу, тому досить легко інтегрується в систему роботи соціального працівника з дітьми та сім'ями і дозволяє вирішити комплекс завдань, включаючи гармонізацію емоційного стану дитини, створення умов для оптимального розвитку різних психічних функцій та властивостей особистості. Знання і практичне володіння соціальними працівниками

арт-терапевтичними техніками допоможе уникнути помилок та досягти цілісного формувального ефекту в процесі виховання психологічно здорової, ініціативної, гармонійної особистості дитини.

Варто зазначити, що арт-терапія є одним із провідних, продуктивних та універсальних методів корекції поведінки підлітків, оскільки слугує ефективним інструментом підвищення якості життєвої позиції, сприяє розвитку творчого потенціалу, дозволяє скоригувати емоційні, поведінкові та інтелектуальні розлади.

Як ефективний спосіб корекції адитивної поведінки арт-терапія дозволяє інтегрувати різноманітні частини особистості адикту за допомогою різних форм мистецтва. Це зумовлено тим, що стан головного мозку, функціональні процеси в організмі індивіда пов'язані з його емоціями, що, у свою чергу, дозволяє трансформувати травматичні спогади за допомогою техніки когнітивного рефреймінгу.

Досвід доводить, що арт-терапія має значний вплив на зміну особистісних характеристик особи, що відображається в способах її емоційного реагування та поведінкових моделях.

Арт-терапевтичні техніки – це одна з форм соціально-психологічного супроводу та реабілітації дітей з особливостями розвитку та особливими освітніми потребами. Важливим фактором позитивного впливу арт-терапії на дітей даної категорії є терапевтичні відносини, завдяки яким дитина може знайти спосіб самовираження, відчуття безпеки, розвинути комунікативні здібності й отримати цінний досвід прийняття і підтримки.

Арт-терапія стане в нагоді й у процесі діяльності соціального працівника з такою категорією як особи з обмеженими можливостями. Творчий досвід, усвідомлення себе, розвиток нових навичок та умінь дозволяє цим людям більш активно й самостійно брати участь у житті суспільства, розширювати діапазон соціального та професійного вибору. Творча діяльність відіграє важливу роль у розвитку уяви, інтуїції, неусвідомлених компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, розкритті й розширенні власних творчих можливостей.

Творча діяльність здатна реабілітувати й осіб похилого віку в складній життєвій ситуації. Вона допомагає в умовах вікової втрати багатьох ресурсів і позицій набути нових умінь і навичок, поповнюючи її особистісний та культурний капітал, у результаті чого підвищується рівень самооцінки, викликаючи покращення психічного стану особистості.

Підсумовуючи, зазначимо, що арт-терапія має суттєві переваги перед іншими методами діяльності майбутніх соціальних працівників, оскільки не має обмежень у використанні, викликає позитивні емоції, допомагає долати апатію, підвищувати рівень життєстійкості, слугує

ефективним методом зняття напруги та стресу, є засобом розвитку розуміння почуттів, підсилення усвідомленості особистісної цінності, стимулює самопізнання та самореалізацію, мобілізує творчий потенціал та внутрішні механізми самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2006 с.
2. Лысых Н.В., Баркова Е.А. Арт-терапия в работе социального педагога / *Успехи современного естествознания*. 2013. № 10. С. 176-177.
3. Основні фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії. Режим доступу: <http://um.co.ua/14/14-7/14-75459.html>
4. Плотникова Ю.С., Аношкина Д.К. Арт-терапия как средство реабилитации лиц с наркотической зависимостью // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2017. № 3. С. 54–57.
5. Полторац Л. Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників / *Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки*. 2013. Вип. 11. С. 261-265. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2013_11_59

І.П. Ошерова,

***магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро***

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМИ ЦИВІЛЬНОГО ШЛЮБУ

Психологія сімейних стосунків змінюється та підлаштовується разом зі змінами в соціумі, що неминуче відображається на самосвідомості та самоідентифікації кожного окремого індивіда. Інтернет-видання «Вінниця 20 хвилин» наводить такі відомості: 92% жінок у «цивільному шлюбі» вважають себе заміжніми у той час, як 85% чоловіків вважають себе холостяками. Водночас державною службою з надання безоплатної правової допомоги надано статистику, відповідно до якої в Україні понад 80% молодих людей від 18 до 29 років підтримують цивільний шлюб, а 45% дорослих схвалюють такий вибір молоді.

Питання цивільного шлюбу на сьогоднішній день є актуальним і водночас досить складним, отже наразі навіть у вживанні термінів є значна плутанина. Поняття цивільного шлюбу прийшло з

Голландії XVI століття: закохані, що належали до різних віросповідань, не могли вінчатися в церкві. Влада пішла їм назустріч, внаслідок чого такі спілки почали оформлювати в мерії. Подібна практика існувала в американських індіанців: у перший рік одруження молодята дивилися один на одного і вирішували, чи можуть вони бути щасливими. І якщо розуміли, що не можуть, то прощалися і шукали собі нового подружжя. У сучасних пар цивілізованого світу, якщо перевірка проходить успішно, громадянський шлюб, як і індіанців, іноді переходить в офіційний традиційний формат.

Термін «цивільний шлюб» (який є не що інше, як той самий штамп у паспорті) у свідомості людей замінив собою правильне визначення – «співмешкання», тож сьогодні під цивільним шлюбом невірно розуміють добровільне спільне проживання чоловіка та жінки, ведення ними спільного господарства без здійснення державної реєстрації шлюбу, при цьому співмешканці добровільно беруть на себе і виконують обов'язки подружжя один перед одним. Фактично все тримається на спільних поглядах та усних обіцянках.

На сьогодні законодавством України поняття шлюбу та сім'ї чітко регулюються. Відповідно до Сімейного кодексу України сім'я є первинним та основним осередком суспільства. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства. Відповідно до частини 1 статті 21 Сімейного кодексу України шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану. Крім того частинами 2 та 3 тієї ж статті визначено, що проживання однією сім'єю жінки та чоловіка без шлюбу не є підставою для виникнення у них прав та обов'язків подружжя, а релігійний обряд шлюбу не є підставою для виникнення у жінки та чоловіка прав та обов'язків подружжя, крім випадків, коли релігійний обряд шлюбу відбувся до створення або відновлення органів державної реєстрації актів цивільного стану.

Загалом, коли ми говоримо про шлюб ми говоримо про три речі: спільне майно, спільні діти, спадкове майно. У кожному із зазначених пунктів є свої особливості.

1. При розірванні шлюбних стосунків та визначенні майнових відносин через суд, особи, що перебували у “громадянському” шлюбі, мають спершу довести, що вони дійсно мали шлюбні стосунки та вели спільне господарство. Подібних проблем не виникає при розірванні законного шлюбу.

2. При народженні дитини у батьків в зареєстрованому шлюбі державна реєстрація факту народження відбувається простіше: дружина

записується матір'ю, чоловік - батьком. При народженні дитини в “громадянському шлюбі” його походження від матері визначається на підставі документа закладу охорони здоров'я про народження нею дитини, а походження дитини від батька може визначатися: за заявою матері та батька дитини; за заявою чоловіка, який вважає себе батьком дитини; за рішенням суду.

3. У разі необхідності задіяння спадкового права, майнові питання вирішуються надзвичайно важко у “цивільному” шлюбі. По-перше, необхідно через суд довести, що шлюбні стосунки мали місце, по-друге такий спадкоємець є четвертою чергою. На відміну, офіційний чоловік/дружина належать до першої черги спадкоємців.

Крім того варто зазначити особисту складову зазначеного питання. Сучасне суспільство прагне більшої особистої свободи. Як результат пари, що живуть у цивільному шлюбі уникають матеріальних зобов'язань, їх стосунки більше ґрунтуються на взаємних почуттях. Водночас таке ставлення спричиняє матеріальну нестабільність, що призводить до відчуття незахищеності та невпевненості. Пари, що живуть у незареєстрованому шлюбі, ставляться один до одного більш уважно і не дозволяють собі тих вольностей, які часто допускають чоловіки і дружини, впевнені, що їхній партнер належить їм за правом і законом. Розуміння того, що будь-якої хвилини людина може розвернутися і піти, змушує цивільне подружжя стримувати негативні почуття та реакції. Логічно припустити, що подібна ситуація не триває довгий період. “Цивільний” шлюб дозволяє дізнатися одне одного краще, перевірити свої почуття, і навіть себе, психологічну сумісність. З іншого боку, партнер, який неодноразово перебував у подібних стосунках починає відчувати себе невпевнено, що може сприяти розвиненню комплексу неповноцінності.

При аналізі особистої складової «цивільного» шлюбу, який зроблено на основі чисельних висловлювань можна дійти висновку, що здебільшого партнери говорять про не бажання оформлювати стосунки через власні страхи, упередження або намір знайти більш «підходящого»

Щодо соціальної складової варто зазначити, що на даний час “цивільний” шлюб не засуджується суспільством, як це було ще за радянських часів, що породило широку популярність такого виду стосунків, особливо серед молоді.

З іншого боку, коли виникає необхідність у підтвердженні статусу відносин, виникають певні непорозуміння: фактично - подружжя, а за законом - сторонні люди. У зв'язку з чим, можуть відмовити у наданні відомостей щодо стану здоров'я, а при складанні будь-яких юридичних документів статус кожного з подружжя визначається як “співмешканець”, що сприймається досить образливо та за певних обставин має відповідні юридичні наслідки.

Підсумовуючи вищесказане, можна дійти до висновку, що шлюб – це інститут, який регулює взаємовідносини між чоловіком і жінкою, визначає їхні права і обов'язки. «Цивільний шлюб» не виконує жодних із зазначених ролей і тримається лише на добрій волі учасників. На сьогоднішній день в Україні «цивільний» шлюб отримує все більшу розповсюдженість та підтримку у соціумі. Водночас державою такі стосунки не регулюються, що відповідним негативним чином позначається при виході з подібних стосунків. В юридичній та соціальній площинах офіційний шлюб має беззаперечні переваги: система входу та виходу з браку, чітко окреслені права та обов'язки кожного з подружжя, соціальна визначеність – все це дає змогу обом партнерам почуватись впевненіше та мінімізувати особистісну тривогу, що врешті решт є міцним фундаментом для побудови довготривалих стосунків.

Список використаних джерел

1). Александр Рой. Скрытые мотивы гражданского брака. Колесо Жизни. 2019.

URL: <https://koleso-gizni.com.ua/otnosheniya/motivy-grazhdanskogo-braka> (дата звернення: 25.01.2022).

2). Гражданский брак: риски, подводные камни. Алина Брынь, адвокат, АО "Тарасюк и Партнеры" Вероника Балюк, юрисконсульт, АО "Тарасюк и Партнеры". ТОВ "ЛІГА ЗАКОН", 2021.

URL: https://uz.ligazakon.ua/magazine_article/EA014950 (дата звернення: 25.01.2022).

3) Лариса Олійник. Він і вона. Цивільний шлюб — це сім'я чи стосунки без зобов'язань? 2020 р.

URL: <https://vn.20minut.ua/Vin-i-Vona/vin-i-vona-tsilvilniy-shlyub-simya-chi-stosunki-bez-zobov'язan-11168662.html> (дата звернення: 25.01.2022)

4). Права та обов'язки осіб, які перебувають у цивільному шлюбі. Безоплатна правова допомога. 2020 р.

URL: <https://www.legalaid.gov.ua/publikatsiyi/prava-ta-obov-yazky-osib-yaki-perebuvaют-u-tsyvilnomu-shlyubi/> (дата звернення: 25.01.2022)

5). Сімейний кодекс України.

URL: https://kodeksy.com.ua/simejnij_kodeks_ukraini/statja-21.htm (дата звернення: 25.01.2022).

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МЕТОДАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У зв'язку із стрімким підвищенням кількості і різноманітності ризиків, що містяться в соціальному середовищі, дитина, особливо в наш воєнний час, досить часто перебуває в ситуації, що пред'являє підвищені вимоги до її здатності протистояти різним негативним впливам.

Сьогодні, на жаль, проблема компетентності в процесах розуміння і вираження емоцій стоїть досить гостро. Виходячи з-під контролю свідомості, емоції перешкоджають виконанню намірів, порушують міжособистісні відносини, не дозволяють належним чином вчитися і розвиватися, утруднюють відпочинок, а отже, перешкоджають успішності процесу соціалізації.

Дослідження проблеми розвитку рівня емоціонального інтелекту і виявлення закономірностей, пов'язаних з його розвитком і формуванням дозволить визначити зміст психологічної допомоги та психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підтримку та підвищення рівня емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Важливість вирішення цього питання доводиться тим, що емоційний інтелект є складовою критерією психічного та психологічного здоров'я дитини і необхідною умовою всебічного та гармонійного її розвитку.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах і У. Дакс, Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо та ін. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн і О. Леонтьєв [4].

У своєму сучасному звучанні термін «емоційний інтелект» було застосовано в 1990 році Пітером Саловесем та Джоном Д. Майером. Вони мали на увазі форму соціального інтелекту, яка включає здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх для керування власним мисленням та діями [8].

Р. Бар-Он визначає ЕІ як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [7] і виділяє п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами ЕІ:

пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі самоповага, самоактуалізація, незалежність; навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність; здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; переважаючий настрій: щастя, оптимізм.

В нашому дослідженні під емоційним інтелектом ми приймаємо здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями, власними та інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності.

Успішний емоційний розвиток з раннього віку, формує у дитини базові основи емоційного інтелекту. Емоційну сферу у дітей раннього віку вважається центральною у психіці [5].

Визначено, що вік 5-6 років - це старший дошкільний вік, який є дуже важливою віхою у розвитку пізнавальної, інтелектуальної та особистісної сфери дитини. Саме в цей час в дитині закладаються багато особистісних аспектів, проходить становлення «Я», закладається 90% усіх рис особистості дитини.

Емоційний розвиток дошкільника перш за все пов'язаний з появою у нього нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції і моральні почуття. Відбувається зміна змісту емоцій, виникають особливі форми співпереживання, співчуття іншим людям, заради яких відбувається діяльність [3].

