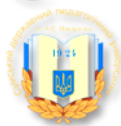




**ХАРКІВСЬКИЙ  
ОСІННІЙ МАРАФОН  
ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**  
*Каталог - 2023*

**KHARKIV  
AUTUMN MARATHON  
OF PSYCHOTECHNOLOGIES**  
*Catalog - 2023*





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Г. С. Сковороди, Кафедра психології  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (м. Тернопіль)  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ  
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ХАРКІВА  
ВГО «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ», «ART-KHARKIV»  
ГО «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ШТАБ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА»  
ГО «КОМПЛЕКСНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА» (М. ХАРКІВ)  
CATHOLIC UNIVERSITY OF RUZOMBEROK (SLOVAK REPUBLIC)  
CARDIFF METROPOLITAN UNIVERSITY (GREAT BRITAIN)  
HIGHER SCHOOL OF MANAGEMENT AND ADMINISTRATION IN OPOLE (REPUBLIC OF POLAND)

3 нагоди  
90-річчя кафедри психології ХНПУ імені Г.С.Сковороди,  
115-ї річниці з дня народження Л.І. Божович (1908-1981),  
120-річного ювілею П.І. Зінченка (1903-1969)  
та О.М. Леонтєва (1903-1979)

# ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА МАТЕРІАЛАМИ  
VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ  
(Каталог психотехнологій; тези доповідей)

26-28 жовтня 2023 року

Cardiff  
Metropolitan  
University

Prifysgol  
Metropolitan  
Caerdydd

Харків  
2023

**УДК 159.9.07**  
**ББК 88**

**Рецензенти:**

**Підбуцька Ніна Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І.А. Зязюна Національного технічного університету «ХПІ»

**Фоменко Карина Ігорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей):** збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. 480 с.  
*(електронне видання)*

*Затверджено редакційно-видавничою радою  
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,  
протокол № 11 від 15.11.2023 року*

У збірнику представлено матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «**ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**», метою якої було висвітлення в рамках професійного вдосконалення психологів, профорієнтації молоді та просвітництва новітніх розробок у галузі психотехнологій, представлених на теренах України і закордоння.

Перша частина збірника містить **Каталог психотехнологій** новітніх авторських розробок розвивальних, психокорекційних, діагностичних, тренінгових програм, методик, технік тощо, інформація про які подана у вигляді анотацій.

У другій частині розміщено тези доповідей, які представлені і обговорювалися на секції від Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби в умовах війни», що проводилась в рамках конференції (28.10.2023 р.)

У третій частині розміщено тези доповідей, які містять результати науково-практичних розробок учасників конференції.

Матеріали конференції віддзеркалюють результати сучасних досліджень у галузях теоретичної та прикладної психології.

Для науковців, викладачів, аспірантів та магістрантів, студентів гуманітарних спеціальностей, практичних психологів, вихователів, соціальних та медичних працівників.

Матеріали публікуються в авторському варіанті з правками редколегії.

УДК 159.9.07  
ББК 88

© ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2023  
© Колектив авторів, українською мовою, 2023  
© Єльчанінова Т.М. (оформлення,  
обкладинка, Ψ-емблема), 2023

## ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

### *Голова організаційного комітету:*

**Юрій БОЙЧУК** – ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

### *Заступники голови організаційного комітету:*

**Світлана БЕРЕЖНА** – проректор з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, доктор філософських наук, професор

**Тамара ХОМУЛЕНКО** – завідувачка кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, доктор психологічних наук, професор

### *Члени організаційного комітету:*

**Віталій ПАНОК** – директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, член-кореспондент НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України, доктор психологічних наук, професор

**Наталія БІЛОЦЕРКІВСЬКА** – координатор з наукової роботи факультету соціальних і поведінкових наук Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри політології, соціології і культурології

**Ольга КАСУМОВА** – практичний психолог вищої категорії, системно-сімейна арттерапевтка, супервізорка, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Харківській області «ART-Kharkiv»

**Світлана КУЗІКОВА** – завідувачка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Сергій ШАНДРУК** – директор навчально-наукового центру моніторингу якості освіти та методичної роботи, доктор психологічних наук, професор кафедри психології і соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Тетяна ЄЛЬЧАНІНОВА** – секретар оргкомітету, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Лариса АБСАЛЯМОВА** – член конкурсної комісії, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Ія ГОРДІЄНКО-МИТРОФАНОВА** – координатор роботи з іноземцями, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Тарас ЖВАНІЯ** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Віра КРАМЧЕНКОВА** – член конкурсної комісії, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Марат КУЗНЕЦОВ** – член конкурсної комісії, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Людмила ЛИСЕНКО** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Ганна МЕДНІКОВА** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Маргарита НЕСТЕРЕНКО** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Євген ПІДЧАСОВ** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Антон ПОДЕНКО** – член конкурсної комісії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Надія СКРИПНИК** – член конкурсної комісії, викладач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Карина ФОМЕНКО** – координатор роботи з іноземцями, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

#### **Члени редакційної колегії:**

**Хомуленко Тамара Борисівна** – голова редакційної колегії, д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, керівник Харківського відділення Товариства психологів України

**Большакова Анастасія Миколаївна** – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології і педагогіки Харківської державної академії культури

**Гордісничко-Митрофанова Ія Володимирівна** – д. психол. н., проф. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Єльчанінова Тетяна Миколаївна** – відповідальний секретар редакційної колегії, к. психол. н., доц. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Крамченкова Віра Олександрівна** – д. психол. н., проф. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Кузікова Світлана Борисівна** – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Кузнецов Марат Амірович** – заступник голови редакційної колегії, д. психол. н., проф. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Максименко Сергій Дмитрович** – д. психол. н., проф., академік НАПН України, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, президент Товариства психологів України

**Мамічева Олена Володимирівна** – д. психол. н., проф., декан факультету спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

**Панок Віталій Григорович**, д. психол. н., проф., директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, член-кореспондент НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України

**Підбуцька Ніна Вікторівна** – д. психол. н., завідувач кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна НТУ «ХП»

**Седих Кіра Валеріївна** – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

**Шандрук Сергій Костянтинович** – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

## ЗМІСТ

Вітальні листи колег до 90-річчя кафедри психології ХНПУ імені Г.С.Сковороди.....	12
---	----

### Частина 1. КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Большакова А.М. Інсталяція конкуруючого позитивного емоційного досвіду (EMDR-терапія) .....	25
Варіна Г.Б., Шевченко С.В. Трансформаційна психологічна гра «Розправ крила» .....	27
Гордієнко-Митрофанова І.В. «Емокарта»: ефективна техніка аналізу та пріоритизації життєвих проблем.....	32
Крамченкова В.О., Білокінь О.О. Програма особистісно-орієнтованої психокорекції аддиктивної поведінки .....	35
Крамченкова В.О., Денчик М.Д. Психотехнологія розвитку емоційної інтимності у подружніх стосунках.....	43
Крамченкова В.О., Сиротенко А.А. Корекційно-розвивальна програма гармонізації взаємодії в системі «мати-дитина».....	47
Мілорадова Н.Е. Використання метафоричних асоціативних карт при виконанні техніки «Синквейн» .....	50
Мілорадова Н.Е., Попова Г.В. Ресурсна техніка «Житійна ікона».....	53
Хомуленко Т.Б., Верещинська Я.В., Літнівська В.С. Техніка «Вектори взаємодії» .....	55
Хомуленко Т.Б., Верховенко Т.В., Криничко А.В., Неродик І.В., Потапенко М.Є. Перша психологічна допомога – вектори формування компетентності.....	57
Шуть М.М. Соціально-психологічний проєкт «В обіймах сонця» (оптимізація ресурсного стану та адаптації громадян України (біженців))....	62

### Частина 2. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ СЕКЦІЇ «ПОСТКОВІДНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Панок В.Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни ..	68
Каменщук Т.Д. Роль і місце втрат в життєдіяльності педагогів України за наслідками пандемії Covid-19 .....	70
Мороз Р.А., Сосновенко Н.В. Робота практичного психолога з профілактики насильства серед дітей та підлітків в умовах соціальної ізоляції .....	74