Емоційний розвиток дошкільника характеризується наступним: емоції проходять шлях прогресивного розвитку; діяльність – основа емоційного розвитку; емоційні процеси відіграють важливу роль в регуляції діяльності; онтогенез емоцій нерозривно пов'язаний із загальним ходом психічного розвитку; на розвиток емоцій впливають всі структурні компоненти психіки (пізнавальні процеси, мотиваційна сфера, самосвідомість) [3].

Сформованість емоційного інтелекту проявляється в умінні встановлювати емоційний контакт, створювати атмосферу взаєморозуміння і довіри, керувати власними психоемоційними станами,

Саме в дошкільному віці діти можуть розвинути свій емоційний інтелект, знайти добрі емоційні навички, пов'язані з отриманням і проявом емоційних станів, познайомитися зі способами зняття напруги й управління емоціями. Накопичені в цей період навички мають вирішальну дію на подальше життя людини.

У дітей старшого дошкільного віку починають будуватися нові відносини з навколишнім світом і самим собою, звідси вивчення особливостей рівня емоційного інтелекту саме з використанням ігрової діяльності видається важливою і актуальною проблемою.

Гра є провідною діяльністю у цей період дошкільного віку, в ході якої розвиваються почуття, формуються партнерські взаємини, збагачується досвід міжособистісного спілкування. У грі дитина опановує мову спілкування, взаєморозуміння, взаємодопомоги, узгодження своїх дій з діями партнерів, навчається домовлятися, обґрунтовувати свою думку, знаходити домірне місце в групі однолітків [1].

В ході дослідження було виявлений зв'язок між рівнем розвитку емоційної емпатії і емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку та вплив ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку, що сприяє розвитку складових емоційного інтелекту.

Отже, гра має виняткове значення для психічного розвитку дитини, в якій відбуваються основні прогресивні зміни в психіці й особистості дитини; її відносинах з оточуючими людьми. Крім того, гра для дитини – засіб для вираження почуттів, дослідження відносин і самореалізації і являє собою спробу дитини організувати свій досвід, свій особистий світ.

Список використаних джерел

1. Березина Т.А. Игра как средство коррекции поведения дошкольника// Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности: сб./под ред. Т.И.Бабаевой. С.-Пб, 2004. С.148-166

2. Веракса Н.С. Дитяча психологія, 2014. URL: https://stud.com.ua/29104/psihologiya/dityacha_psihologiya

3. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 207с.

4. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку, 2014. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2014_2%281%29__17

5. Особливості розвитку емоційного інтелекту дошкільнят. URL: <https://ladonky.rv.ua/osoblyvosti-rozvytku-emotsijnogo-intelektudoshkilnyat/#:text>

6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: Издательство ГНОМид, 2001. 160 с

7. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д.В. Любина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. 351 с.

8. Челало С. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості, 2015. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/en/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/sektsiia-1/3519-emotsiynyy-intelekt-u-konteksti-rozvytku-osobystosti>

Науковий керівник: О.В. Каранетрова, канд. психол. наук, доц.

*аспірантк кафедри інноваційних технологій
з педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

СТВОРЕННЯ КОМАНДНО-ЦІЛЬОВОЇ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ НОВИХ ЧЛЕНІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ТИМБІЛДІНГУ

В умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів система мотивації персоналу виступає потужним та дієвим інструментом підвищення конкурентоспроможності компанії.

Основою ефективної діяльності будь-якої компанії є раціональна організація управління, а головним джерелом, ключовим ресурсом, двигуном та резервом змінних процесів в організації – людський ресурс, максимальне генерування та ефективне використання якого є стратегічно важливим аспектом діяльності.

Відомим є факт, що розумно побудована стратегія мотивації персоналу формує у співробітників прагнення ефективно розв'язувати корпоративні завдання, зацікавленість в робочому процесі та роботі в цілому, розвиток ініціативності та націленість на підвищення ефективності власної діяльності й розвитку команди.

Одним із потужних методів підвищення командно-цільової мотивації вважаємо тимбілдінг.

Тимбілдінг (англ. team – команда, building – будівництво, створення) – це комплекс заходів, призначених для створення командного духу серед співробітників організації, згуртування колективу [3].

Дослідниця М. Істакова трактує тимбілдінг як систему заходів, спрямованих на створення певної атмосфери в колективі, яка сприятиме досягненню загальних цілей та згуртуванню персоналу [2, с. 9].

Зарубіжні вчені Г. Даєр, Дж. Даєр (G. Dyer, J. Dyer) тимбілдінг визначають як техніку управління, яка використовується для підвищення ефективності та продуктивності робочих груп за допомогою різноманітних заходів [4].

Таблиця 1

Основні види тимбілдінгу

Основа	Характеристика	Основні інструменти	Результат
Особистість	Дозволяє членам команди дізнатися один про одного з позиції	Анкетування, опитування, метод інтерв'ю, тестування	Формуються більш дружні відносини в колективі,

	індивідуальності; акцент ставиться на уподобаннях, інтересах, світоглядних позиціях кожного працівника		створюються передумови для побудови власної корпоративної культури
Активна діяльність	Сприяє ефективному прийняттю рішень в екстремальних умовах, базується на активній фізичній діяльності співробітників	Спортивні конкурси, змагання	Формування навичок прийняття командних рішень та покращення взаємодії між членами команди, виявлення лідерських якостей
Професійні уміння	Допомагає розвинути необхідні навички (творчі, вузькоспеціалізовані) в межах професії	Ігри, моделювання ситуацій, взаємонавчання	Формування нових умінь
Пошук рішення	Згуртованість колективу, об'єднання зусиль членів команди в процесі пошуку вирішення будь-якої проблеми	Квести, ігри, екстремальні завдання, проекти	Згуртування колективу, розвиток комунікативних навичок, формування довіри

Досліджуючи технологію формування команди, В. Авдєєв тлумачить тимбілдінг як спеціально розроблені заходи, що мають спрямування на згуртування єдиної, сильної та ефективної команди, члени якої налаштовані на досягнення спільної мети, взаємодію, взаємодоповнення, підтримку, поважне ставлення та гармонійну взаємодію [1, с. 56].

Зважаючи на специфіку нашого дослідження, тимбілдінг дефініюємо як технологію командоутворення, яка містить активні заходи (інтелектуальні, екстремальні, творчі, проектні тощо) з метою створення командно-цільової мотивації для нових членів професійної групи та колективу в цілому.

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити основні види кожний з яких спрямований на один із ключових моментів командної взаємодії. На основі узагальнення наукового досвіду, нами виокремлено такі функції тимблдіingu під час створення командно-цільової мотивації для нових членів професійної групи:

- адаптація нових членів команди;
- зняття психологічної напруги та зменшення рівня конфліктності;
- професійне самовираження членів команди, досягнення персональних цілей;
- відчуття кожним співробітником значущості та особистого внеску в командний успіх;
- зростання результативності спільної діяльності членів команди;
- набуття членами команди нових знань, нового статусу;
- професійне та соціальне зростання.

Таким чином, техніка тимблдіingu є одним із ефективних інструментів створення командно-цільової мотивації для нових членів професійної групи. Доцільність його проведення в колективі зумовлена по-перше, його результативністю при створенні командно-цільової мотивації, по-друге, його ефективністю, оскільки у процесі реалізації даного методу формуються такі якості особистості, як: уміння працювати в команді, будувати комунікативну співпрацю, що є важливими та незамінними характеристиками сучасного конкурентоспроможного фахівця.

Список використаних джерел

1. Авдеев В.В. Управление персоналом: технология формирования команды: учеб. пособие. Москва: Финансы и статистика, 2002. С. 544.
2. Исхакова М.Г. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности. Санкт Петербург: Речь, 2010. С. 257.
3. Конотопський А. Що таке тимблдіинг (командоутворення): ідеї та сценарії + інструкція як все правильно організувати. URL: <https://itstatti.in.ua/18-biznes/490-timbilding.html>.
4. Gibb Dyer, Jeffrey Dyer. Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them / Gibb Dyer, Jeffrey Dyer. 1st Edition. 2019. С. 256.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

СОЦІОКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА

Актуалізація теми: процес адаптації особистості до нового соціокультурного середовища в сучасному світі набуває все більшої актуальності. Це зумовлено тим, що за останні десятиріччя постійно зростає обсяг українців, які з приводу політичної та економічної нестабільності приймають рішення виїхати на постійне місце проживання за кордон. Стикаючись з суттєвими ментальними та соціальними відмінностями в новій країні людина потребує створити нові більш ефективні моделі поведінки, що є неможливо без розуміння та сприйняття низки соціокультурних відмінностей. Тому пошук адаптаційного ресурсу стає важливою передумовою для збереження психічного здоров'я та розкриття внутрішнього потенціалу людини в нових для неї обставинах.

Крім того, воєнний час вимагає максимальної концентрації уваги психологів та соціальних робітників на тему адаптації до нового соціокультурного середовища у зв'язку з тим, що мільйони українців сьогодні вимушені шукати тимчасовий притулок за кордоном, рятуючись від російської військової агресії на Україні. В цьому випадку труднощі адаптації в новому соціокультурному середовищі можуть бути вагомою перешкодою до подолання посттравматичного синдрому спричиненого війною у людей, які опинились за кордоном.

Мета: розглянути проблематику адаптації особистості в новому соціокультурному середовищі та визначити фактори, які впливають на процес адаптації.

Вивченням проблематики адаптації особистості до нового соціокультурного середовища, зокрема й українських емігрантів, займались в своїх працях Т.Г. Стефаненко, С.М. Іконнікова, С.А. Іванова та інші.

Біленька І.Г у своїй статті “Культурний шок” і адаптація до нової культури” вивчає феномен культурної адаптації та зазначає що при входженні в нову культуру індивід проходить цикл: “стрес-адаптація-особисте зростання”. За її словами такий стрес має назву “культурний шок”. Симптомами “культурного шоку” може виявитися відсутність впевненості в собі, тривожність, дратівливість, безсоння, депресія. За посиланням на К.Оберг науковець Біленька І.Г. в своїй статті наводить шість характеристик культурного шоку.

1. Нервові напруження через необхідність психологічної адаптації.

2. Почуття втрати і знедоленості через відсутність залишених на батьківщині друзів, зміна статусу (як правило, пониження), а також відсутність знайомих і близьких людей і предметів побуту.

3. Відчуття себе відкинутим новим оточенням або небажанням спілкуватися з новою культурною групою.

4. Плутичина в старих і нових соціальних ролях, цінностях, ідентичності.

5. Почуття подиву, стурбованості, а іноді навіть відрази або обурювання від спостереження культурних розбіжностей.

6. Відчуття власного безсилля у зв'язку з соціальною неадекватністю і новим культурним середовищем.

Біленька І.Г. у своїй статті навела кілька пояснень процесу культурної адаптації. Найбільш застосованою авторка вважає модель теорії адаптації як культурної подорожі. За цією моделлю з перших днів адаптації, свідомість людини, яка адаптується, змінюється та розвивається до стану терпимості, “етнорелятивізму” в якому точки відмінності культури, які є у людини і певної організації формують нове сприйняття людиною оточуючого світу [1].

Ступінь виявлення «культурного шоку» і термін адаптації визначається Біленькою І.Г. двома групами факторів: характеристиками співробітників і особливостями взаємодії культур, а також ступенем їх подібності і відмінності.

Індивідуально-особистісні фактори, які в тому числі віднесені Біленькою І.Г. до першої групи факторів дуже добре розглядають Г. Гандзілевська та Вікторія Поліщук у своїй статті “Роль сценарних установок у процесі соціокультурної адаптації українських емігрантів”.

У статті досліджується проблема соціокультурної адаптації українських емігрантів крізь призму формування та розгортання їхніх життєвих сценаріїв. У зв'язку з цим охарактеризовано роль дитячих сценарних рішень (установок) у цьому процесі. Шляхом наданих у статті висновків емпіричних досліджень з'ясовано, що раціональні установки сценарію слугують його ресурсом, тоді як ірраціональні сценарні рішення формують деструктивні орієнтири у контексті соціокультурної адаптації. За допомогою кореляційного аналізу підтверджено зв'язок між типом соціокультурної адаптації та ірраціональними сценарними установками.

На підставі наведених в статті емпіричних досліджень Г. Гандзілевська та В. Поліщук стверджують, що дитячі сценарні рішення обумовлюють подальшу соціокультурну адаптацію українських емігрантів [2].

Також авторки зазначають, що сценарні рішення, прийняті як відгук на заборони батьків, першочергово виконують функцію подібну до механізму психологічного захисту, адже у ситуації психологічної неготовності дитини до неї сприйняття реалістичної картини є спотвореним. Розвиваючи підвищену чутливість до подібних ситуацій, у перспективі такі ірраціональні установки заважатимуть у випадках неіснуючої загрози.

Висновки: таким чином, розглянули феномен соціокультурної адаптації, визначили симптоми та характеристики “культурного шоку” та визначили роль дитячих сценарних рішень в процесі адаптації особистості до нового соціокультурного середовища.

Список використаних джерел

1. Біленька І.Г. Культурний шок і адаптація до нової культури . Харківська державна академія фізичної культури. 2011 рік.
2. Гандзілевська Г., Поліщук В. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психічні науки. 2017 рік.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

С.В. Полякова,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

Спостерігаючи за дітьми в дошкільному закладі, ми неодноразово переконувались в тому, наскільки важливо навчити їх вмінню розпізнавати свої власні емоції та емоції інших людей, орієнтуватись в різноманітних життєвих ситуаціях, успішно їх вирішувати, зберігаючи при цьому позитивний настрій. Такі навички необхідно формувати ще в дошкільному віці. Актуальність зазначеного посилюється здатністю збереження психологічного здоров'я в сучасних умовах, які постійно змінюються. Емоційний інтелект сприяє розвитку життєвої компетентності та успішності у майбутньому житті.

Життєва компетентність дитини - інтегральна характеристика розвитку особистості, основними показниками якої є оптимальний для віку ступінь сформованості провідної діяльності, всіх форм активності та базових якостей.

Емоційний інтелект (EI) - група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей.

У 20-ті роки минулого століття американські вчені помітили, що люди з високим рівнем інтелекту далеко не завжди досягають успіхів у житті. Постало запитання: чому так відбувається?

Едвард Лі Торндайк почав вивчати емоційний інтелект, і в 1937р. його син Роберт Торндайк, видав роботу про соціальний інтелект з однойменною назвою. В 1940р. Девід Векслер написав про інтелектуальні та не інтелектуальні компоненти (афективні, особистісні, соціальні фактори). Говард Гарднер в 1983 р. визначив теорію множинного інтелекту (внутрішньо особистісний та міжособистісний інтелект). 1990 р. – Джон Мейер, Пітер Селовеї ввели поняття «Емоційний інтелект». 1995 р. – Деніел Гоулман написав книгу «Емоційний інтелект». 1997 р. – вийшла книга «Емоційний інтелект дитини» американського психолога Джона Готтмана.

Рівні емоційного інтелекту:

1) точність оцінки та вираження емоцій. Це вміння визначити емоції по думкам, зовнішньому вигляду, фізичному стану, поведінці, а також здатність точно розпізнавати емоції та пов'язані з ними потреби;

2) використання емоцій в розумовій діяльності: це здатність, при виконанні будь-якої розумової дії, в повній мірі використовувати весь спектр емоцій та пов'язаних з ними почуттів: запахи, звуки, тактильні відчуття тощо;

3) розуміння емоцій. Це означає, що людина може розуміти емоції без їх вербальних проявів, а також вміє їх класифікувати, розпізнавати складні почуття та подальший їх розвиток;

4) управління емоціями. Вміння керувати своїми та чужими емоціями дозволяє використовувати інформацію, яку дають емоції. Діти дошкільники ще не можуть керувати власними емоціями, цьому навичку треба навчитися.

EI складається з основних навичок, які описують внутрішньо особистісну та міжособистісну компетентність.

Внутрішньоособистісна компетентність: самопізнання, самокерування (самооцінка, усвідомлення власних почуттів, упевненість в собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, оптимізм).

Міжособистісну компетентність: соціальні поняття, керування відносинами (емпатія, толерантність, діалогічність, комунікабельність, відкритість).

Діагностика емоційної сфери:

– проєктивна методика «Домальовування: світ речей, світ людей, світ емоцій» (Нгуен Мінь Ань);

– проєктивна кольорово-малюнкova методика «Добро і зло» (авторська модифікація методики Тетяни Авдулової) дітей старшого дошкільного віку;

– проєктивна методика «Кактус», автор М.А. Панфілова, для дітей дошкільного віку;

– методика «Рівень психосоціальної зрілості» С. Банкова, для дітей старшого дошкільного віку;

– тест визначення рівня тривожності та схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим).

Нами проведено дослідження, у якому взяли участь 53 дитини старших дошкільних груп віком 5-6 років. Визначились наступні результати:

– середній рівень – 27 дітей (50,9%), направленість на світ людей;

– високий рівень – 18 дітей (33,9%), направленість на світ емоцій;

– низький рівень – 8 дітей (15,2%), направленість на світ речей.

При формуванні життєвої компетентності емоційний інтелект впливає на фізичне здоров'я, успіх в навчанні, розумове здоров'я, сфера відносин.

Розвинутий емоційний інтелект допомагає:

– швидко знижувати рівень стресу;

– розуміти свої емоції та керувати ними;

– встановлювати контакт з оточуючими, використовуючи невербальну комунікацію;

– використовувати гумор та гру, щоб долати виклики та перешкоди;

– позитивно вирішувати конфлікти.

Підсумовуючи, варто зазначити, що в процесі практичної діяльності ми переконались, що діти з розвиненим емоційним інтелектом більш впевнені в собі, спокійні в конфліктних ситуаціях, легко адаптуються у нових обставинах, успішніше навчаються та з задоволенням спілкуються з друзями і однолітками.

Список використаних джерел

1. Амоношвілі Ш.О. Школа життя. Хмельницький, 2002
2. Мельник Н.В. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий*

вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018. №4. С. 69–74.

3. Лазаренко В.В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку у театралізованій діяльності. *Young Scientist.* 2019. № 12. С. 279–282.

4. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника : перспективи розвитку. Тернопіль, 2010

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук.

Н.В. Порхун,

*магістрант, 1 рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕННОСТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Збереження емоційного здоров'я дітей в умовах війни або невизначеності, все більше привертає увагу фахівців. Діти – одна з найбільш вразливих категорій населення. В даний час збільшується кількість дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю, тривожністю. Ці емоційні порушення перешкоджають становленню гармонійно розвиненої особистості загалом.

Згідно з численними дослідженнями (Л. Галігузова, А. Пашина, А. Прихожан, О. Рязанова, Н. Толстих) травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. У таких дітей формується специфічне відношення до себе, порушується самосприйняття. Реакція на психотравмуючі переживання пов'язана з віковими особливостями дітей, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням. Як вважає Я. Овсяннікова, психологічна допомога дітям повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного та психічного розвитку, стану фізичного та психічного здоров'я, тяжкості психотравми і сили переживання травматичного досвіду [3].

Одним із дієвих методів у роботі з дітьми дошкільного віку є терапія мистецтвом.

Л. Фірсова зазначає, що термін «арт-терапія» («art» – мистецтво, «art-therapy» – терапія мистецтвом) особливо поширений в англomовних

країнах і означає найчастіше терапію образотворчою діяльністю з метою вираження свого психоемоційного стану. Арт-терапія здатна простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної дитини, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати її творчу позицію [1]. Унікальність та ефективність даного методу відзначають дослідники М.В. Кисельова, Л.Д. Лебедева, Д.А. Рубін [3]. Різновидами цієї техніки є: піскова, казко-, ігро-, сміхо- та музикотерапія. В загальному підсумку вони формують вміння дитини встановлювати емоційний контакт із оточенням, знімають емоційне напруження у стресових ситуаціях, здійснюють психокорекційний вплив на життєвий шлях дошкільника через ігрові моделі поведінки, забезпечують розвиток психічної сфери особистості, збагачують дитяче світосприйняття інформацією про навколишній світ та ін.

Метою застосування арт-терапії є збереження або відновлення здоров'я дітей і їх адаптація, гармонізація розвитку особистості через її самовираження й самопізнання. Основними завданнями арт-терапії фахівці вважають: діагностику, лікування, зцілення, психокорекцію, реабілітацію, психопрофілактику, а також розвиток особистості.

Для реалізації перелічених завдань спеціалістам із арт-терапії необхідно: – уможливити дітям соціально прийнятний вихід агресивності й негативних почуттів шляхом роботи над малюнками, картинами, скульптурами, що стають своєрідними безпечним способом спрямувати зайву енергію в корисне русло, випустити «пару» і розрядити напругу; – полегшити процес лікування дітей шляхом використання певних художніх образів та уявлень, які дають змогу усунути наявні внутрішні конфлікти та переживання; – реалізовувати матеріал (продукти художньої творчості дітей) для інтерпретації та діагностичних висновків, адже саме перший увиразнює душевний стан дитини; – підвищити самооцінку дошкільника [1].

Дуже важливо у технології арт-терапії забезпечити передовсім спонтанний вияв емоцій, почуттів і переживань дитини упродовж її творчого процесу.

Найбільш успішними техніками, які зарекомендували себе у роботі з дітьми, що зазнали впливу гострих стресових чинників, є техніки малювання, ліплення з пластиліну та глини, пісочної психотерапії, ігрової психотерапії, народної терапії (виконання колискових пісень).

Окрім зцілення художньою творчістю, сьогодні інтенсивно розвиваються й інші напрями арт-терапії: імаготерапія, танцювально-рухова терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драматерапія, кінотерапія, мульт-терапія, лялькотерапія, музикотерапія, фототерапія, піскова терапія тощо [2].

Арт-терапія дає змогу, ненав'язливо спостерігаючи за дитиною упродовж її спонтанної творчості, краще пізнати її життєві цінності й

особистісні інтереси, індивідуальні риси, відчуті настрої. Творча арт-терапевтична діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний впливи, створюючи підґрунтя для налагодження довірливих емоційних взаємин із дитиною, сприяючи її подальшій ефективній соціалізації.

Список використаних джерел

1. Городиська В.В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2020. Вип. 69. 198 с. Т. 1.

2. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ред. З. Г. Кісарчук. К.: Логос, 2014. 207 с.

3. Тимченко А.П. Арт-терапія як спосіб допомоги дітям при психологічних травмах. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2/за заг. ред. А.В. Вознюк, О.Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2020. 212 с.

Науковий керівник: О.В. Карапетрова, канд. псих. наук, доц.

М.С. Примак,

*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПРОФІЛАКТИЧНА ТА ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА З УЧНЯМИ В КОНТЕКСТІ ЗАПОБІГАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків.

Нами було розглянуто наукові дослідження, присвячені проблемі профілактичної та просвітницької роботи з учнями в контексті запобігання залежності від психоактивних речовин. До аналізу було залучено три статті вітчизняних науковців, що містять розгляд зазначеного питання.

У статті Л.М. Димитрової та О.О. Острового «Профілактика вживання психоактивних речовин серед підлітків групи ризику» [1] актуалізовано ключові напрямки боротьби із залежністю від уживання психоактивних речовин у підлітковому віці. Автори наукової розвідки підкреслюють, що потреби підлітків, які вживають психоактивні речовини, відрізняються від таких у дорослих. Більше того, вони звертаються до спеціальної служби зі складним комплексом психологічних, особистих і соціальних проблем і потреб, включаючи делінквентну поведінку, бездомність, сімейні труднощі й потреби в освіті та трудовій діяльності.

Серед засобів, які мають сприяти роботі щодо профілактики вживання психоактивних речовин у підлітків, Л.М. Димитрова та О.О. Островий у роботі з дітьми пропонують перегляд мультиплікаційних фільмів. Дослідники відзначають, що яскравість фарб мультиплікації, насиченість образами, чудернацькими істотами, які допомагають візуалізувати добро та зло, роблять мультфільм незамінним інструментом виховної роботи з дітьми та підлітками, який ґрунтується на потребах самої дитини, є ненав'язливим, природним [1].

Також важливим аспектом у профілактиці вживання психоактивних речовин підлітками, на думку згаданих вище авторів, є соціальна політика держави, що повинна базуватися на комплексному підході [1]. Попередня стадія ефективної стратегії профілактики повинна полягати в уточненні змісту завдань, а саме з урахуванням специфіки цільової аудиторії та рівня реалістичності.

Дослідники Л.М. Димитрова та О.О. Островий вважають, що наразі постає необхідність у відмові від стратегій профілактики, спрямованих лише на інформацію про наркотики. Програми повинні бути спрямовані на вирішення більш загальних соціально-економічних проблем, підтримувати розширення потенціалу та створення можливостей для повноцінного соціального життя та дотримання прав людини [1].

Успішні стратегії повинні включати як стратегічні (рішення фундаментальних проблем нерівності), так і тактичні (впровадження заходів зі зниження нерівності) підходи. Так, стратегічні підходи передбачають розгляд питань, пов'язаних із соціально-економічним середовищем, у тому числі питань людського розвитку і зниження рівня соціальної нерівності. Вони включають полегшення доступу до навчання, безпеку здоров'я на робочому місці, зниження рівня безробіття, а також

створення можливостей для повноцінного соціального життя. Тактичні заходи забезпечують урахування інтересів вразливих і маргіналізованих соціальних груп у рамках стратегій охорони здоров'я.

У роботі А.Є. Сівчука «Профілактика наркоманії неповнолітніх: міжнародний досвід» [2] виокремлено провідні заходи профілактики вживання психоактивних речовин у світі. Відзначено, що профілактика незаконного вживання психоактивних речовин серед підлітків має бути еластичною та зазнавати постійного вдосконалення, а зниження попиту повинне розглядатися як один із пріоритетних напрямів у системі протидії вживанню зазначених речовин.

А.Є. Сівчук підкреслює, що характер профілактичного впливу має бути випереджальним. Спрямування практики повинне бути орієнтоване на появу нових видів психоактивних речовин, нових способів їх споживання, на запобігання цікавості до нових препаратів тощо [2].

Автор аналізованої розвідки зазначає, що профілактика вживання психоактивних речовин серед підлітків повинна базуватися на нетерплячості суспільства до цього явища та бути націленою на формування в ньому бар'єрів стосовно зазначеного негативного явища. Для цього, зокрема, необхідно визнати проблеми вживання психоактивних речовин учнівською молоддю загальнодержавними та розробити дієві програми її протидії; зорієнтувати агітаційну та інформаційну кампанії щодо шкоди вживання психоактивних речовин, які були б спрямовані насамперед на молодь; залучити до агітації проти вживання психоактивних речовин видатних політичних, культурних та інших діячів, колишніх наркозалежних, яким удалося вилікуватися.

У розвідці Я.В. Сухенко «Вживання психоактивних речовин учнями: стан проблеми та орієнтири її розв'язання» [3] представлені результати моніторингового дослідження, присвяченого закономірностям уживання психоактивних речовин учнівською молоддю ~~Полтавщини~~. Автор статті зауважує, що система профілактики шкідливих звичок у закладах загальної середньої освіти наразі є неефективною, та розробляє власні рекомендації щодо покращення її ефективності.

Відзначаючи значний ступінь ураженості учнівської молоді ~~Полтавщини~~ залежністю від шкідливих звичок, Я.В. Сухенко підкреслює, що профілактична робота, скерована на подолання наслідків та профілактику цієї залежності, повинна структуруватися таким чином: первинна профілактика (діяльність стосовно запобігання асоціальному явищу) та вторинна і третинна профілактика, що включає в себе діяльність стосовно подолання асоціального явища [3].

У статті зауважено, що первинна профілактика в освітньому середовищі представлена комплексом педагогічних заходів, метою яких постає запобігання формуванню шкідливих звичок у школярів та

залученню їх до вживання психоактивних речовин. Здійснення первинної профілактики покликане змінити ціннісне ставлення учнівської молоді до тютюну, наркотиків, алкоголю, сформувати в її представників особисту відповідальність за власну поведінку. Для цього, на думку Я.В. Сухенко, необхідно активізувати пропаганду здорового способу життя, профілактичну роботу з упровадження антинаркотичних настанов у закладах освіти[3].