<b>Предко В.В.</b> Психологічне значення внутрішнього локусу контролю особистості в постковідний період .....	79
<b>Романовська Д.Д.</b> Специфіка постковідної соціально-психологічної реабілітації у закладах освіти в період війни .....	82
<b>Ткачук І.І.</b> Реабілітаційний вплив профорієнтаційних методик в постковідний період в умовах війни у роботі працівників психологічної служби .....	91

### Частина 3. ТЕЗИ ДОПОВДЕЙ

<b>Абсалямова Л.М., Близнюк Т.І.</b> Психологічні детермінанти порушень харчової поведінки у жінок .....	96
<b>Абсалямова Л.М., Додурич А.А.</b> Психологічні фактори порушення харчової поведінки .....	101
<b>Абсалямова Л.М. Іванущенко К.О.</b> Порушення сімейної екології як одна з причин девіантної поведінки.....	106
<b>Абсалямова Л.М., Пелехата С.В.</b> Психологічні особливості кіберзалежних підлітків .....	109
<b>Абсалямова Л.М., Хрипко Ю.В.</b> Дослідження уявлень студентської молоді про феномен заздрості.....	113
<b>Акименко В.А., Фоменко К.І.</b> Особливості копінг-поведінки підлітків з різним рівнем тривожності .....	116
<b>Артеменко В.В.</b> Самотність: особливості прояву у жінок та чоловіків .....	119
<b>Бердісв А. К., Кузнецов О. І.</b> Емоційний інтелект як компонент соціальних навичок особистості студентів-психологів .....	123
<b>Білоконь Л.Г.</b> Проблема ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку в психологічній науці .....	127
<b>Борисенко В.М., Пухно С.В.</b> Особливості розвитку пам'яті молодших школярів .....	130
<b>Бортник Т.В.</b> Мотиваційні чинники кандидатів у прийомні батьки, патронатні вихователі .....	132
<b>Boriushkina O.V.</b> Social and psychological aspects of pedagogical communication in wartime .....	136
<b>Бутенко І.В., Лисенко Л.М.</b> Особливості когнітивної складності та диференційованості Я-образу у юнаків і дівчат .....	138
<b>Вакула Д. О., Крамченкова В.О.</b> Міжособистісні стосунки в сім'ї як чинник психологічного благополуччя .....	142
<b>Varina H., Kovalova O.</b> Subjective and personal determinants of emotional stability of the personality of the future psychologist.....	145
<b>Висоцька М. Ю.</b> Постановка проблеми інтернет-залежності в студентському віці.....	150

<b>Віаніс-Трофименко К.Б.</b> Нейрографіка як засіб корекції психоекологічної поведінки людини.....	153
<b>Волос О.І, Крамченкова В.О.</b> Психологічний клімат у сім'ї як індикатор психологічного благополуччя студента .....	156
<b>Галела А. Ю., Баранов А. І., Дубчак С. П.</b> Програма психологічного дослідження соціально-психологічних чинників управлінської діяльності керівника закладу освіти.....	159
<b>Героєва А. В.</b> Теоретичний екскурс: сила волі та завзятість як механізм самоконтролю поведінки людини.....	164
<b>Гога Н.П.</b> Соціально-психологічні особливості становлення професійної орієнтації сучасного студента в умовах воєнного стану.....	168
<b>Гомела Д.</b> Особливості мотивації до навчання у підлітків в умовах воєнного стану.....	173
<b>Hrechana T. S.</b> Home as a necessary element of life experience .....	177
<b>Грицук О.В., Грицук Ю.В.</b> Саморегуляція і самоконтроль у здобувачів вищої освіти .....	181
<b>Грінчук І.В., Пухно С.В.</b> Резильєнтність осіб дорослого віку в умовах війни .	184
<b>Гріцков С. М.</b> Психологічні чинники азартності особистості.....	186
<b>Демиденко К.</b> До проблеми дитячо-батьківських відносин.....	188
<b>Дзьобан В.В.</b> Вплив соціальних страхів в юнацькому віці.....	192
<b>Дигун І.С.</b> Арт-терапевтичні засоби психокорекції постраждалих внаслідок дії стрес-факторів .....	195
<b>Yevtushenko I.V.</b> The relationship between psychological well-being and social adaptation in the conditions of war: a study on the example of internally displaced persons in Ukraine .....	200
<b>Сльчанінова Т.М., Ніколасенко О.Ю.</b> Особливості проживання стресу у підлітковому віці .....	204
<b>Жванія Т.В.</b> Використання об'єктів-замінників у консультативному процесі	210
<b>Жванія Т. В., Чепеленко Ю. І.</b> Арт-терапія у роботі з травматичними подіями .....	213
<b>Жванія Т.В., Чен Н.В., Гарбузенко О.В.</b> Арт-терапія в роботі з тимчасово переміщеними особами.....	216
<b>Зелик Ю.О.</b> Взаємозв'язок цілепокладання та смисложиттєвих орієнтацій у працівників із різним професійним стажем .....	220
<b>Ілляшенко Т. Д.</b> Психолого-педагогічна і медична діагностика в системі освіти дітей з особливими освітніми потребами .....	224
<b>Ільків Д. В., Іванюк В. Б., Цеберський Р. О.</b> Програма дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх економістів .....	228
<b>Калініченко Д.В.</b> Емоційний інтелект як ресурс стресостійкості .....	232
<b>Кальницька Я. С.</b> Особливості адаптації вимушено переселених під час війни жінок до нового місця проживання .....	234

<b>Каложна А.</b> Сімейно-центрована програма підтримки для дітей з аутизмом та затримкою розвитку.....	237
<b>Климовець А. С.</b> Психоемоційні стани студентів у ситуації дистанційного навчання у контексті військового конфлікту.....	240
<b>Коваленко В.С.</b> Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок.....	243
<b>Крамченкова В. О., Козюріна М. В.</b> Психосексуальна едукація як невід'ємний компонент психотерапії лікування сексуальних розладів.....	247
<b>Крамченкова В.О., Кондратенко Д.Ю.</b> Інтегративні параметри сімейної системи із нормативною та квазісімейною моделями шлюбно-сімейних стосунків.....	250
<b>Крамченкова В.О., Машинська М.В.</b> Особливості поведінкових стратегій в міжособистісному спілкуванні у виробничому колективі.....	254
<b>Кривонос Т. А.</b> Чинники підтримки психологічного здоров'я в умовах війни.....	257
<b>Кузнецов О.І., Бондаренко М.С.</b> Особливості ставлення до дому як фактору адаптації переселених українців до нових умов життя.....	260
<b>Kuznetsov O.I., Vitkovsky O.B., Tierekhova T.O., Hrishyn E.O.</b> Psychological content of personality resilience.....	265
<b>Кузнецов М.А., Артеменко В.В.</b> Особистісні та ситуаційні причини самотності.....	268
<b>Кузнецов М.А., Верховод Л.О.</b> Теоретичний аналіз розвитку емоційної компетентності в міжособистісних стосунках.....	274
<b>Кузнецов М.А., Власова Н.В.</b> Прояв сили волі у дорослих людей на діяльнісному рівні самоконтролю.....	278
<b>Кузнецов М.А., Жолинська О.О.</b> Предиктори академічної прокрастинації у студентів.....	283
<b>Кузьменко К.М.</b> Акценти проблеми стресостійкості у юнацькому віці.....	287
<b>Кузьменко Т.М.</b> Дитячо-батьківські взаємини у психолого-педагогічних дослідженнях.....	290
<b>Куліш Х.О.</b> Копінг-стратегії, як свідомий захист психіки від травматичного стресу.....	293
<b>Лисенко Л.М., Романескул Р.</b> Аналіз психологічних підходів до вивчення проблеми усвідомленого батьківства.....	297
<b>Литвин Р.Р., Гащак М. В., Фільварочний І.В.</b> Психологічні особливості розвитку професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери: структура наукового дослідження.....	301
<b>Литвиненко В.О., Крамченкова В.О.</b> Особливості реакції на конфлікт подружжя зрілої сім'ї.....	305
<b>Лялюк Г. М.</b> Особливості прояву страхів у підлітковому віці.....	310
<b>Меднікова Г. І., Базілевич К. О.</b> Наповненість і збалансованість сфер життя молодих матерів із різними особливостями батьківського виховання.....	313

<b>Морозова Н.В.</b> Почуття гумору як фактор стресостійкості і форма копінг-поведінки особистості.....	317
<b>Надаховська О.А.</b> Проблема емоційних станів пацієнта на прийомі у лікаря-стоматолога .....	319
<b>Невмержицька Ю. Ю.</b> Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах війни.....	323
<b>Нестеренко М.О., Гребенюк Н.С.</b> Прийомна сім'я: специфіка, ризики розвитку особистості дітей-сиріт у підлітковому віці.....	326
<b>Нестеренко М.О., Колесник К.М.</b> Умови та особливості адаптації здобувачів-першокурсників до навчання у виші .....	329
<b>Нестеренко М.О., Строган В.М.</b> Вплив дитячо-батьківських стосунків на формування професійної перспективи в юнацтві.....	332
<b>Нестеренко М.О., Черкас Л.О.</b> Гендерна ідентичність і особливості її розвитку в підлітковому віці .....	336
<b>Nechitaylo I.S., Pidchasov Ye.V.</b> Socio-demographic factors of psychological distress of the civilian population of Ukraine during the full-scale invasion of russia.....	340
<b>Нікітіна О.П.</b> Психологічна резильєнтність особистості майбутнього психолога під час війни .....	343
<b>Овсієнко О.А.</b> Методи музичної терапії та їх вплив у регулюванні емоційних станів дітей дошкільного віку.....	345
<b>Оліх Р. В., Суп І. І., Антонюк Ю. О.</b> Психологічні чинники професійної суб'єктності фахівців галузі ІТ: перспективи психологічного дослідження .....	349
<b>Остапенко А.Д.</b> Підходи до дослідження феномену ідентичності.....	353
<b>Остапчук А.В., Матлах П.Б., Семанишин Р.І.</b> Цифрова компетентність як складова професійного становлення майбутніх психологів.....	356
<b>Панченко Н.О., Нестеренко М.О.</b> Інтелект і тривожність у молодшому шкільному віці .....	359
<b>Підчасов Є.В., Андрюшкова О.А., Глухий Р.О.</b> Адаптація дитини в Україні після повернення з вимушеного переселення за кордон.....	362
<b>Підчасов Є.В., Саранча А.А.</b> Порушення психоемоційного стану молодших школярів під час війни в Україні як чинник зниження успішності онлайн навчання .....	365
<b>Поденко А.В., Дворжанська С.М., Верещинська Я.В.</b> Психологічні особливості вагітних жінок в залежності від досвіду батьківства .....	370
<b>Podenko A.V., Krasilnikova Y.V.</b> Psychological features of the designer's professional activity.....	373
<b>Podenko A.V., Radchenko L.V., Bereznyi V.H.</b> The concept of self-efficacy in psychology.....	377
<b>Поденко А.В., Гайдабура Д.А.</b> Індивідуально-психологічні особливості особистості в підлітковому віці.....	380

<b>Полторацький О. В., Новицький С. О., Ропицький В. І.</b> Перспективи дослідження психологічних особливостей професійно-особистісного становлення майбутніх вчителів математики .....	383
<b>Рубан О.О.</b> Агресивна природа гумору: психоаналітичний погляд .....	387
<b>Саврасов М.В., Цікало Ю.А., Тимцюрак Ю.В.</b> Особливості становлення професійної креативності майбутніх митників: план психологічного дослідження .....	390
<b>Скрипник Н.Г.</b> Особливості захисних механізмів студентів із різним рівнем само актуалізації.....	394
<b>Татівська М.М., Філіпова І.О.</b> Прояв співзалежності у відносинах при різних стилях кохання.....	397
<b>Тиха Т.А.</b> Підходи до вивчення особистості злочинця.....	402
<b>Толкачова А.П., Єльчанинова Т.М.</b> Роль мистецтва та творчості у розвитку стресостійкості молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.....	405
<b>Третяк К. М.</b> Вивчення особливостей мотивації молодших школярів.....	408
<b>Трофименко І.А.</b> Емоційні стани студентів у процесі навчальної діяльності....	411
<b>Удод А.В.</b> Проблема прив'язаності дитини до матері у психологічній науці ...	414
<b>Fomenko K.I., Shevchenko A.M., Chernets B.V.</b> Peculiarities of self-development of the personality art techniques .....	417
<b>Fomenko K.I., Trinchenco O.A., Vorona S.V.</b> Friendliness of the home environment as a factor of psychological well-being of the individual .....	420
<b>Хомуленко Т.Б., Літнівська В.С.</b> Дельфінотерапія як метод поведінкової психокорекції дітей з вадами психоемоційного розвитку(на прикладі осіб з розладом аутистичного спектру) .....	424
<b>Хорешко Н.В.</b> Психологічні особливості взаємин і спілкування підлітків з батьками і педагогами.....	427
<b>Чепелєва Н.І., Османян К.А., Чернуха Л.В.</b> Психологічне випробування війною для дітей та підлітків.....	434
<b>Чупаков М.А., Пухно С.В.</b> Соціально-психологічні чинники особливостей емоційної сфери молодшого школяра .....	438
<b>Швед О.В., Безелюк О.А., Кобилецький О.І.</b> Розвиток професійної компетентності психолога у процесі навчання.....	442
<b>Шуміліна І.В.</b> Характеристика загального інтелекту сучасних студентів.....	446
<b>Шуть М.М.</b> Пошуки шляхів оптимізації ресурсного стану та адаптаційних потенціалів громадян (соціально-психологічний проект «В обіймах сонця»).....	449
<b>Ярошенко Н.А.</b> Емоційне вигорання вчителів та його вплив на успішність учнів в процесі навчання.....	457



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ВІДДІЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

**ВІТАЛЬНЕ СЛОВО**  
**організаторам і учасникам VII Всеукраїнської науково-практичної**  
**конференції з міжнародною участю**  
**«Харківський осінній марафон психотехнологій»**

*Шановні колеги, друзі!*

Від імені усієї наукової спільноти Національної академії педагогічних наук України і Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України щиро вітаю учасників і гостей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Харківський осінній марафон психотехнологій», присвяченої 90-річчю кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди!

Діяльність кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди – це яскрава сторінка у становленні та розвитку української психологічної науки і практики. Професорсько-викладацький склад цього освітньо-наукового осередку плідно продовжує наукові традиції Харківської психологічної школи, яку представляють відомі вчені О.М. Леонтьєв, О.В. Запорожець, П.І. Зінченко, В.І. Асін та ін.

Сьогодні, коли психологічна наука і практика стикається з викликами, зумовленими військовою агресією РФ проти України, викладачі, аспіранти, докторанти кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, яку очолює доктор психологічних наук, професор Тетяна Борисівна Хомуленко, в складних умовах воєнного стану забезпечують підготовку конкурентоспроможних фахівців у галузі психології, проводять наукові дослідження з актуальної проблематики, беруть активну участь у профільних науково-практичних конференціях, упроваджують результати своїх досліджень в освітню та наукову соціально-психологічну практику.

Склад учених та практичних психологів, залучених до участі у VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій», а також широкий спектр запропонованих для дискусії наукових ідей, засвідчують провідну роль кафедри у виявленні найбільш

важливих проблем і пошуку шляхів якісного покращення діяльності психолога в кризових умовах.

Хочу висловити слова вдячності організаторам і учасникам конференції, вважаю що це гарний привід для вчених, практичних психологів і соціальних педагогів з різних регіонів України обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, а також ознайомитися із сучасними тенденціями та новими соціально-психологічними технологіями.

Бажаю учасникам конференції плідної роботи, цікавих доповідей, жвавих дискусій, морального й інтелектуального вдволення!