Провідним напрямком вторинної профілактики постає запобігання формуванню хвороб та ускладнень у осіб, що характеризуються періодичним уживанням психоактивних речовин, проте досі не мають ознак хвороби. Профілактика на цьому рівні спрямована на те, аби максимально скоротити тривалість впливу психоактивних речовин на людину, обмежити ступінь їх шкідливості як для споживача, так і для його оточення, надати кваліфіковану психологічну, педагогічну та соціальну допомогу.

Третинна профілактика включає в себе комплекс заходів, що спрямовані на відновлення особистісного та соціального статусу хворого, запобігання рецидивам хвороби та переривання лікування.

Провідні напрями профілактичних заходів стосовно запобігання вживання психоактивних речовин у закладах освіти – це просвітницька, вихована та корекційна робота. Я.В. Сухенко відзначає, що профілактична робота із запобігання вживання психоактивних речовин у закладі освіти характеризується такими особливостями:

- 1) вона перебуває в компетенції не лише представників навчального закладу, але й значної кількості інших організацій;
- 2) учням, батькам та педагогічному колективу відводиться одночасна функційність об'єктів та суб'єктів профілактичної діяльності;
- 3) профілактична мета і заходи тісно пов'язані з навчально-виховним процесом [3].

Погоджуємося з думкою дослідниці Я.В. Сухенко, яка підкреслює, що просвітницька робота щодо запобігання вживання психоактивних речовин у закладах освіти повинна починатися вже в молодшій школі, адже значна частина молодших школярів уже в цьому віці вперше пробує палити, вживати алкоголь та наркотичні речовини. При цьому необхідно також урахувувати вікові особливості кожної групи учнів. Так, наприклад, у молодшому шкільному віці найбільш авторитетними постають батьки, родина, вчителі, в молодшому підлітковому віці – засоби масової інформації, у старшому підлітковому віці – ровесники, друзі, у юнацькому – медичні працівники та працівники психологічної служби [3].

Автори всіх проаналізованих статей відзначають високу ефективність використання таких засобів підвищення ефективності просвітницької роботи, як поширення інформації на інтернет-ресурсах

та в соціальних мережах. Також дослідники зауважують, що основною умовою ефективної виховної роботи постає залучення та стимулювання до активної участі в профілактиці самих учнів, орієнтація на побудову конструктивної взаємодії з ними, отримання від них зворотного зв'язку. Для цього, на думку авторів проаналізованих матеріалів, необхідно активізувати використання інтерактивних методів та форм роботи. Натомість, уявлення про те, що тиск на учнів, які вживають психоактивні речовини, з метою викликання в них сорому чи страху, є хибним та негативно впливає на результативність профілактичної роботи.

Список використаних джерел

1. Димитрова Л.М., Островий О.О. Профілактика вживання психоактивних речовин серед підлітків груп ризику. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/4329/1/8%20%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf> (дата звернення: 08.03.2022).
2. Сівчук А.Є. Профілактика наркоманії неповнолітніх: міжнародний досвід. *Правова позиція*. 2019. № 1 (22). С. 95-102.
3. Сухенко Я.В. Вживання психоактивних речовин учнями: стан проблеми та орієнтири її розв'язання. *Постметодика*. 2011. № 5. С. 59–64.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

А.О. Резник,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Перспективи розвитку сучасного суспільного простору окреслюють прагнення до вивчення умов, проявів та механізмів забезпечення повноцінного психологічного функціонування особистості. Відомо, що сучасне суспільство характеризується різноманітністю свого складу, що розкриває питання самоактуалізації як найбільш пріоритетної категорії в контексті дослідження особистісного зростання та становлення осіб зрілого віку.

Дослідженням проблеми самоактуалізації займалися такі дослідники як А. Маслоу, А. Адлер, К. Роджерс, К.Г. Юнг, а також сучасні українські дослідники О. Яремчук (самоактуалізація, саморозвиток), С. Максименко (самоздійснення) та ін.

Наразі досліджено проблему самоактуалізації особистості, виявлено основні прояви, складові, чинники психологічного та соціального значення, вікові та гендерні особливості (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman). У рамках наукової розробки проблеми самоактуалізації особистості створено інтегральну концепцію (Р. Шаміонов), вивчено зв'язок із осмисленістю життям (П. Фесенко), схарактеризовано особистісні ознаки формування самоставлення (Е. Носенко), умови та фактори її становлення (В. Кулікв); описано співвідношення емоційного та когнітивного компонентів (О. Бочарова), виявлено детермінанти прагнення до самоактуалізації (І. Аршава) [2]. Відомо, що прагнення до самоактуалізації мотивує особистість до розвитку і вияву своїх можливостей, робить її вільною у виборі власного життєвого шляху. Крім того, реалізація потенцій людини робить її психологічно зрілою, здатною до творчості.

Аналіз літературних джерел дає змогу говорити про те, що процес самоактуалізації тісно переплітається з процесом життєтворчості особистості зрілого віку, виступаючи своєрідною передумовою, а іноді – результатом останньої [3]. У цьому контексті самоактуалізація починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості.

Відомо, що в процесі самоактуалізації формується та усвідомлюється специфічна система ціннісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки [1]. Поряд із самоактуалізацією розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, інших цінностей самоактуалізації.

Результатом прояву самоактуалізації викристалізовується компетентність особистості в професійній діяльності. Вона передбачає таку єдність часової перспективи у свідомості людини, за якої минуле сприймається лише як джерело досвіду, а майбутнє – лише як сфера цілепокладання [2].

К. Роджерс описав самоактуалізацію як безперервний процес протягом усього життя, за допомогою якого Я-концепція індивіда підтримується та вдосконалюється за допомогою рефлексії та переосмислення різноманітного досвіду, який дає змогу людині відновитися, змінитися та розвиватися. Дослідники зазначають, що для

формування самоактуалізації людина повинна перебувати в стані конгруентності. Це означає, що самореалізація відбувається тоді, коли «ідеальне Я» людини (тобто ким вона хотіла б бути) співпадає з її фактичною поведінкою (уявленням про себе).

Відомо, що самоактуалізація осіб зрілого віку характеризується: повним прийняттям реальності і комфортним ставленням до неї; прийняттям інших і себе; професійною захопленістю улюбленою справою, орієнтацією на цілі; автономністю, незалежністю від соціального середовища, самостійністю суджень; здатністю до розуміння інших людей; готовністю до вирішення проблем і труднощів, до усвідомлення свого досвіду, до справжнього розуміння своїх можливостей, до підвищення конгруентності.

Досягнення самоактуалізації передбачає повне залучення людини до життя та усвідомлення того, на що вона здатна. Як правило, стан самоактуалізації розглядається як досягнутий лише після задоволення основних потреб людини у безпеці, любові та самооцінці. Згідно з Гольдштейном, самоактуалізація осіб зрілого віку не обов'язково є метою, яку необхідно досягти в майбутньому, а є вродженою схильністю людини реалізувати свій потенціал у будь-який момент за даних обставин.

Таким чином, розвиток українського суспільства зумовлює пошуки нової парадигми формування гармонійної особистості в умовах трансформацій. Розгляд самоактуалізації осіб зрілого віку як важливої функції становлення особистості, визнання провідної ролі соціально-культурних чинників, що обумовлюють усвідомлення важливості вивчення явища соціалізації як однієї з найважливіших і актуальних проблем вважається важливим аспектом вивчення, науковий інтерес до якого зростає.

Список використаних джерел

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / О. Бандура., під ред. Н. Софій, І. Єрмаков, та ін. – К.: Контекст, 2000. – 336 с.
2. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я /М. Боднар // Український науковий журнал. Освіта регіону – 2011. – № 2. – С. 315-320.
3. Кобильнік Л.М. До проблеми самоактуалізації особистості /Л.М. Кобильнік // Наука і освіта. – 2004. – № 3. – С. 8183.
4. Савчин М.В. Вікова психологія: Навчальний посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

Н.С. Сидорова,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПЕРСОНАЛ ЯК ОСНОВНИЙ РЕСУРС ПІДПРИЄМСТВА, ЩО ПІДЛЯГАЄ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМ МЕТОДАМ ОЦІНКИ

На сьогоднішній день в більшості країн світу питанню оцінки якості праці фахівців належить одне з центральних місць у системі управління персоналом, оскільки від їх сумлінної та ефективної діяльності багато в чому залежить якість прийнятих ними управлінських рішень, ступінь злагодженості роботи організацій та їх підрозділів, якість управління та процвітання держави в цілому і, як наслідок, високий добробут населення.

В нашій державі можна спостерігати істотні проблеми в проведенні оцінки діяльності фахівців, оскільки такій оцінці раніше не надавали особливого значення. Лише з інтеграцією України у світове співтовариство почала актуалізуватися проблема об'єктивної оцінки фахівців на робочому місці з метою виявлення їх відповідності займаним посадам та адекватності отримуваної ними заробітної плати.

З урахуванням європейського вектору розвитку теорії і практики управління організаціями при зростаючому дефіциті кваліфікованих фахівців відмічається загальна тенденція недостатньої уваги кадрових служб до проведення належної оцінки та розвитку персоналу в організації на всіх рівнях управління. Тому обрана тема досить актуальна.

Питання оцінки діяльності фахівців знаходять все більше місця в дослідженнях науковців. Питання управлінських аспектів оцінювання персоналу було досліджено такими вченими як А. Гошко, Г. Дмитренко, В. Іванов, Т. Максименко, Л. Мельник, Л. Пашко, В. Тарасов, Г. Щокін та ін.

Категорію «персонал» науковці розглядають, зазвичай, з двох точок зору: значущості людського фактору та кількісного вимірювання даної категорії. При цьому, з точки зору людського фактору вирізняють три підходи до визначення персоналу [1, с.18–19; 2, с. 78].

Перший розглядає персонал як витрати, що підлягають скороченню. Адміністративна система управління, яка формально визнала роль людського фактору, насправді відкидала його змістовність, базувалась на принципах безкорисливого підпорядкування, що у підсумку призвело до відчуження особистості

від інтересів і цілей виробництва. Перехід на економічні методи управління показав, що вони не можуть бути використані без активізації людського фактору [3, с. 78].

Другий підхід розглядає персонал як ресурс, котрим потрібно розумно керувати, створюючи умови для його розвитку, вкладати в нього кошти [4, с.18–19].

Третій підхід визначає персонал як процес. Розвиток НТП приводить до циклічного оновлення всіх факторів і елементів виробництва. В таких умовах необхідно звести до мінімуму нереалізовані можливості робочої сили. Люди є одночасно і основним фактором, і основною перешкодою змін. Здатність до змін пов'язана з більш високим рівнем освіти кваліфікації, більш широкою спеціалізацією, здатністю перенавчатися, рівнем творчості й інноваційності співробітників [5, с. 78].

З кількісної точки зору персонал характеризують наступні визначення: І. Сафронов під персоналом підприємства розуміє «основний склад кваліфікованих робітників підприємства, фірми, організації» [6, с. 14].

Н. Волгін, Ю. Одегов та ін. під персоналом розуміють ту частину робітників, «яка володіє професійною здатністю до праці, тобто має спеціальну підготовку» [5, с. 42].

Залежно від виду трудової діяльності та характеру виконуваних робітниками функцій персонал підрозділяється на наступні основні категорії: промислово-виробничий і непромисловий (невиробничий) персонал, інженерно технічні робітники, службовці, молодший обслуговуючий персонал [3, с. 53–54]. Представлені категорії складають цілісне поняття «персонал» на основі головної ознаки – наявності спеціальної та професійної підготовки.

У науці та практиці економічної думки в Україні існує багато різних підходів до класифікації персоналу підприємства. На основі аналізу результатів наукових досліджень [1–6] було узагальнено усі виділені авторами класифікаційні ознаки.

Серед відомих класифікацій виділено такі:

1) за відношенням до виробництва: промислово-виробничий та непромисловий персонал;

2) за характером виконуваних функцій: керівники, спеціалісти, службовці, робітники;

3) за професіями: різні професії відповідно до Класифікатора професій;

4) за спеціальностями, тобто різновидом трудової діяльності в межах професії;

5) за рівнем освіти: спеціалісти найвищої категорії, спеціалісти вищої категорії, спеціалісти середньої кваліфікації, малокваліфіковані і некваліфіковані працівники;

6) за відношенням до власності майна підприємства: власники і наймані працівники;

7) за визначенням основного місця роботи: штатні працівники, сумісники, працівники, які виконують роботи від імені інших підприємств (на виконання замовлень);

8) за зайнятістю у видах діяльності: основний і допоміжний персонал;

9) за типом виконуваної роботи: персонал адміністративно-технічний, оперативний (черговий), оперативно-ремонтний, ремонтний, електротехнічний.

Розроблена класифікація персоналу підприємств є інструментом і передумовою проведення глибокого і детального аналізу процесів формування і використання персоналу підприємства та інших аспектів управління.

Саме такі якісні характеристики працівників як кваліфікація, спеціальність, стаж і досвід є важливими аспектами в процесі управління персоналом, а також визначальними чинниками при прийомі на роботу. Тому неврахування їх унеможливує досягнення позитивних очікуваних результатів у забезпеченні підвищення продуктивності праці та ефективності господарювання загалом.

Список використаних джерел

1. Дубровский В. В. Роль и значение управления человеческими ресурсами на промышленном предприятии. *Вопросы экономических наук*. 2007. № 23. С. 17–20.

2. Кузьмина Н. М. Проблемы оценки кадрового потенциала предприятий региона. 2007. № 2. С. 78–79.

3. Экономика предприятия: учебник / под ред. И. А. Сафронова М.: «Юрист». URL: bibliofond.ru/view.aspx?id=665335

4. Экономика труда (социально-трудовые отношения) / под ред. Н. А. Волгина, Ю. Г. Одегова. М.: Экзамен, 2009. 736 с.

5. Берзинь И. Э. Экономика фирмы. М.: Институт международного права и экономики. URL: <http://bugabooks.com/book/682-ekonomika-predpriyatiya/1-soderzhanie.html>

6. Баланюк І.Ф., Федорняк Л.С. Персонал сільськогосподарських підприємств: управлінський аспект. Івано-Франківськ: ЛІК, 2011. 236 с.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка особистості виступає сьогодні досить розповсюдженим явищем, що досліджується багатьма науковцями уже досить тривалий період часу. При цьому психологи єдині у думці, що самооцінка як важлива властивість особистості виступає доволі складним психологічним явищем. Зокрема, особистість через свою самооцінку віддзеркалює все те, що про неї думають та кажуть оточуючі, а також на основі чого формується її особистісне уявлення про себе [1-4].