**В.о. академіка секретаря Відділення  
психології та спеціальної педагогіки  
НАПН України, директор Українського  
науково-методичного центру практичної  
психології і соціальної роботи,  
член-кореспондент НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор**



**Віталій ПАНОВ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А.С.МАКАРЕНКА**

*Дозвольте привітати учасників, гостей та організаторів з відкриттям VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Харківський осінній марафон психотехнологій».*

*Ця конференція присвячена 90-й річниці ювілею кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Дозвольте, від дружньої кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка привітати колег з цією визначною подією. Ваша кафедра – є надпотужнішою складовою університету, викладачі якої є справжніми професіоналами своєї справи, які теоретично та практично сприяють якісній підготовці спеціалістів – психологів, готують кваліфікованих психологів та зміцнюють ментальне здоров'я нації.*

*Цей захід щороку збирає фахівців, відданих шляхетній справі психологічного здоров'я.*

*Вважаю, що це чудова нагода для спеціалістів і науковців, не тільки обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, а й ознайомитися із сучасними авторськими психотехнологіями. Маю надію, що ця конференція стане вагомим внеском у розвиток пріоритетної для України галузі ментального здоров'я та підвищення якості надання психологічних населенню та підготовки студентів-психологів.*

*Адже, цілком зрозуміло, що психологічна допомога в Україні, неможлива без розвитку нових технологій та науково-практичних розробок у психології.*

*Переконана, що професіоналізм, знання, досвід і високі людські якості наших психологів, потужний науковий, освітній та практичний потенціал країни дають усі можливості ефективно модернізувати вітчизняну систему психологічної допомоги населенню й вивести українську психологію на найвищий європейський рівень.*

*У досягненні цієї мети велике значення має обмін досвідом. Тому висловлюю особливу подяку організаторам та учасникам конференції за надану можливість поспілкуватися з колегами з різних областей України та збагатитися новими знаннями.*

*Всім учасникам конференції бажаю плідної співпраці, яскравих ідей і присмного спілкування, щоб прийняті рекомендації та пропозиції були втілені у життя на посилення блага та психологічного здоров'я українського народу.*

***З повагою,  
кафедра психології***



Шановна Тамаро Борисівно!

Прийміть щирі вітання від професорсько-викладацького колективу та студентства Західноукраїнського національного університету з нагоди 90-річчя кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди!

Ви – частина найстарішого університету в Україні, що має славу історію та багату наукову спадщину, спадкоємці видатних психологів, які зробили значний внесок у розвиток психологічної науки і практики в Україні та світі, і водночас – сучасні дослідники, викладачі, консультанти, з глибокими знаннями, високою кваліфікацією та професійною етикою.

Ваш колектив – надихаюча команда професіоналів, приклад того, як можна поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю, інноваційність – з традиціями, креативність – з аналітичністю, справжньою майстерністю своєї справи, гармонією та самореалізацією!

Бажаємо міцного здоров'я, невичерпної енергії, творчого натхнення та нових наукових звершень! Нехай ваша кафедра завжди буде острівцем психологічної мудрості, доброти та гуманності, місцем, де народжуються ідеї, розвиваються таланти, формуються лідери, а психологія буде не тільки наукою, але й мистецтвом та життєвою філософією!

З повагою  
ректор ЗУНУ



Оксана ДЕСЯТНЮК



Вих. № 044/23 від «23» жовтня 2023 року

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

***Шановні колеги!***

*Адміністрація та професорсько-викладацький склад ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика» вітають своїх вельмишановних партнерів - кафедру психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з 90-річчям з дня заснування.*

*Нехай робота кожного дня буде плідною, цікавою, захоплюючою, нехай до ваших старань, перспектив і можливостей неодмінно додається і удача! Нехай кожен день приносить нові ідеї, щоб стати ще успішнішою, багатшою і крутішою! Натхнення всім у вашій спільній праці!*

*Бажаємо вірної та відданої дружби у вашому колективі, насичених буднів та радісних і відривних веселих свят! Усіх благ Вам та прощання на багато-багато років вперед!*

Ректор



Наталія ЄВДОКИМОВА



Міністерство освіти і науки України  
Криворізький державний педагогічний університет  
Кафедра практичної психології

### ***Шановні колеги!***

*Прийміть щирі вітання із 90-річчям заснування  
вашої кафедри психології!*

*Зичимо усім членам кафедри міцного здоров'я,  
творчих злетів, інноваційних та креативних  
звершень у наукових розвідках сил, наснаги, жаги  
до пошуків нового, позитиву та якнайшвидшої  
перемоги й миру!!! Нехай ваша наукова нива рясно  
родить цікавими доробками й мотивує молоде  
покоління до знань.*

*З повагою,  
колектив кафедри практичної психології  
психолого-педагогічного факультету  
Криворізького державного педагогічного університету*





## ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ НАМН УКРАЇНИ

Шановні колеги! Дозвольте привітати вас з відкриттям VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Харківський осінній марафон психотехнологій».

Ця конференція присвячена 90-й річниці ювілею кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Дозвольте, від дружнього колективу ДУ «Інститут охорони дітей та підлітків академії медичних наук України» привітати колег з цією визначною подією. Кафедра психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди – потужніша складова сучасної української психологічної науки, адже її викладачі є справжніми професіоналами своєї справи, які теоретично та практично сприяють якісній підготовці спеціалістів – психологів, готують кваліфікованих професіоналів та сприяють зміцненню ментального здоров'я нації.

Конференція щороку збирає фахівців, відданих шляхетній справі психологічного здоров'я. Започаткована кафедрою психології, вона є чудовою нагодою для спеціалістів і науковців, не тільки обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, а й ознайомитися із сучасними авторськими психотехнологіями. Адже, цілком зрозуміло, що психологічна допомога в Україні, неможлива без розвитку нових технологій та науково-практичних розробок у психології.

Професіоналізм, знання, досвід і високі людські якості ваших випускників, потужний науковий, освітній та практичний потенціал кафедри дають усі можливості ефективно модернізувати вітчизняну систему психологічної допомоги населенню й вивести українську психологію на сучасний європейський рівень. У досягненні цієї мети велике значення має обмін досвідом. Тому висловлюю особливу подяку організаторам та учасникам конференції за надану можливість поспілкуватися з колегами з різних областей України та збагатитися новими знаннями.

Всім учасникам конференції бажаю плідної співпраці, яскравих ідей і приємного спілкування, щоб прийняті рекомендації та пропозиції були втілені у життя на посилення блага та психологічного здоров'я українського народу.

Директор Інституту,  
доктор медичних наук, професор

Георгій ДАНИЛЕНКО

*Шановні колеги!*

*Ректорат Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» і науково-педагогічний колектив кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами щиро вітає кафедру психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з нагоди її славного 90-річного ювілею. Гідно наслідуючи всесвітньо відомі надбання науковців Харківської психологічної школи, класиків вітчизняної психології, ви активно досліджуєте важливі й актуальні психологічні проблеми сьогодення.*

*А це й психологічна підтримка наших доблесних захисників і захисниць, і допомога сім'ям загиблих, полонених та тих, що пропали безвісти, і консультування тимчасово переміщених осіб. З глибокою вірою в нашу перемогу ви готуєте нове покоління професійних психологів, вкрай необхідних нашому суспільству період післявоєнного відновлення країни. Багатий досвід освітньої діяльності вашої кафедри з підготовки кадрів психологів слугує надійним орієнтиром для ваших колег з інших закладів вищої освіти Харкова.*

*Принята вами стратегія студентоцентрованою характеру освіти вносить вагомий вклад у розвиток соціокультурного простору нашого міста і країни. над головою, Системне застосування інноваційних педагогічних технологій виступає надійним забезпеченням успішного виконання цих вкрай важливих завдань.*

*В цей чудовий день щиро бажаємо вам скорішої перемоги і миру над головою, подальших творчих досягнень та успішної реалізації ваших самих сміливих прагнень і планів і навіть безумовного здійснення ваших мрій.*

*Т.в.о. ректора НТУ «ХПІ»*

*Завідувачка кафедри*



*Олександр ТРУШ*

*Ніна ПІДБУЦЬКА*



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Бурсацький узвіз, 4, м. Харків, 61057 Україна  
тел./факс (057) 731-51-05, 731-13-85  
код ЄДРПОУ 30036001  
E-mail: xdak-office@ukr.net

Bursatski Uzviz, 4, Kharkiv, 61057, Ukraine  
tel./fax (057) 731-51-05, 731-13-85  
code ЄДРПОУ 30036001  
Web: <http://www.ic.ac.kharkov.ua>

Завідувачці кафедри психології  
Харківського національного  
педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди  
проф. Тамарі ХОМУЛЕНКО

Шановна Тамаро Борисівно!

З великим задоволенням вітаємо Вас та Ваш колектив із чудовим ювілеєм – 90 річницею створення кафедри психології.

Створення кафедри психології є визначною подією в історії психологічної науки та психологічної освіти.

За роки існування кафедра стала провідним центром наукових досліджень, підготовки висококваліфікованих фахівців-психологів, розробки та реалізації програм психологічної просвіти та психологічної допомоги. Ваші здобутки є великим внеском в галузь психологічної науки, освіти та практики.

Бажаємо вашій кафедрі подальших досягнень, всім працівникам – здоров'я, натхнення та невичерпної енергії.

В.о. ректора



Наталія РЯБУХА





УКРАЇНА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМ. М.Є. ЖУКОВСЬКОГО  
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

61070, м. Харків, вул. Чкалова, 17. Тел.: (057) 315-10-56, довідкова: 707-40-09 Факс: (057) 315-11-31

---

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ!**

Колектив кафедри психології Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» вітає з 90-річним ювілеєм кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Славна історія становлення та розвитку вашої кафедри вражає. Вже майже століття триває безперервна робота з організації освітнього процесу. Базу для нього було закладено класиками психологічної науки, а сьогодні він продовжує реалізуватися науково-педагогічними працівниками вашої кафедри - гідними послідовниками представників Харківської школи психології.

Ваша кафедра об'єднала фахових учених і дослідників, зацікавлених аспірантів та здобувачів вищої освіти, що постійно демонструють невичерпний науковий потенціал.

Плідною та тривалою працею ви доповнили і вдосконалили міцну навчально-методичну базу кафедри та зробили величезний внесок для підготовки фахівців-професіоналів в області психології.

Протягом десятиліть наші кафедри мають тісний професійний, науковий та товариський зв'язок. Дуже цінуємо вас та сподіваємося на подальшу плідну співпрацю і щиро бажаємо вам бадьорості і здоров'я, радості і мудрості, удачі й успіхів, адже здоров'я притаманне оптимістам, радість досягається мудрістю, удача приходить до того, хто вміє добиватися успіху у своїй справі.

Миру Вам і добра!

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ





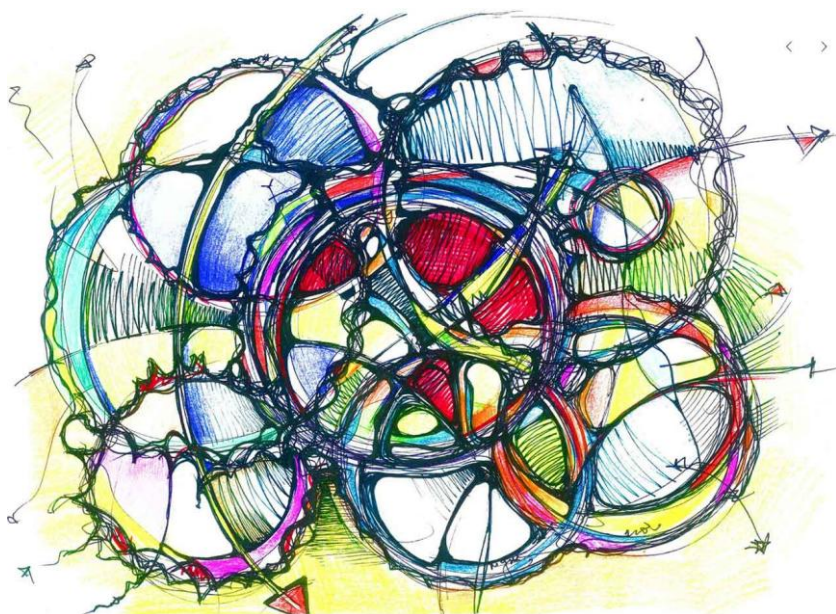


## Привітання і слова вдячності від учасників конференції

- ✚ Вітаю з ювілеєм. Бажаю довгих років плідної праці! (В.Артеменко)
- ✚ Дякую за можливість долучитися до конференції! (О.Базил)
- ✚ Дякую, що маю нагоду бути слухачем на марафоні. Всім творчої наснаги і мирного неба! (Н. Білодід)
- ✚ Бажаю нових творчих успіхів, нехай найвищі висоти науки завжди підкоряються вам, творчої наснаги та непересічних успіхів у професійній діяльності, непереврених звершень задля добробуту українського народу! (С.Білоусова)
- ✚ Бажаю розвитку та натхнення! (Т.Близнюк)
- ✚ Щиро вітаю з ювілеєм! (Н. Гога)
- ✚ Плідної роботи, нових досягнень, довгого квітучого буття, щасливий навчатися у Вас)! (Д. Гомела)
- ✚ Зі святом! Бажаю натхнення в подальшій праці!!! (Н. Гребенюк)
- ✚ Психологічної стійкості! (Т. Гречана)
- ✚ Дякую вам за можливість брати участь!(К. Демиденко)
- ✚ Дякую за можливість бути учасницею влучної, потрібної конференції такого масштабу. Дякую за вашу роботу! (О. Диниско)
- ✚ Творчих злетів та нових досягнень на благо України. Перемоги нам! (Т. Каменічук)
- ✚ Мирного неба та успіхів в подальшому! (О. Кириченко)
- ✚ Психологія – основа функціонування суспільства. Кожен, хто є дотичним до розвитку психологічної грамотності, робить велике діло. Дякую за вашу активність і організацію такої потрібної події! (О. Коваленко)
- ✚ Дуже потужний марафон! (О.Ковальова)
- ✚ Щиро вітаю з ювілеєм! (К.Колесник)
- ✚ Дякую за змогу долучитися до спільноти науковців! Бажаю розвитку та нових відкриттів! (К. Кузьменко)
- ✚ Велика подяка за вашу працю і за надання можливості навчатися в такі складні часи! (М. Морозова)
- ✚ Бажаю кафедрі психології та її співробітникам процвітання. Співпраці з закордонними університетами та інститутами, розширити горизонти практики студентів. Привертати до співпраці практичних психологів та закордонних колег. Мирного неба та скорішої перемоги. Все буде Україна! (О. Ніколаєнко)
- ✚ Процвітання, наукових досягнень, нових технологій! Миру всім! (Л. Новікова)
- ✚ Бажаю подальшого зростання і процвітання!!! (І. Омельченко)
- ✚ Дякую за чудову можливість наповнитися новими емоціями і знаннями. Бажаю отримати насолоду від цих зустрічей! (Н. Панченко)
- ✚ Вітаю, з нагоди славного ювілею, миру і нових наукових звершень! (О. Пінаєва)
- ✚ Бажаю успіхів у професійній діяльності! (Н. Посельська)
- ✚ Миру й процвітання! (О. Савченко)
- ✚ Дякую за те, що ви робите! (О. Скалецька)
- ✚ Щірі вітання з ювілеєм! Професійних здобутків та успіхів колективу! Впевненого руху далі заради Перемоги України! Тримаємо освітній фронт! (С. Скляр)
- ✚ Мирного неба, і ментального здоров'я! (С. Стародуб)
- ✚ Миру і добра! (В. Тристан)
- ✚ Бажаю улюбленому університету і улюбленій кафедрі наснаги і процвітання! (В. Устінова)
- ✚ Бажаю натхнення і процвітання! Мирного неба! (Н. Хорешко)
- ✚ Дякую за таку цікаву можливість! (Ю. Хрипко)
- ✚ Вдячна за можливість участі! (О. Чайковська)
- ✚ Дякую за проведення чудового марафону! Миру та злагоди! (Ю. Чепеленко)
- ✚ Велика вдячність кафедрі! Многая літа!!!! (Н. Чен)
- ✚ Бажаю плідної праці та натхнення! (І. Шуміліна)
- ✚ Дякую за організацію важливого івенту! (А. Юревич)