Особливий інтерес представляє самооцінка дітей у підлітковому віці як важливого етапі становлення особистості. Як показують численні дослідження, розвиток самооцінки у цьому віці пов'язаний, по-перше, з періодом дорослішання та сприйняття себе через гендерні особливості розвитку, а по-друге, із впливом найбільш важливого для підлітків у цей період соціального оточення – школи та друзів. При цьому самооцінка продовжує розглядатися підлітком як система уявлень про себе з боку оточуючих, яка закладається ще в ранньому дитинстві. Проте починають також з'являтися ознаки самооцінки крізь призму самого себе («Я вмю!», «Я зможу!» та ін.), що багато в чому визначається результатами навчальної діяльності підлітка та відповідно його здібностями до досягнення певних результатів [5].

Поступово таке уявлення про себе розширюється, у підлітків з'являється так звана тимчасова диференціація самооцінки, в результаті якої у підлітків підвищується усвідомлення різноманіття проявів своїх особистісних характеристик у різних життєвих ситуаціях та посилюється узагальненість відношення до себе [6].

І хоча в цілому підлітки ще довго зберігають залежність своєї самооцінки від думки оточуючих, перш за все, педагогів як найближчих оцінювачів їх здібностей, в цілому можна відзначити перші ознаки індивідуалізації їх мислення та поведінки. Тобто починається відділення суто власної самооцінки від їх оцінки іншими людьми. Такі процеси за сприятливого соціального оточення, зазвичай, породжують у підлітків бажання перевершувати очікування інших від їх поведінки, а за несприятливого – навпаки, погіршують їх поведінку, що призводить до негативних наслідків.

Таким чином, головним завданням батьків, педагогів, психологів та іншого соціального оточення підлітків є не допустити негативного впливу на самооцінку підлітків та не дати їм можливості розвивати у собі ознаки негативізму та деградації. Зокрема, перспективою наших подальших досліджень визначено виявлення впливу соціальних мереж на формування підліткової самооцінки.

Список використаних джерел

1. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21
2. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9.1(36.1). С. 21-25.
3. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
4. Меднікова Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. Харківський державний педагогічний університет. Г.С. Сковороди. Харків, 2002. 194 с.
5. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 99 с.
6. Марченко Е.Е. Динамика самооценки детей в условиях перехода из четвертого в пятый класс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(51). С. 128-135.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

А.В. Степаненко,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Нині українці переживають жакливу подію під назвою війна. Багато людей перестали жити повноцінним життям: будувати плани, виконувати свої бажання та потреби, нормально спати та їсти. На основі проведеного опитування в соціальній мережі можна побачити як люди поділилися на декілька груп. До першої групи належать ті, які спроможні

продовжити життя навіть попри війну, тому що мають ресурсну психіку без комплексних травм. Другу групу становлять ті, які зупинилися в проміжній фазі. Вони ніби хочуть продовжувати життя, але щось їх зупиняє та повертає назад. Їм також притаманне сильне почуття провини. Та на жаль є люди, які залишилися в тому стані, що в перші дні війни. Здебільшого вони агресивно реагують на бажання інших жити далі, можуть не спати, не їсти, постійно читати новини та не давати собі насолоджуватись тим, що раніше приносило задоволення. Таким чином ті обставини заслуговують на особливу увагу, оскільки багато людей застигли у часі, ніби «заморожують» свої емоції та життя, увімкнувши «режим виживання», та лише після війни будуть планувати подальше життя. Отже, є всі підстави припускати, що ці обставини можуть привести людину до синдрому відкладеного життя.

Синдром відкладеного життя (СВЖ) – це група сценаріїв, образ мислення, при якому людина постійно лише готується до життя, а не проживає його. Поняття «синдром відкладеного життя» ввів професор В. Серкін у 1997 році, коли вивчав психологію мешканців крайньої півночі. Такі люди роками продовжують жити в надскладних умовах одним лише очікуванням майбутнього переїзду на південь, де саме і почнеться «реальне життя» [4].

Згодом це поняття почали трактувати більш широко, приклади можна побачити скрізь: в побуті, в простих речах, у повсякденні [1].

Насправді цей синдром є досить поширеною проблемою, тому варто пам'ятати, що СВЖ не є хворобою або психологічним діагнозом, це – спосіб мислення, за якого людина намагається заздалегідь підготуватися до життя. Але це «життя» ніяк не настає. Девізом таких людей є фраза: «Почну з понеділка», проте настає понеділок і нічого не змінюється, знову все відкладається ще на тиждень і так по колу, людина буде плани, але вони ніколи не втілюються в життя. Це призводить до відчуття «глухого кута» та власної нереалізованості.

Однією з причин такої поведінки може бути дитинство. Якщо згадати цей час, дуже часто можна було чути від батьків такі обіцянки, що все буде добре, коли ми зробимо уроки, вступимо до університету, знайдемо роботу, вийдемо заміж тощо. Вони намагались мотивувати нас на організацію власного життя, але на превеликий жаль, розвинули звичку чекати на щось краще, що буде колись [3].

Унаслідок цього людина перестає відчувати щастя в моменті, тому що батьки не закріпили цю звичку. Натомість навчили терпіти, боротися, догоджати, щоб стати справжньою людиною і мати гідне життя. Таким чином, людина через такі дитячі патерни звикла терпіти весь час до «понеділка», наступної заробітної плати, відпустки та до чого завгодно, переконуючи себе, що варто зачекати ще і тоді вона зможе бути щасливою. СВЖ найчастіше зустрічається у молодих людей та

людей середнього віку – від 20 до 40 років. У віці близько 40 років починається криза середнього віку, люди розуміють, що вони щось втрачають у житті, й глибше заглядають у суть проблеми. У юному ж віці ми не так критично ставимося до того, що втрачаємо час, нам здається, що у нас все попереду.

Крім дитячих установ від батьків, серед факторів які можуть викликати СВЖ також може бути:

– *невпевненість у собі* (на тлі низької самооцінки людина вважає, що вона не варта того життя, про яке мріє, тому що поки що вона недостатньо гідна цього);

– *тунельне мислення* (це такий тип мислення, при якому вся свідомість людини зациклена на якійсь одній надцінній ідеї, наприклад, для людей, які страждають від розладів харчової поведінки, такою надцінною ідеєю стає бажання схуднути);

– *страх перед майбутнім* (цей страх може вилитися в нескінченне відкладання сміливих планів на потім);

– *перфекціонізм* (зворотний бік прагнення зробити все ідеально – прокрастинація та нерішучість);

– *невміння розрізнати мрії, цілі та плани* (мрія – це проекція розуму, щось нематеріальне, мета ж – матеріальна, при постановці мети людина бачить, як вона прийде до неї. Вона заздалегідь прораховує, які ресурси їй доведеться витратити на її реалізацію, скільки сил доведеться докласти, буде план її досягнення);

– *чужі мрії* (буває і так, що людина має у своєму розпорядженні те, про що багато хто мріє, але при цьому у неї немає почуття насичення і задоволеності від виконаної роботи, вона спустошена всередині);

Існує декілька способів, як можна боротися с синдромом відкладеного життя:

1) визнати наявність проблеми (у даному випадку як і з залежностями, визнання проблеми – необхідний крок на шляху до позбавлення, це допоможе визначити фактори, які призвели до неї, щоб надалі їх пропрацювати);

2) трансформувати мрії у мрії-цілі (ніхто не закликає вас перестати мріяти просто щоразу, коли у вас з'являється якась ідея, яка здається неможливою, намагайтеся сформулювати її у вигляді мети, нехай і віддаленої в часі);

3) правильно сформулювати цілі (мета – це те, що ви хочете отримати, тому формулювання має бути позитивним, наприклад, «я хочу машину», а не «я не хочу їздити громадським транспортом»);

4) виписати цілі, які відкладалися протягом останнього часу (розташуйте їх у порядку досяжності та реалістичності, починайте або з тієї, яка найбільш здійсненна, буде можливість швидше побачите результат, або з тієї, яку хочеться здійснити насамперед, це може стати додатковим джерелом мотивації);

5) скласти план (напишіть список послідовних конкретних дій для досягнення цілей, важливо поставити чіткі дедлайни для кожного пункту);

6) починати з малого (не потрібно відразу намагатися вирішити глобальне питання, наприклад, якщо ви хочете почати бігати, не ставити собі за первинну мету пробігати великі дистанції, п'ять-сім хвилин для початку буде достатньо) [2].

Для того, щоб зрозуміти, чи є у вас синдром відкладеного життя, дайте відповідь на такі питання.

1. Чи живете ви в передчутті чогось: кінця війни, робочого дня, вихідних?

2. Ви не відчуваєте зараз себе щасливим? У вас немає цілі та мотивації на майбутнє?

3. Ви не задоволені власним життям?

4. Чи порівнюєте ви своє життя з життями інших людей?

5. Чи сприймаєте ви своє справжнє виключно як перехідний період до чогось більш значущого?

6. Чи не шукаєте ви відмовки, щоб не робити бажане вже тут і зараз?

7. Чи є вас тяга до жорсткої економії та накопичення заощаджень?

8. Чи часто ви пригнічуєте емоції, пов'язані з цим, тим самим забороняючи собі бути щасливим?

Тема синдрому відкладеного життя – дуже актуальна, тим паче зараз, коли йде війна, у людей з'являється багато інших синдромів, страхів та проблем. А через те, що людина постійно переживає за минуле чи майбутнє, вона не може жити у проміжку тут і зараз. Особистість, яка чекає на закінчення війни, переживає за майбутнє, що не має конкретного терміну настання. На жаль зараз цей синдром може з'являтися не лише через фактори, які були згадані раніше, а й через нестабільний емоційний стан людини, несприятливу ситуацію в країні. Нині дуже складно всім, але прості речі, які приносять задоволення, можуть зробити людей хоч трохи щасливими, дати можливість рухатись далі попри всі обставини, тому не варто відкладати життя на потім, адже в наших реаліях «потім» може і не настати. Треба знову почати будувати плани, ставити цілі, мріяти та створювати внутрішню опору в собі, та не дати цій війні зламати себе та своє життя.

Список використаних джерел

1. Лапшов А.Ю. Феномен отложенной жизни – как жизненный сценарий личности в современном обществе. 2014. С. 237-243.

2. Махова С. Синдром отложенной жизни: что это и как начать жить прямо сейчас. URL: <https://style.rbc.ru/health/61f2723f9a794773417219e9>

3. Панасюк В. Синдром відкладеного життя заважає людям нормально взаємодіяти із

суспільством. URL: <https://meta.ua/uk/news/health/44594-sindrom-vidkladenogo-zhittya-psiholog-rozpovila-yak-ne-chekati-kraschih-chasiv-ta-diyati-vzhe-zaraz/>

4. Серкин В.П. Жизненные сценарии северян и их влияние на принятие решений. 1999. С. 54-56.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

О.О. Файермен,

*аспірантка, 1 рік навчання, спеціальність 015 «Професійна освіта»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПРОБЛЕМИ СІМЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ, ТА СТРАТЕГІЇ ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

В умовах загострення соціальної, політичної, економічної, гуманітарної кризи в Україні, посилена увага приділяється проблемам сімей, які виховують дітей з особливими потребами, якості надання їм соціальної підтримки.

Зрозуміло, що і сім'я, у якій народжена дитина з особливими потребами переживає безліч труднощів різного характеру, проблем, що викликають ланцюгову реакцію несприятливих змін і зумовлюють порушення її функціонування як соціальної системи в усіх основних сферах життя.

На підставі аналізу наукових праць (В. Жмир, Т. Журавель, І. Іванова, А. Маллер, Т. Соловійова, О. Царькова та ін.) виокремлено основні проблеми і труднощі сімей, які виховують дітей з особливими потребами, серед яких: переживання батьками провини як психоемоційного стану, моральне страждання, що викликає «суперечливе батьківське ставлення, оскільки дитина одночасно розглядається і як об'єкт любові, і як джерело страждань» [3, с. 84]; руйнування всіх життєвих планів; перебування у умовах «хронічної психотравмуючої ситуації, постійного емоційного напруження» [1, с. 121], у стані так званої «соціальної інвалідності» (обмеження багатьох можливостей), постійне психічне та нервово перевантаження (важкі переживання, стреси, депресія, відчуття втрати сенсу життя тощо); низька мотивація батьків до роботи з представниками соціальних служб, „феномен соціального утриманства“, притаманний великій кількості батьків; гостре переживання критики на адресу своєї дитини; особливості, пов'язані з проходженням сім'єю різних періодів життєвого циклу; встановлення дисгармонійних сімейних відносин між членами сім'ї, жорстких ролевих позицій; суперечливість, непослідовність у поведінці по

відношенню до дитини; порушення в системі батьківсько-дитячих стосунків (гіперопіка, емоційне відторгнення); інформаційна депривація батьків, яка викликана браком літератури з проблем виховання і навчання дітей з особливостями розвитку, можливостей корекційної реабілітації, прав на соціальну допомогу чи пільги; обмежений доступ до технологій ранньої діагностики та втручання, лікування, здійснення корекції, розвитку компенсаторних функцій дитини; ризик відмови батьків від таких дітей; недоступність для дітей соціальної інфраструктури; проблеми, пов'язані з лікуванням, здійсненням корекції та розвитку компенсаторних функцій, а також отриманням технічних засобів реабілітації, задоволенням потреб у періодичному контролі стану здоров'я, кваліфікованих консультаціях, оздоровленні, реабілітації; висока залежність сім'ї від систем правового захисту; низька матеріальна забезпеченість, труднощі в реалізації гарантованих пільг та ін. Така ситуація вселяє почуття страху, розпачу, невизначеності, безпорадності. «Прийняття хворої дитини – дуже складний і неоднозначний за своїм змістом процес у різних батьків, що залежить не стільки від характеру захворювання дитини, скільки від особливостей особистості матері та батька» [4, с. 660]. Окреслені проблеми сімей підтверджують їхню вразливість і особливу потребу в соціальній підтримці, оскільки порушується їх нормальна життєдіяльність, виникають проблеми, наслідки яких члени родини не можуть подолати самотійно.