Частина 1

КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10155298>

**ІНСТАЛЯЦІЯ КОНКУРУЮЧОГО ПОЗИТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО  
ДОСВІДУ (EMDR-ТЕРАПІЯ)  
INSTALLATION OF COMPETING POSITIVE EMOTIONAL  
EXPERIENCE (EMDR-THERAPY)**

© Большакова А.М., bolshakova777@ukr.net, м. Харків

***Annotation.** The technology «Installation of Competing Positive Emotional Experience» is developed as an integration of Rescripting and the EMDR-protocol in working with a wounded inner child (a state or aspect of personality that reflects negative emotions, beliefs and frustrated needs recorded in childhood).*

*The installation of a competing positive experience allows you to get alternative resourceful emotional experiences, to form adaptive functional cognitions about yourself, other people, and life in general. For psychologists who do not practice EMDR therapy, it is possible to implement the protocol without the use of BLS (bilateral stimulation). With some modification the protocol can be used as self-help format.*

Умовою повноцінного розвитку психічно та фізично благополучної людини є задоволення базових психологічних потреб у дитинстві. Саме дитинство є періодом, коли формуються не лише фізичні, а й психологічні основи особистості. Проте, не для всіх дітей цей період наповнений надійною турботою та піклуванням. Негативний досвід дитинства, такий як насильство, занедбання, надмірне потурання, надмірні вимоги та інші форми деструктивного впливу, може залишити глибокий слід у психіці людини і мати подальший руйнівний вплив на її доросле життя.

Отже, в усіх терапевтичних підходах негативний досвід дитинства розглядається як ключ до розуміння психологічних проблем у дорослому віці. А деякі підходи передбачають не тільки його розуміння але й доскональне опрацювання. Так, все більше і більше доказів ефективності набуває така сучасна психотерапевтична техніка як рескриптинг (переписування в уяві). Ця техніка широко використовується в таких методах як когнітивно-поведінкова психотерапія та схема-терапія. Рескриптинг, звісно, не дозволяє забути (позбутися) негативного досвіду, але дозволяє опрацювати негативні (травматичні) спогади, що спричинили виникнення дисфункціональних глибинних переконань чи схем.

Ще одним сучасним психотерапевтичним підходом з емпірично доведеною ефективністю є EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей. Основна ідея методу EMDR полягає в тому, щоб допомогти клієнту обробити психологічну травму та переробити негативні спогади та емоції, пов'язані з травмуючими подіями. Під час сесії EMDR клієнт опрацьовує

неадаптивно переоблену інформацію (спогади про травмуючі події) у відповідності до розробленого плану психотерапії, а психотерапевт надає спеціальні стимули (білатеральну стимуляцію), такі як рухи очей, дотики або звуки, що допомагають адаптивно обробити ці спогади, консолідувати їх із загальним змістом автобіографічної пам'яті та позбавитися від негативних наслідків травмуючих подій.

Технологія «Інсталяції конкуруючого позитивного емоційного досвіду» розроблена як інтеграція рескриптингу та EMDR-протоколу у роботі з пораненою внутрішньою дитиною (станом, або аспектом особистості, що відображає зафіксовані у дитинстві негативні емоції, переконання та фрустровані потреби).

Інсталяція конкуруючого позитивного досвіду не має на меті позбавити клієнта реально набутого негативного досвіду (забути його, викреслити з життя), але дозволяє отримати альтернативні ресурсні емоційні переживання, сформувати адаптивні функціональні когніції щодо самого себе, інших людей та життя взагалі.

Процедура інсталяції конкуруючого позитивного емоційного досвіду (EMDR протокол рескриптингу) містить такі кроки: забезпечення безпеки (наприклад, створення «безпечного місця»), відтворення образу скривдженої дитини, встановлення контакту з емоційними переживаннями та потребами дитини, захист дитини, задоволення потреб дитини та створення відсутнього позитивного емоційного досвіду, об'єднання та інтеграція з досвідом дитини, інсталяція змін (усвідомлення та посилення позитивних змін у переконаннях та емоційних ставленнях).

Для психологів, які не практикують EMDR-терапію можливий варіант реалізації протоколу без використання БЛС (білатеральної стимуляції). З певною модифікацією та обережністю протокол можна використовувати у форматі самодопомоги.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10155650>

**ТРАНСФОРМАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ГРА «РОЗПРАВ КРИЛА»  
TRANSFORMATIONAL PSYCHOLOGICAL GAME «SPREAD WINGS»**

© Варіна Г.Б., [varina\\_hanna@mdpu.org.ua](mailto:varina_hanna@mdpu.org.ua), м. Мелітополь

© Шевченко С.В., [svetlanashev1986@gmail.com](mailto:svetlanashev1986@gmail.com), м. Мелітополь

*Annotation. The transformational psychological game «Spread the Wings» is a magical journey along a bright and interesting path, the stages of which relate to certain periods of our lives. While playing, participants can summarize their life stages, analyze current events and situations, dream and plan the future. Players also have the opportunity to work on their «personal life history» and look from the outside at their own strategies and ways of interacting with the world around them. The goal of the game is to find a resource that allows you to «spread your wings» by going through the main stages of life, experiencing understanding and transformations at each of them.*

Трансформаційна гра – це життєвий шлях у мініатюрі з висоти польоту метелика.

**Мета трансформаційної гри «Розправ крила»** – через проходження основних етапів життєвого шляху, переживання усвідомлень і трансформацій на кожному з них, знайти ресурс, що дозволяє «розправити крила».

**Можливості та результати гри.** Трансформаційна психологічна гра «Розправ крила» – це подорож яскравим і цікавим шляхом, етапи якого стосуються тих чи інших ситуацій нашого життя. Граючи, учасники зможуть підсумувати свої життєві етапи, проаналізувати поточні події та стани, помріяти та розпланувати майбутнє. Також гравці зможуть попрацювати над «особистою життєвою історією» та подивитися збоку на власні стратегії та способи взаємодії з оточуючими. Насамкінець кожен гравець отримує послання метелика – своєрідний стимул, ресурс, що дозволяє «розправити крила» та реалізувати себе.

Ця гра є унікальним інструментом для зміни застарілих, неконструктивних стратегій та переконань; чарівний безпечний простір для усвідомлення себе та свого життя, набуття сили, знань та досвіду для «розправлення крил» та реалізації поставлених цілей, виявлення та позбавлення від перешкод та обмежень для їх реалізації.

**Базова концепція трансформаційної гри.** Кожен із нас у своєму життєвому циклі проходить кілька етапів трансформацій. У нашій трансформаційній грі ми пропонуємо гравцям попрацювати з метафорою метелика та аналогією його циклів, кожен з яких несе свою місію.

**Етапи роботи у трансформаційній грі:**

**1 ЕТАП – PERIOD ACCUMULACION** (період акумуляції, цикл гусениці). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час накопитися, акумулюватися? Що мені потрібно

накопичити (чому навчитися)? Який досвід, знання набути?» – **РЕСУРС, МОЖЛИВОСТІ** для того, щоб «розправити крила»

**2 ЕТАП – PERIOD SEPARATION** (період сепарації, відділення зайвого, цикл кокону). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час відокремитися? Що слід відпустити? Що мені заважає? – **ОБМЕЖЕННЯ, ПЕРЕШКОДИ** на шляху до «розправлення крил»

**3 ЕТАП – BIRTH PERIOD, PERIOD MANIFESTATION** (період прояву, уособлення, цикл народження метелика). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час народитися (проявитися, з'явитися)?» – **ОСЯЯННЯ** на шляху до «розправлення крил»

**4 ЕТАП – PERIOD TRANSFER** (період трансферу, інтеграції, цикл відкладання яєць у метелика). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Що я хочу чи можу передати іншим? Чим настав час поділитися?» – **СИЛА, УСВІДОМЛЕННЯ, МУДРІСТЬ** для зміцнення та підтримки «крил».

*Т-гра «Розправи крила»* дозволяє пропрацювати (прокачати) кілька рівнів у цілісній структурі особистості:

- **когнітивний рівень** – гра дає можливість прокачати когнітивні процеси особистості, усвідомити наявні знання, унікальність інформації, когнітивного досвіду, які виступають як можливість для того, щоб «розправити крила»;

- **емоційний рівень** – у процесі гри учасники переживають емоції, які дозволяють отримати та усвідомити осяяння на шляху до «розкриття крил»;

- **ціннісно-мотиваційний рівень** – у грі відбувається усвідомлення своїх цінностей, переконань; розуміння та прийняття зовнішніх та внутрішніх ресурсів – мотиваторів особистості;

- **поведінковий рівень** – гра допомагає виявити ефективні та неефективні стратегії та стереотипи поведінки, які виступають як обмеження на шляху до «розкриття крил» та реалізації мети;

- **духовний рівень** – гра дозволяє побачити сенс кожного періоду (етапу) свого життя, зрозуміти та прийняти його послання, знайти силу для зміцнення та підтримки «крил»;

- **тілесний рівень** – гра дає можливість побачити своє тілесне наповнення через призму власного розуміння та ставлення до свого образу, змінити патерни поведінки щодо «тілесного Я».

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ І НАПОЛНЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ ГРИ «РОЗПРАВ КРИЛА»**

*Тип гри* – гра психологічна трансформаційна, настільна.

*Формат* – індивідуальний та груповий. Ми дбаємо про те, щоб грати було всім комфортно, гра проходила на високопрофесійному рівні. Тому кількість учасників при груповому форматі обмежена.

**Кількість учасників** – 1- 6 (10) осіб.

**Тривалість гри** – 2-4 години.

**Наявність on-line формату** – можливе проведення гри онлайн (в індивідуальному та груповому форматі).

**У набір трансформаційної гри входить:**

1. Ігрове поле
2. 2 кубика
3. Фішки для кожного гравця (10 шт.)
4. Колода метафоричних асоціативних карток « Butterfly » (93 картки)
5. Набір мотиваційних цитат (41 карта)
6. Картки-обмеження (60 шт.)
7. Картки «Послання метелика» (30 шт.)
8. Персональні листи – путівники для кожного гравця (можуть використовуватись за бажанням ведучого).

**Ігрове поле** є 12 послідовними кроками, розділеними на 4 сектори. Кожен із секторів – певний цикл, період трансформації, який має пройти кожен гравець у пошуку відповіді на свій запит. Опис секторів та циклів відповідає авторській моделі, розробленій на основі теоретико-методологічної роботи (*схема 1*). Також на ігровому полі є ділянки – злиття кількох циклів. Це перехідні періоди у трансформації особистості (*схема 2*).

Число 12 обрано невипадково, оскільки «12» – сакральне число, що уособлює космічний порядок. У алхіміків воно вважалося наддосконалим числом, символом «філософського каменю», закінченості та божественного кола, що обертає всесвіт. Додекада це повний, завершений цикл, космічний порядок, число гармонії сфер. Будучи рівною 3x4, вона означає духовний і тимчасовий порядок одночасно; езотеричне та екзотеричне. Це число знаків зодіаку та місяців на рік (шість чоловічих та шість жіночих). Дванадцять годин дня і ночі, Дванадцять Земних Гіл, дванадцять плодів на Космічному Дереві. Число це керує простором та часом і символізує Порядок та Добро. У більшості світових релігій, як давніх, так і сучасних, число 12 має одне з найважливіших значень. Винятків практично немає.

**Поле гри** – це поле життя, його основних етапів із завданнями та відповідями для кожного гравця. Ігровий символ (фішка) є гравцем, який рухається по полю життя, проходячи основні його періоди.

**Фоном ігрового поля** служить зображення крил метелика під мікроскопом, що явно чи опосередковано нагадує кінцеву мету гри – знайти і «розправити» крила.

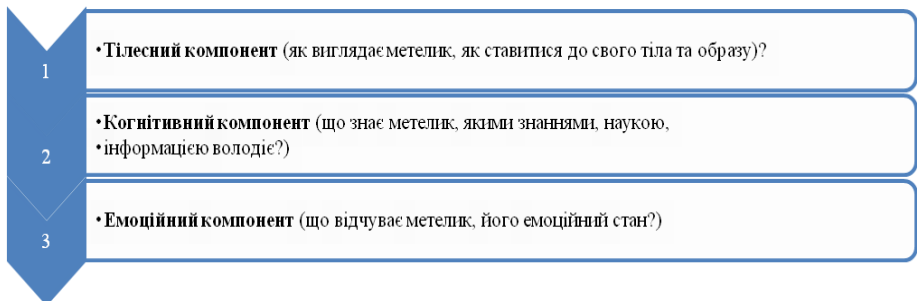


Рис. 1 Авторська модель характеристик періодів життя, станів та циклів особистості (згідно етапів гри)

Кожен гравець отримує персональні аркуші-путівники, дотримуючись яких проходить всі основні етапи гри (набір аркушів-путівників наведено в кінці цього розділу). Фішка кожного учасника виступає як індикатор гравця на ігровому полі.

**Правила гри**, які структурують та визначають взаємодію гравців (обговорюються та приймаються на початку гри):

- вибір ступеня глибини та відвертості процесу;
- говорити глибоко, але коротко, щоб гра не застрягала;
- зворотний зв'язок від інших гравців та ведучого за бажанням;
- Чіткість сформульованого запиту – ефективність результату;
- Зосередженість на своєму запиті.





4	•Ціннісно-мотиваційний компонент (що хоче метелик, що важливо для нього, про що мріє, чого прагне?)
5	•Поведінковий компонент (що робить, -ив, - робитиме метелик?)
6	•Підструктура досвіду (які знання, вміння, навички, навички, набуті в індивідуальному досвіді?)

*Т-гра «Розправ крила»* дозволяє пропрацювати (прокачати) кілька рівнів у цілісній структурі особистості:

- **когнітивний рівень** – гра дає можливість прокачати когнітивні процеси особистості, усвідомити наявні знання, унікальність інформації, когнітивного досвіду, які виступають як можливість для того, щоб «розправити крила»;

- **емоційний рівень** – у процесі гри учасники переживають емоції, які дозволяють отримати та усвідомити осяяння на шляху до «розкриття крил»;

- **ціннісно-мотиваційний рівень** – у грі відбувається усвідомлення своїх цінностей, переконань; розуміння та прийняття зовнішніх та внутрішніх ресурсів – мотиваторів особистості;

- **поведінковий рівень** – гра допомагає виявити ефективні та неефективні стратегії та стереотипи поведінки, які виступають як обмеження на шляху до «розкриття крил» та реалізації мети;

- **духовний рівень** – гра дозволяє побачити сенс кожного періоду (етапу) свого життя, зрозуміти та прийняти його послання, знайти силу для зміцнення та підтримки «крил»;

- **тілесний рівень** – гра дає можливість побачити своє тілесне наповнення через призму власного розуміння та ставлення до свого образу, змінити патерни поведінки щодо «тілесного Я».

Трансформаційна гра «Розправ крила» – унікальний інструмент для зміни застарілих, неконструктивних стратегій та переконань; чарівний безпечний простір для усвідомлення себе і свого життя, набуття сили, знань і досвіду для «расправлення крил» і реалізації поставлених цілей, виявлення і позбавлення від перешкод і обмежень для їх реалізації. У грі ми пропонуємо гравцям попрацювати з метафорою метелика і аналогією її циклів, кожен з яких несе свою місію.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10155678>

**«ЕМОКАРТА»: ЕФЕКТИВНА ТЕХНІКА АНАЛІЗУ ТА  
ПРІОРИТИЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ПРОБЛЕМ  
«EMOCARD»: AN EFFECTIVE TECHNIQUE FOR ANALYZING AND  
PRIORITIZING CLIENT'S PSYCHOLOGICAL PROBLEMS**

© Гордієнко-Митрофанова І. В., [ikavgm@gmail.com](mailto:ikavgm@gmail.com), м. Харків

***Annotation.** This article introduces the therapeutic technique called «EmoCard», which serves as an effective tool for analyzing and prioritizing a client's life problems, making the initial steps in psychotherapy more conscious and purposeful. The metaphorical name «EmoCard» encompasses two vital aspects of this technique: working with emotions and their graphical visualization. The four key stages of «EmoCard» are described: problem systematization, discomfort assessment, graphical visualization, and the creation of an updated problem list.*

Запропонована авторська терапевтична техніка «ЕмоКарта» є ефективним інструментом для аналізу та пріоритизації життєвих проблем клієнта, роблячи початкові кроки у психотерапії більш усвідомленими та спрямованими.