Вагомими виявилися погляди Лели Б. Костін (*Lela B. Costin*), яка констатує, що соціальна підтримка батьків передбачає надання допомоги та адвокації щодо поліпшення соціального і психологічного функціонування як батьків, так і дітей [5]. Як стверджують М. Lu, G. Wang, H. Lei, M. Shi та ін., соціальна підтримка виступає посередником та модератором взаємовідносин між батьківським стресом та якістю життя сім'ї дітей з особливими потребами [6].

Зупинимо увагу на існуючих стратегіях соціальної підтримки, серед яких:

– *стратегія подвійної адаптації ABCX МакКубена* (M. Bristol [309], K. Pakenham [8]), яка дозволяє визнати, що результат адаптації (фактор X) обумовлений взаємозв'язаними факторами: стресори, зокрема характеристики дитини, діагноз, індивідуальні особливості родини, її соціально-економічний статус (фактор A); офіційна та неофіційна соціальна підтримка, ресурси родини (фактор B); сприймання та індивідуальна інтерпретація життєвої ситуації крізь призму діагнозу дитини (фактор C); стратегії адаптації, які комбінують соціальну підтримку, вироблені навички та стратегії виживання як на індивідуальному, так і на сімейному і суспільному рівнях (фактор BC). Дослідники акцентують на доцільності гармонійного поєднання кількох моделей соціальної підтримки залежно від контекстуального тла, в якому

функціонує сім'я (доступ до медичних, реабілітаційних, терапевтичних, корекційних, освітніх послуг та послуг денного перебування, підтриманого проживання), рівня її адаптованості, ресурсного потенціалу та копінг-стратегії, якими вона послуговується при вирішенні життєвих труднощів;

– *практика формування резилієнсу* (Т. Титаренко, G. Bonanno, A. Masten, F. Norris, M. Olf, J. Silk, R. Scoloveno). Поняття «резилієнс» презентують як здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди» [7, с.3]. Т. Титаренко зазначає, що у людини, яка може конструктивно переосмислити власні переживання,... зростає життєстійкість, покращується здатність до саморегуляції, посилюється прагнення відновити власну цілісність, подолати відчуження від оточення, відшукати нові життєві орієнтири [2]. Щодо резилієнсу сім'ї (родини), то його визначають як її здатність як системи вистояти і відновитися після стресових життєвих подій. Отже стратегія практики формування резилієнсу передбачає орієнтацію на сильні сторони сім'ї, пошук зовнішнього та внутрішнього ресурсу, наснаження сім'ї та кожного окремого її члена). Соціальна підтримка, що базується на практиці формування резилієнсу, сприяє зміцненню здоров'я та позитивно впливає на резилієнс шляхом зниження рівня страху батьків, підвищення впевненості в собі та виховання активних, а не пасивних підходів до вирішення проблем;

– *он-лайн соціальна підтримка*. Організація соціальної роботи в контексті цифровізації та діджиталізації за допомогою соціальних мереж, створення он-лайн груп підтримки/взаємопідтримки), синергетична модель допомоги (соціальна підтримка сім'ї на макро і мікрорівнях: налагодження зовнішніх та внутрішніх зв'язків сім'ї).

Викладене вище дозволяє нам стверджувати, що вибір фахівцем соціономічної сфери (психологом, соціальним працівником) оптимальної для конкретної сім'ї стратегії соціальної підтримки дозволить надати більш дієву допомогу батькам у вирішенні труднощів, пов'язаних із вихованням дітей з особливими потребами.

Список використаних джерел

1. Артамонова Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: «Академия», 2008. 462 с.
2. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

3. Царькова О. Генезис трансформації почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 78-85. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2018_9-10_13.

4. Царькова О.В. Феномен почуття провини як глибинний аспект особистості батьків, які мають дітей з обмеженими можливостями. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 658-668. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_57.

5. Costin Lela B. An Analysis of the Tasks in School Social Work. *Social Service Review*. Vol. 43, No. 3. 1969. pp. 274–285. URL: http://www.jstor.org/stable/30020604?seq=1#page_scan_tab_contents (application date: 30.11.2021).

6. Lu, M.H., Wang, G.H., Lei, H., Shi, M.L., Zhu, R., & Jiang, F. Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(4), 2018. P. 1181-1188.

7. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Simulation Laboratory, Rutgers University Camden*, 2016. P. 1-5.

8. Pakenham K. I., Samios C., Sofronoff K. Adjustment in mothers of children with Asperger syndrome: An application of the double ABCX model of family adjustment. *Autism*, 2005. Vol. 9(2). P. 191-212.

Науковий керівник: О.Р. Резван, д-р пед. наук, проф.

Л.В. Цуркан,

*аспірант, II рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ФЕНОМЕН САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Наявність успішної самореалізації протягом життєвого шляху є необхідною умовою психологічного благополуччя особистості. Сучасні соціальні трансформації вимагають визначення актуальних підходів до розуміння феномену самореалізації. Тому зупинимося детальніше на розгляді ключового поняття дослідження.

У науковій психологічній літературі самореалізація розглядається як центральне джерело розвитку особистості, що активізується у взаємодії зі світом [4]; свідомим, цілеспрямованим процесом розкриття й

опредметнення сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності [6]; сукупність інструментально-стильових та мотиваційно-смыслових характеристик, що забезпечують сталість прагнень та готовність до самовираження особистості у різних сферах життєдіяльності в процесі онтогенезу [2]. Так, у психологічній літературі (К. Абульханова-Славська, Ф. Базаєва, М. Грищенко, І. Кон, С. Кудінов, Д. Леонтєв, А. Маслоу, В. М'яленко, К. Поселетська, К. Роджерс та ін.) під самореалізацією розуміється гармонійне розкриття всіх аспектів особистості, розвиток генетичних і особистісних можливостей; вищого ступеня самопізнання і пізнання навколишнього світу; свідоме втілення людиною своїх творчих можливостей у житті, процес пролонгованого становлення і розвитку; потреба в неперервному саморозвитку; реалізація людської індивідуальності [3].

Зазначимо, що дефініція «самореалізація» є міждисциплінарним багатоаспектним поняттям, «тому ще не створена єдина концепція уявлення про самореалізацію особистості та професійну самореалізацію особистості» [1, с. 66]. Проте, попри наявні численні дослідження різних аспектів феномену самореалізації, досі немає єдиного погляду на сутність даного поняття. У нашому дослідженні розглядаємо самореалізацію як показник соціально-психологічних засад самоздійснення особистості, невід'ємну частину розвитку особистості людини.

Аналіз змісту поняття «самореалізація» показує «наскільки людина є суб'єктом власного життя, наскільки вона сама визначає власну життєдіяльність. І в цьому контексті характеристики самоактуалізації особистості можна розглядати як внутрішні необхідні умови процесу її самореалізації» [5].

Таким чином, дослідивши погляди дослідників в галузі психології на проблему самореалізації особистості, ми дійшли наступного висновку. У самому загальному вигляді самореалізація в психологічних дослідженнях сприймається як процес реалізації себе, здійснення самого себе в житті, пов'язане з пошуком та утвердженням свого особливого шляху, своїх цінностей та сенсу існування у кожний момент часу. Перспективи подальших пошуків вбачаємо у розробці конкретних методів та методик роботи психологів щодо розвитку особистісно-професійної самореалізації людини.

Список використаних джерел

1. Базаева Ф.У. Самореализация личности в педагогической деятельности. *Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология*, 2011. URL: http://vestnik.adygnet.ru/files/2011.2/1198/bazaeva2011_2.pdf (Дата обращения 20.04.2022).

2. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности. Сибирский педагогический журнал, 2007. № 11. С. 335–344.

3. Лебідь О.В., Цуркан Л.В. Професійна самореалізація вчителя початкових класів: дефінітивний аналіз поняття. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля: Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. Дніпро: ТОВ «Роял Принт», 2021. Вип. 2 (22). С. 231–240.

4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 478 с.

5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2016. Т. V. Вип. 16. С. 150–157.

6. Poseletska K. Professional self-realization of students of philological specialities as a pedagogical problem. *Journal L'Association 1901 "Sepike"*. Ausgabe 3. Osthofen, Deutschland, Poitiers, France, 2013. pp. 45–48.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

І.Ю. Чалкова,
*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 231 «Соціальна робота»,
Національний університет «Чернігівська політехніка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА СВІДОМІСТЬ ГРОМАДЯН

Масова інформація завжди є результатом взаємодії конкретних людей, тому в її розвитку та в аналізі її впливу на свідомість громадян неможливо обійтися без сучасного психологічного знання про особистість. Основна складність проблеми полягає в тому, що реальність, яку пропонують сьогоднішні ЗМІ, часто буває опосередкована чиеюсь думкою, спрощена і не завжди пропонує людині можливості для роздуму, аналізу. Українське сьогодні підтверджує, що в деяких випадках ця інформація може бути небезпечною, оскільки людина приймає її готовою, не замислюючись: певній категорії людей буває легше поринути в потік інформації, аніж критично її сприймати.

Фахівець у галузі масових комунікацій В. Лизанчук зазначає: «...людські спільноти творяться мережами інформаційних комунікацій, через які передається необхідна державно-політична, суспільно-економічна, ідеологічна, історична, етнічна та інша інформація. Національна мережа засобів масової комунікації – це один із «трьох китів», на якому базується державна самосвідомість, поряд із

національною інтелігенцією та національною політичною елітою». Найбільшу роль у формуванні та поширенні інформації відіграють такі сучасні канали зв'язку як преса, телебачення, радіомовлення, кіно, відео, Інтернет тощо. За допомогою вищезгаданих каналів зв'язку різноманітна інформація активно розповсюджується серед населення. Формуючи громадську думку, ЗМІ акумулюють досвід і волю мільйонів людей та впливають на їх свідомість, вчинки і групові дії [2, с. 217].

Так, теоретичні передумови психології ЗМІ були закладені водночас із становленням багатьох наукових напрямків у психології, які вже стали класичними, що забезпечує надійність, достовірність та науковість даної галузі. Особливого значення в цьому контексті набувають наукові парадигми загальної, соціальної психології та психології розвитку особистості. Так, серед напрямків зарубіжної психології для розкриття психологічного підґрунтя діяльності ЗМІ особливого значення набувають: психоаналітичний (А. Адлер, З. Фрейд, Г. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм), соціотропний (У. Мак-Дугал, С. Сігеле), фрустраційно-агресивний (Л. Берковіц, Д. Доллард), поведінково-біхевіоральний (А. Басс, А. Бандура, Е. Торндайк, Дж. Уотсон), інтеракціоністський (Д. Мід, Т. Шибутані, Д. Шпигель), когнітивний (Дж. Келлі, Ч. Озгуд, Л. Фестінгер). Із сучасних психологічних напрямків можна виділити теоретико-ігровий (М. Дойч), основні положення теорії організаційних систем (Р. Блейк, Дж. Мутон), теорії і практики переговорного процесу (Р. Фішер, Д. Рубін) та моделі обмеженого впливу (Дж. Клапаред, К. Ховленд, Е. Купер) [1, с. 56].

Також, щодо функцій ЗМІ, важливо підкреслити, що у сучасному суспільстві вони покликані виконувати комунікативну (спостереження за подіями та формування суспільної думки стосовно їх сутності), інформаційну (збирання, редагування, коментування та поширення інформації) та ретрансляційну (відтворення певного способу життя з відповідним набором політичних, духовних, соціальних цінностей) функції, завдяки яким ЗМІ впливають на всі сфери життєдіяльності суспільства [3, с. 4].

Історія людства свідчить про те, що без застосування методів примушення та обґрунтованих прямих заборон запобігти використанню засобів масової інформації в руйнівних цілях неможливо. Методи примушення по відношенню до ЗМІ передбачені законодавством переважної більшості країн світу. Важливою умовою інформаційно-психологічної безпеки особистості є стійкість особистості до різних інформаційно-психологічних впливів, що проявляється у вибірковості при виборі інформації в результаті її критичного аналізу, вмінні оцінювати негативні та суперечливі впливи. Це передбачає певний рівень розвитку свідомості, сформованість певних когнітивних структур [1, с. 59].

Таким чином, ЗМІ створюють для суб'єкта особливу реальність у безлічі різних областей, орієнтуючись в процесі цього на різні психологічні процеси. Зміст і форма засобів масової комунікації повністю орієнтуються на психологічну маніпуляцію. При успішному розвитку подій вони можуть призводити до пасивності індивіда, до стану інертності, який блокує активні дії. Орієнтуючись на ті численні впливи, які роблять ЗМІ на свідомість громадянина, необхідно акцентувати увагу на ті їх форми, що будять свідомість і концентрують увагу на суспільно важливих проблемах.

Список використаних джерел

1. Коваль А.Ш. Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на свідомість людини: безпека та збиток, «Наука і освіта» № 11. – О. - 2015. – 60 с.
2. Катаєв Є.С. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах сучасного суспільства, Науковий вісник. – К. – 2019. – 220 с.
3. Потапчук Н. Вплив повідомлень засобів масової інформації на психоемоційний стан населення, Науковий журнал. – Х. – 2019. – 16 с.

Т.В. Черних,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси.

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру.

В цей період особливого значення набувають міжособистісні стосунки підлітків з батьками і однолітками, що мають неоднозначний

характер. У підлітків виникає потреба в автономії та самостійності, що зазвичай призводить до деяких конфліктів з дорослими. Це можна пояснити тим, що у підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидко досягнути статусу дорослої людини [4, с. 421].

Кардинальні зміни в структурі особистості підлітка зумовлюють його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, притаманних світу дорослих. По суті, мова йде про переорієнтацію з норм і цінностей дитячого світу на інші, дорослі, про вироблення особистісних утворень, які відіграють особливу і вирішальну роль в оволодінні дитиною соціальною ситуацією дорослого (Д. І. Фельдштейн). Зростає прагнення підлітка бути самостійним, зумовлене всім ходом психічного розвитку, набутим життєвим досвідом та змінами в організмі, зумовленими його дозріванням. Одночасно підлітки гостро потребують доброзичливої і тактовної підтримки з боку дорослих, яка б допомагала здійсненню їх прагнення до самостійності.

Підлітковий вік називають перехідним і тому, що у цей період відбувається перехід від дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Ця особливість проявляється в фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості.

Психологічні особливості підлітків науковці пояснювали фактом статевого дозрівання, яке є домінантою розвитку в цьому віці, вважаючи кризи неминучими, біогенетично зумовленими. За таких умов найраціональнішими, за переконаннями С. Холла, є методи пасивної педагогіки, оскільки втручання в розвиток підлітка для того, щоб змінити, виправити його, є недоцільними і шкідливими, бо не можна змінити природу.

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда неминучість у підлітковому періоді внутрішніх і зовнішніх конфліктів є нормою, а випадки безконфліктного розвитку свідчать про різноманітні варіанти патологічного розвитку.

У 20—30-ті роки ХХ ст. психологічна наука зосереджувалася на пізнанні залежності деяких особливостей особистості підлітка від його соціального оточення. З цією метою було досліджено життя і психічні особливості підлітків в умовах примітивної цивілізації острова Самоа задля встановлення, що в розвитку людини залежить від природи, а що від культури (конкретних суспільно-історичних умов). Результати досліджень описані у працях американського етнографа Маргарет Мід (1901 —1978). Оскільки в розвитку підлітків острова Самоа симптомів кризи не виявлено, це переконливо доводить необґрунтованість

тверджень про біологічне походження підліткової кризи. Вона пов'язана не із дозріванням організму, а з особливостями соціалізації. Однак індивідуальні варіанти її перебігу певною мірою залежать від вроджених особливостей нервової системи [1].

Соціальна ситуація розвитку підлітка особливо залежить від сім'ї, стосунків з батьками. Якщо ці стосунки враховують його потреби і можливості, вибудовуються на засадах взаємоповаги та довіри, підліток легко долає труднощі у навчанні і спілкуванні, активно набуває соціальний досвід, утверджується в таких елементах соціуму, як шкільний клас, група ровесників та ін.

Основним чинником розвитку підлітка є його власна соціальна активність, спрямована на засвоєння важливих для нього зразків поведінки і цінностей, на побудову стосунків з дорослими, ровесниками. Підлітки включаються у різні види суспільно корисної діяльності, що розширює сферу їхнього спілкування, можливості засвоєння соціальних цінностей, сприяє формуванню моральних якостей особистості.

У підлітковому віці розширюється зміст навчання, оскільки набуття знань нерідко виходить за межі школи, навчальних програм і здійснюється самостійно й цілеспрямовано. З часом ця тенденція посилюється. У багатьох учнів з'являється стійке прагнення до розумової роботи, оволодіння новими знаннями та вміннями, усвідомлений інтерес до певних навчальних предметів і відповідних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту. У деяких підлітків обсяг знань з однієї чи кількох галузей може набагато перевищувати вікову норму.

Отже, для соціального розвитку підлітка характерні перехід до середньої школи, зміна стосунків з учителями, однолітками, батьками, розширення сфери соціальної активності. Підлітковий вік є часом остаточного формування особистості, окрім того, саме в цей період відбувається формування основної мети життя. Для створення життєвої програми підліток організовує свій план в залежності від основних цілей, із ними він входить у суспільство дорослих, із бажанням змінити його. Наштовхуючись на перешкоди з боку суспільства, і залишаючись залежними від нього, підлітки поступово соціалізуються і тільки наполеглива робота над собою по самовдосконаленню та пізнанню власного Я допомагає подолати кризу адаптації та означає остаточний перехід до дорослого життя.

Список використаних джерел

1. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2017. 366 с.

2. Бех Д.І. Психологічні особливості розвитку моральних властивостей особистості. Радянська школа, 1987. № 12. С 11-15.

3. Бех І.Д. Спадкові передумови розвитку особистості. Рідна школа, 1996. № 7. С 2–5.

4. Мухина В.С. Психология детства и отрочества. – М., 1998. С.404–425.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

В.А. Чопорова,

*магістрантка, I рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК, ГОТОВИХ ЧИ НЕ ГОТОВИХ ДО МАТЕРИНСТВА

Протягом багатьох віків роль жінки та її статус у суспільстві завжди пов'язувався з материнством. У психологічній науці материнство є одним з найскладніших феноменів. Останнім часом проводиться багато досліджень на тему готовності жінки стати матір'ю у різних аспектах. Існує велика кількість підходів до вивчення цієї проблеми, проте питання і досі залишається актуальним. На сьогодні такі поняття як родина та материнство переживають складний період, цьому свідчать зниження статусу матері, зменшення потреби мати дітей, відкладання народження дітей на пізніший вік, зростання кількості усвідомлено бездітних сімей. Соціальні та економічні трансформації у сучасному суспільстві призвели до зростання професійної та освітньої ролі жінки, завдяки цьому, більшість сучасних жінок прагнуть незалежності та високого професійного статусу.

Аналізуючи сучасний стан психологічних досліджень з теми готовності до материнства, Шмілик Н. звертає увагу на поняття особистісної готовності, що включає в себе такі складові як: загальна особистісна зрілість (адекватна віково-статева ідентифікація, здатність до ухвалення рішень, відповідальність), особистісні якості, необхідні для ефективного материнства (емпатія, здатність до спільної діяльності, творчі здібності, інтерес до розвитку іншої особи). [2]

Ця ідея знаходить своє відображення також у праці Анчевої І. А. Автор вводить поняття “усвідомлена вагітність”, та пояснює його таким чином: «Усвідомлену вагітність слід розглядати як стан вагітності, що зумовлений усвідомленою життєвою позицією та спрямованістю жінки на материнство, й одночасно процес, що включає в себе цілеспрямовану підготовку до зачаття, плановий процес зачаття, усвідомлене

виношування дитини та розуміння необхідності відновлення психологічної рівноваги жінки після народження дитини.» [1, с. 51].

Більшість авторів, що вивчають проблему готовності до материнства, відзначають, що психологічна готовність жінки існує приховано у формі внутрішньої позиції до наступу вагітності, визначаючи поведінку і успішну реалізацію ролі матері під час вагітності, протягом пологів та після народження дитини.

Психологічна готовність жінки до материнства залежить від низки чинників як суб'єктивного так і об'єктивного характеру. Для того, щоб ці фактори позитивно впливали на ситуацію, потрібно їх виявляти та досліджувати. Адже низький рівень психологічної готовності жінки до материнства є причиною прийняття помилкових рішень, негативно впливає на душевне благополуччя, поведінку, діяльність.

Також важливо розглядати психологічну підготовку жінки до материнства як цілеспрямований психологічний вплив на особистість, завдяки якому формується готовність до народження та виховання дитини. Формуванню цієї готовності сприяють різноманітні психологічні фактори, такі як: мотиваційні, когнітивно-операційні, соціально-психологічні та психофізіологічні.

Враховуючи наведені психологічні фактори, Яремчук Н.В. наводить структуру психологічної готовності молодих жінок до народження та виховання дитини як результату їхньої психологічної підготовки до материнства. Ця структура включає в себе ціннісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, комунікативний, емпатійний та афективно-регулятивний компоненти. [3]

Психологічна готовність жінки до материнства – це підготування та налаштування жінки на те, щоб усвідомлено прийняти рішення стати матір'ю. Вона проявляється життєвих знаннях, вмотивованості бажання стати матір'ю та здатності емпатійного розуміння. Отже початок формування такої готовності можна віднести до часу задовго до того, як жінка вирішує стати матір'ю.

Список використаних джерел

1. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність жінки до материнства. *Здоров'я жінки*. 2017. №6. С. 50 – 52.
2. Шмілик Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. *Актуальні проблеми психології*. 2016. 10, №28. С. 253 – 259.
3. Яремчук Н. В. Психологічна готовність жінки до материнства: вікові особливості. *Психологія неперервної професійної освіти*. 2012. Вип. 4. С. 167 – 173.

Науковий керівник: Н.А. Крупеніна, канд. пед. наук, доц.

В.Е. Чорнобривець,

*бакалавр, IV рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

УРОЧИСТІСТЬ ВІЧНОГО КОХАННЯ

Любов є однією з невіддільних та найважливіших частин біологічного і соціального життя кожної людини, супроводжуючи її від перших моментів народження до самої смерті. Вона завжди була найсильнішою спонукальною силою людства, яка могла стати для світу як конструктивною, творчою і екзистенційно – духовною складовою буття, так і деструктивною, ентропійною силою, яка руйнує не тільки навколишню дійсність як таку, а й самого носія цієї сили. Сутність любові, її розуміння і основні складові беруть свій початок ще з давніх часів і охоплюють весь історичний проміжок до сьогодення моменту. Образи любові відображаються в культурних творах і релігійних навчаннях усіх епох людського існування.

Незважаючи на всю поетичність назви та перших рядків даних тез, не варто ставити під сумнів всю їх науковість у теоретичній, методологічній та емпіричній областях.

Вся справа в тому, що за весь період існування психології як науки або навіть раніше, феномен кохання завжди розглядався крізь парадигми історично та культурно зумовлених епох та напрямків. Залежно від основи психологічного або біля психологічного вчення, кохання ставало то більш інтимним і піднесеним, то раціональнішим і низовинним набором психічних процесів, станів і функцій. Певні езотеричні напрями могли бачити у коханні божественний початок (не завжди у релігійному значенні слова).

Якщо семантичне формулювання і теоретична складова ще у тому чи іншому вигляді існує у світі у своєму різноманітті та відносно пишноті, то психологічних досліджень на тему любові як одного з найголовніших суб'єктивних феноменів людського життя надзвичайно мало. Можна стверджувати, що в контексті психології як такої, любов емпірично маловивчена, що стало одним з факторів, які посприяли здійсненню дослідження на тему визначення домінуючих типів кохання та їх особливостей прояву залежно від певних фізіологічних та соціально-психологічних якостей вибірки – віку, статі та загального числа романтичних партнерів, які були і є у респондента.

Актуальність створення дослідження можна виразити у відсутності детального вивчення видів кохання, їх структури і взаємозв'язку з віковими етапами людини, включаючи

нейрофізіологічну і соціальну ситуацію розвитку, а також індивідуальні потреби, що визначають динаміку вибору того чи іншого виду любові як домінуючого. Типологізація явища любові представлена лише в декількох теоріях. Серед них свій початок бере давньогрецький поділ любові на види Ерос, Агапе, Манія, Прагма, Людус, Філія тощо. З більш сучасних типологій існує трикомпонентна теорія видів любові Р. Стернберга, що складається з пристрасті (потягу), близькості (інтимності) і відповідальності (зобов'язань) [1], а також типологія Сент – Джонса Теодора Кемпера [3]. Наукових робіт в галузі вивчення припущення про те, що з впливом вікових і соціально – психологічних періодів розвитку людини змінюється і його домінуючий тип любовних відносин надзвичайно мало, що підтверджує необхідність більш детального розгляду даної теми і її аспектів в рамках теоретичного та емпіричного дослідження.

Теоретичною основою дослідження виступають такі психологічні та психотерапевтичні напрямки як психоаналіз (С. Фройд, Е. Фромм, Г. Макрузе, Ж. Лакан, Ж. Маріон), біхевіоризм (Д. Уотсон, В. Джеймс, Б. Ф. Скіннер, Е. Толмен), гештальт психологія / гештальт терапія (М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Келер, Ф. Перлз, Д. Франчесетті, М. Джечеле, Я. Рубан), гуманістична психологія (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж. П. Сартр, М. Мерло – Понті, А. Маслоу). Кожна з них дивиться і описує феномен любові з точки зору парадигмальних концепцій свого напрямку, через що розуміння і трактування цього явища істотно відрізняються один від одного, що породжує відсутність інтегрального сприйняття любові, як того, що містить семантичні і змістовні характеристики всіх напрямків і шкіл психологічної науки.

Відповідно до вищесказаного, метою здійснення дослідження є можливість більш наочним емпіричним способом вивчити психологічні особливості та відмінності домінуючого типу кохання у вибірці учнів та студентів середніх та вищих навчальних закладів.

Емпіричне дослідження домінуючого типу кохання у студентів вищих навчальних закладів проводилося за допомогою психодіагностичних методик: «Шкала любовних відносин» С. і К. Хендрика та «Трикутна шкала любові» Р. Стернберга. Кожна з методик пройшла необхідну апробацію і має достатній рівень надійності та валідності [1, 2].

Проводилося на базах шістьох вищих навчальних закладів: Дніпропетровський Університет імені Альфреда Нобеля (1–4 курси), Московський педагогічний державний університет (1 – 2 курси), Київський національний університет культури та мистецтв (1–2 курси), Московська СЗШ «Перспектива» (учні 11 класу), Дніпропетровський КЗО «СЗШ №120» (учні 8, 9, 10 та 11 класів),

Дніпропетровський коледж ракетно-космічного машинобудування (III курс). Вибірка досліджуваних склала 72 особи, віком від 14 до 28 років, з яких 17 осіб чоловічої статі, а 55 – жіночої. Кожен з респондентів є студентом вищого або учнем середнього навчального закладу денної форми навчання, з яких 40% мають понад 2 романтичних партнерів.

Загальна вибірка була поділена на три групи за ознаками:

- статі (жіноча і чоловіча);
- віку (до 18 років і після 18);
- кількості романтичних відносин (від 0 до 1 і понад 1).

Результати емпіричного дослідження:

1. На першому етапі, за методикою К. і С. Хендрика «Шкала любовних відносин», найбільш домінуючими типами кохання виявилися Ерос (пристрасний тип) та Агапе (жертвний тип) [2].

За методикою Р. Стернберга «Трикутна шкала любові», було зазначено, що тип кохання, який поєднує у собі вираженість усіх трьох шкал – «Досконалий тип» кохання з ухилом до близькості є домінуючим видом любові серед інших [1].

2. За ознакою статі, результати показали більшу вираженість Манії (маніакального типу кохання) як домінуючого серед представників жіночої статі [2].

3. За ознакою віку статистичну значущість продемонструвала шкала «Ерос» з ухилом до акцентованості як домінуючого типу кохання в опитаних вибірках віком 18 та більше років [2].

4. Однак за ознакою кількості романтичних відносин не було виявлено статистично значущих відмінностей за жодною використаною шкалою. Це дає можливість стверджувати, що в рамках даного дослідження, кількість романтичних партнерів ніяк не впливає на формування того чи іншого домінуючого типу кохання серед обраної вибірки опитаних.

Вищенаведені результати, внаслідок фактичної відсутності вивчення подібної теми, є надзвичайно практично-значущими і є основою для майбутніх, більш глибоких і масштабних досліджень феномену любові, його структури, динаміки та змісту в або поза парадигмальними контекстами суб'єктивного сприйняття як людства в цілому, так та окремої особи зокрема.

Список використаних джерел

1. Robert J. Sternberg, «Triangulating Love», in T. J. Oord ed. The Altruism Reader (2007).

2. Hendrick, C. & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 392-402.

3. Theodore D. Kemper: Power and Status and the Power-Status Theory of Emotions, Handbook of the Sociology of Emotions: Handbooks of Sociology and Social Research, 2006

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

О.С. Шумиловська,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТРИВОГИ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Тривожність – це доволі складне та багаторівневе утворення в структурі особистості індивіда. Психологічний словник В.Войтка дає таке визначення тривожності: «це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення.

На рівні психіки тривожність переживається як стійкі переживання, відчуття неспокою, незахищеності, передчуття невдачі, невпевненість у собі та своїх вчинках. На рівні ж соматіки тривога переходить у збільшення частоти дихання, пришвидшене серцебиття, зниження порога чутливості та зростання рівня збудливості. Існує 4 складові, за якими можна характеризувати різнорівневість проявів тривоги:

- 1) інтенсивність тривожності (сила ситуативних переживань);
- 2) лабільність тривожних переживань у часі (дискомфорт під час переживання ситуації, у разі наближення імовірної небезпеки чи навіть від думки про неї);
- 3) наявність суб'єктивних неприємних відчуттів (неспокою, побоювань, напруги);
- 4) активізація нервової системи, яка впливає на фізіологічні відчуття (посилене потовиділення, збій роботи шлунково-кишкового тракту, тремор рук, зміна інтонацій та гучності голосового діапазону.

Тривога – це безумовна реакція організму на ситуації небезпеки. У психології тривожність поділяють на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність розглядається як властивість особистості, рівень її прояву можна виміряти за частотою виникнення тривожних станів у певного індивіда. Ситуативна ж тривожність визначається як стан, який переживає особистість під час очікування та перебування в

конкретних життєвих ситуаціях, і зумовлена суб'єктивним сприйняттям індивідом цих ситуацій як загрозованих, таких, що можуть завдати шкоди фізичному чи психічному благополуччю [1, с. 93].

Дослідники часто зазначають, що високий рівень тривожності негативно впливає на розвиток особистості та може призвести до її дезадаптації та невротизації. Вважається, що тривожність лежить в основі цілого ряду порушень розвитку, що зумовлюють формування різноманітних негативних змін функціонального стану. Особистість з високим рівнем тривожності схильна сприймати світ довкола себе як загрозу і небезпека значно більшою мірою, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості, сприяє розвитку невротичних станів. Ряд дослідників розглядають постійно високий рівень тривожності як стан, що веде до розвитку психосоматичної патології. Багато досліджень показали відносну пов'язаність емоційного та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя. Так, позитивні емоції впливають на психологічну стійкість, а вона у свою чергу позитивно позначається на задоволеності життям.

А. Антоновський, розглядаючи фактори психологічної стійкості, висунув концепцію салютогенезу. Згідно з автором, людина, яка має почуття зв'язності, здатна зберегти внутрішній добробут при впливі сильних стресорів. Почуття зв'язності розуміється Антоновським як когнітивна оцінка принципової пізнаваності подій життя (розуміння), когнітивна оцінка наявних ресурсів, необхідних для того, щоб управляти подіями (керіваність), а також емоційно-ціннісна оцінка подій як життєвих викликів, що стоять того, щоб вкладати в них свою енергію, залучатися до поточного життя (осмисленість) [3, с. 214].

На думку прихильників когнітивної теорії таких, як Річард Лезарус і Джеймс Ейверілл, а також Сеймор Епштейн, ключем до розуміння тривоги є те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Значення цих досліджень у тому, що у центрі теорії тривоги стоїть людина як сприймаюча істота. Хоча Лезарус і Ейверілл вважають, що тривога є емоцією, заснованою на когнітивних посередниках між ситуацією і реакцією, вони підкреслюють, що тривога пов'язана не з патологією, а з самою природою людини. Але у багатьох роботах описується не тривога, а вплив психологічного стресу на людину.

Епштейн вважає, що основним параметром, який визначає рівень збудження, є очікування. Тривогу він визначає як "вкрай неприємне дифузне збудження, що йде за сприйняттям небезпеки". Він розглядає тривогу як невирішений страх, що призводить до розмитого відчуття небезпеки. Коли термін "стрес" використовується як синонім слова "тривога", змінюються акценти: наголос ставиться на тому, що щось впливає на людину. Найцікавіші дослідження Епштейна є взаємозв'язок між тривогою та низьким рівнем

самоповаги. Епштейн стверджує (і це нагадує уявлення Гольдштейна про "катастрофічну ситуацію"), що "крах загрожує цілісному уявленню про себе, яке є у кожної людини". Гострі психотичні реакції можуть сприяти відтворенню нового, ефективнішого ставлення до себе. Гостра тривога виникає у відповідь на небезпеку, що нависла над інтегративною здатністю "Я-системи". У людини з низьким рівнем самоповаги уявлення про себе менш стабільні, ніж у людини з високим рівнем самоповаги.

Джордж Інґел говорить про те, що стрес може бути пов'язаний з внутрішніми переживаннями, як приклад він наводить тугу. Але нормальна туга є результатом смерті людини, яку ми любимо, яка, без сумніву, знаходиться поза нами. І тут у концепції стресу підкреслюються ті чинники, які діють людини. Туга ж, викликана думкою про те, що одного разу мене не стане, це тривога, а не стрес. Невротична тривога може полягати, наприклад, у тому, що людина з таким величезним жалем ставиться до страждань, пережитих її дитиною у минулому, що не дозволяє їй навіть вийти на вулицю пограти. Використовуючи термін "стрес" як синонім тривоги, ми можемо відрізнити одну емоцію від іншої. Тривале почуття агресивності чи хронічне почуття провини є такою ж причиною стресу, як постійний страх. Ми не можемо розмежувати ці стани, якщо використовуємо для всіх термін - "стрес" Ми не зможемо також відокремити страх від тривоги. Щоб побачити неадекватність терміну "стрес" як синоніма тривоги, спробуємо підставити його у висловлювання Ліделла: "Тривога є як би тінню мислення, тому чим більше ми дізнаємося про тривогу, тим краще можемо зрозуміти мислення людини". Якщо сказати "Стрес є ніби тінню мислення", - це вираз не матиме сенсу. Те саме вийде і з висловом Кюбі: "Тривога передує розвитку мислення". Вислів " Стрес передує розвитку мислення " зовсім не передає ідеї Кюбі, який говорив у тому, що ідея внаслідок " розриву " між стимулом і реакцією, між Собою і об'єктом. "Стрес" – суто фізіологічний термін. Саме так і використав його сам Сельє. Тривога визначається тим, як людина відноситься до стресу, як вона його приймає та інтерпретує. Стрес по відношенню до тривоги знаходиться як би на проміжній станції. Тривога – це те, що ми робимо зі стресом [2].

У контексті ситуації, тривога має актуальність вивчення так як є складним і неоднозначним феноменом, роль якого має бути проаналізована з урахуванням цілого комплексу чинників. Одні автори пояснюють тривогу в межах доступних спостереженню поведінкових ознак, другі – з позиції захисних механізмів, треті схильні пов'язувати її з минулими подіями, четверті визначають її як фізіологічну реакцію, як різновид афекту з позицій сучасних уявлень. Стан тривоги - явище не тільки емоційне; воно включає в себе також когнітивні і мотиваційні складові, що формують ті чи інші форми поведінки. Як емоція, спрямована у майбутнє, функціонально тривога не тільки попереджає

суб'єкта про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою на виявлення загрозового об'єкта. Таким чином, тривога може мати охоронну і мотиваційну роль, з виникненням тривоги пов'язано посилення поведінкової активності, зміна характеру поведінки або включення механізмів інтрапсихічної адаптації, а зменшення інтенсивності тривоги може бути свідченням адекватності реалізованих форм поведінки та відновленням порушеної адаптації.

Список використаних джерел

1. Коць Є.М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки 2017. Том 1. С.93-96.
2. Ролло Мэй. Смысл тревоги. Перевод М.И. Завалова, А.Ю.Сибуриной. Терминологическая правка В.Данченко.К., 2005.
3. Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия. Вестник СПбГУ. Психология и педагогика, 2017. Т. 7. Вып. 3. 214 с.

Науковий керівник: Н.В. Грисенко. канд. псих. наук, доц.

А.В. Юдіна,

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДЖЕРЕЛО ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ ІЗ СОБОЮ

Ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: виживання; фізичний комфорт; безпеку; залученість в соціум; повага з боку соціуму; самореалізацію в соціумі.

Ресурси людини – її основний потенціал, сила. У психології до цього відносять здібності, знання, уміння, навички, переконання, цінності, стану, інтелект, позитивне мислення, високу самооцінку, психічне і фізичне здоров'я і багато іншого. Загалом, все те, що підтримує людину зсередини і зовні, допомагає йому жити продуктивно та ефективно. Чим більше у людини цих елементів, тим ефективніше

складаються його відносини зі світом і з самим собою. Розберемо детальніше, що таке ресурси людини, і якими вони бувають.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті, інакше кажучи - зовнішні і внутрішні.

Зовнішні ресурси - це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Внутрішні ресурси - це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини.

Однак розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним. І ті, та інші ресурси тісно пов'язані і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є [2].

Іноді людина отримує зовнішні ресурси, ще не маючи внутрішніх, і це подібно лише на зовнішню декорацію, яка в будь-який момент може обсіпатися. У цьому трагедія, наприклад, деяких дітей із дуже забезпечених сімей, що не розвинувши ще власну особистість, отримали авансом безліч соціальних опор.

У цьому випадку потрапляння в пастку хворобливої залежності, апатії або депресії, набагато більш імовірно, ніж у випадку з тим хлопцем, який не маючи достатніх соціальних ресурсів, змушений їх заробляти сам і в процесі автоматично формує внутрішні ресурси, оскільки вони подібні м'язам особистості, що виростають в результаті навантаження.

Чим більші вже придбані внутрішні ресурси, тим вища здатність людини відновлювати при втраті ресурси зовнішні, тим більша її опірність до середовища, сильніша її суб'єктивність, воля, его-інтеграція, локус контролю, самосвідомість і самоефективність, стресостійкість при збереженні цілісності особистості. Важливо зрозуміти, що найсильніші внутрішні ресурси не замінюють зовнішні, але дозволяють якийсь час існувати без зовнішніх ресурсів, відновлювати їх з нуля, нарощувати в будь-якій ситуації і забезпечувати над-адаптацію, опираючись середовищу наодинці.

Внутрішні ресурси – це запас автономії. Це те, наскільки добре, впевнено і цілісно людина може відчувати себе без будь-якої підтримки соціуму і навіть при його опозиції, не вдаючись до захисних ілюзій і заперечення, тобто чітко усвідомлюючи реальний стан справ, але витримуючи стрес і зберігаючи себе [1].

Нескінченно автономною людина бути не може і не повинна, людина - істота соціальна і суть її життя - у взаємодії з соціумом, в обміні з оточуючими, в причетності до життя людей. Однак, запас автономії людині необхідний, щоб зберігати себе під час конфліктів, захищати себе

від зазіхань, стверджувати свою суб'єктність, свою волю, свою самість і своє "Я", не ставати безвольним об'єктом в чужих руках, неживим ресурсом, рабом і річчю всіх, хто сильніший, не ставати тим, що ми в цьому житті називаємо словом «корм».

Перетворити на корм при певних обставинах можна будь-яку людину, але чим вищий запас її автономії, чим сильніша її суб'єктність, тобто інтегрована частина її особистості, так званий стержень особистості, ядро особистості, автентичність, самість, тим складніше зруйнувати її, тим більша її опірність і сила.

Людину з дуже сильним стрижнем умовно можна вважати непереможною, оскільки буде потрібно занадто багато зусиль, щоб підкорити її волю. Куди простіше вбити її організм, ніж особистість. До такого ідеалу варто прагнути. У всякому разі, варто якомога далі відійти від ситуації особистісної слабкості, безвілля, залежності та дезінтеграції. У слабкому стані особистість не може намацати в собі внутрішні опори, неспроможна опиратися на себе, у неї немає ніякої автономії, вона не здатна обходитися без підтримки близьких і заради цієї підтримки готова на відмову від себе, вона страждає від самотності і прагне втекти від тієї порожнечі, яку виявляє в собі кожен раз, коли виникла якась проблема або просто з'явилася тривога [3].

Найважливіші особистісні ресурси: здоров'я і фізична сила; інтелект; позитивне мислення; самооцінка; навички; самовладання.

Джерелами внутрішніх ресурсів можуть бути: сон; здорове харчування; дихальні вправи, медитації; спорт; книги; творчість; позитивні емоції; позитивні думки; краса та догляд за собою; стійкі позитивні переконання; місце для «5 хвилин кави для себе».

Для здійснення цього потрібно визначити власні пріоритети, провести аналіз власного життя і визначити основні напрямки змін, бути в гармонії і відчувати себе щасливим, визначити власні внутрішні ресурси для гармонії і рівноваги.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 23.04.2022).

2. Правила організації навчання під час війни: поради психолога. URL: <https://www.pdatu.edu.ua/novyny/pravila-organizatsiji-navchannya-pid-chas-vijni-poradi-psikhologa.html> (дата звернення: 22.04.2022).

Наукове видання

ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
науковців та студентів

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей

25 квітня 2022 р.

(українською та англійською мовами)

Електронне видання

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля».
49000, м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 18.
Тел. (056) 778-58-66, e-mail: rio@duan.edu.ua
Свідоцтво ДК № 5309 від 20.03.2017 р.