Метафорична назва техніки «ЕмоКарта» актуалізує два її важливі аспекти: роботу з емоціями та їх графічну візуалізацію.

Під час перших сесій клієнт часто стикається з труднощами визначення точки старту (формулювання запиту), оскільки проблеми можуть бути внутрішньо пов'язаними та складноструктурованими. У таких випадках можна запропонувати «ЕмоКарту».

**Крок 1. Систематизація проблем.** На першому кроці техніки клієнт записує всі свої проблеми у стовпчик на аркуші паперу, ранжируючи їх за важливістю та актуальністю. Важливо надати клієнту час та свободу висловити все, що турбує його на даний момент. Приклад ранжування з терапевтичного кейсу:

- №1. Еміграція до Нової Зеландії.
- №2. Завершення партнерських стосунків.
- №3. Встановлення особистих кордонів.
- №4. Низька самооцінка.
- №5. Труднощі в стосунках з батьком.
- №6. Напади тривоги.
- №7. Вибір партнерів із агресивною та неухважливою поведінкою у стосунках.
- №8. Амбівалентні почуття до матері.

**Крок 2. Оцінка дискомфорту.** На другому кроці клієнт знову оцінює кожну із записаних проблем, але вже за допомогою Шкали суб'єктивних одиниць дистресу (СОД). Ця шкала вимірює суб'єктивну інтенсивність

дистресу або емоційного незручності, де 0 – повна відсутність дистресу, а 10 – екстремальний дистрес.

Приклад оцінки:

№1. Еміграція до Нової Зеландії – 6.

№2. Завершення партнерських стосунків – 10.

№3. Встановлення особистих кордонів – 4.

№4. Низька самооцінка – 8.

№5. Труднощі в стосунках з батьком – 7.

№6. Напади тривоги – 5.

№7. Вибір партнерів із агресивною та неухважливою поведінкою у стосунках – 10.

№8. Амбівалентні почуття до матері – 5.

На цьому етапі також ефективним є використання тілесних практик.

Цей крок дозволяє клієнту усвідомити, що початкове ранжування проблем не відповідає шкалі суб'єктивного дистресу, а також краще відчуті наскільки інтенсивно кожна проблема впливає на його емоційний стан.

**Крок 3. Графічна візуалізація.** На наступному кроці клієнт створює систему координат і відзначає точки з координатами (X, Y): по осі X – номери проблем за рангом та ключові слова (які описують проблеми), а по осі Y – призначені цим проблемам значення суб'єктивного рівня дистресу від 0 до 10. На основі цих даних клієнт створює двовимірний графік, послідовно з'єднуючи точки прямими лініями (рис. 1). Після цього, використовуючи ключові слова (які описують проблеми), клієнт підписує точки на графіку (див. рис. 1). Графік дозволяє візуально оцінити зв'язки між різними проблемами та їх вплив на емоційний стан клієнта.

Графічна візуалізація звертає увагу клієнта те що, що його життєві проблеми лежать у сфері і мають однаковий рівень емоційного занепокоєння. Це може допомогти клієнту краще зрозуміти, які аспекти його життя потребують особливої уваги та роботи над собою. З іншого боку, графічна візуалізація наочно демонструє клієнту, що його життєві проблеми у різних сферах мають однаковий рівень дистресу. Це спостереження може вказувати на наявність загальних факторів або внутрішніх динамік, що впливають на його реакції та емоційний стан у різних сферах життя, і стає основою для глибшого розуміння клієнтом власних потреб та емоційних реакцій на них.

**Крок 4. Утворення оновленого списку проблем.** Заключним кроком є створення клієнтом оновленого списку проблем, ранжуючи їх з урахуванням шкали суб'єктивного рівня дистресу. Приклад оновленого списку:

№1. Завершення партнерських стосунків – 10.

№2. Вибір партнерів із агресивною та неухважливою поведінкою у стосунках – 10.

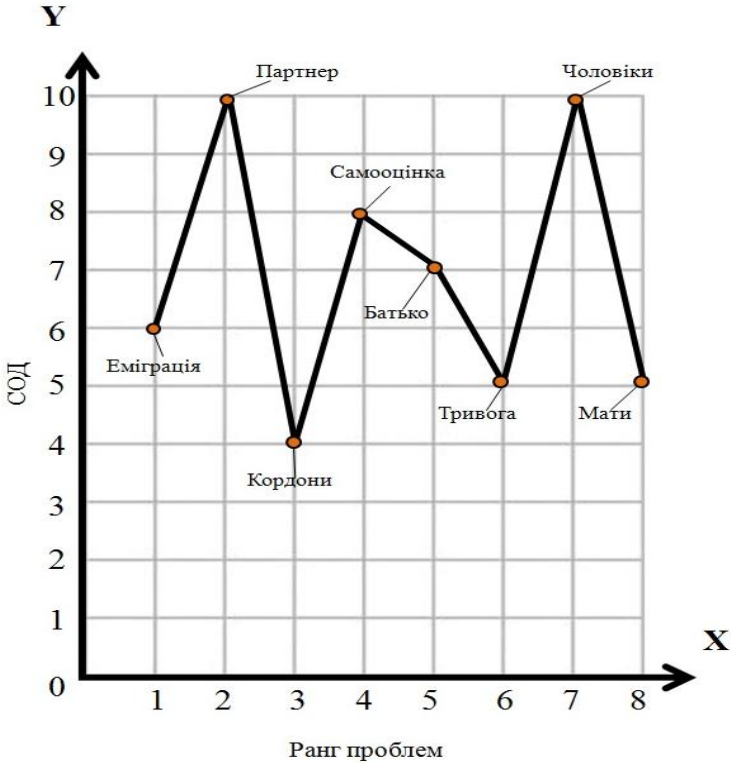


Рис. 1. Графічна візуалізація пріоритетів життєвих проблем клієнта та суб'єктивного рівня дистресу

- №3. Низька самооцінка – 8.
- №4. Труднощі в стосунках з батьком – 7.
- №5. Еміграція до Нової Зеландії – 6.
- №6. Амбівалентні почуття до матері – 5.
- №7. Напади тривоги – 4.
- №8. Встановлення особистих кордонів – 4.

Використання техніки «ЕмоКарта» дозволяє клієнту усвідомити, які проблеми є найбільш актуальними і вимагають найпершочергової уваги.

Техніка сприяє розумінню клієнтом власних потреб і емоційних реакцій на них, що з психодинамічної точки зору полегшує початок терапевтичного процесу та дає змогу глибше вивчати внутрішню динаміку та конфлікти.

Запропонований інструмент може бути використаний як основа для подальших досліджень у сфері розвитку методик аналізу та пріоритизації проблемних ситуацій в рамках клінічної роботи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10155693>

**ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ  
АДДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ  
PROGRAM OF PERSONALITY-ORIENTED PSYCHOCORRECTION  
OF ADDICTION BEHAVIOR**

©Крамченкова В.О., [kramchenkova@ukr.net](mailto:kramchenkova@ukr.net), м. Харків,

© Білокінь О.О., [kelevradoom@gmail.com](mailto:kelevradoom@gmail.com), м. Харків

*Annotation.* The program is focused on transforming the system of personal relationships through the development of reflection, adequate self-concept and constructive forms of interaction with internal and social reality. The purpose of the program is to create conditions for the formation of an individual's focus on recognizing and understanding one's own needs, consistently changing the position of one's internal content and forming a focus on an independent search for optimal ways to satisfy leading needs, which opens up opportunities for long-term personal growth.

Теоретичною основою розробленої програми особистісно-орієнтованої психокорекції аддиктивної поведінки є положення про особистість як систему відносин індивіда з навколишнім середовищем, як цілісну, організовану систему активних, виборчих, свідомих і соціальних зв'язків з реальною дійсністю (Максименко С.Д., Зливков В.Л., Кузікова С.Б., 2015; Рогальська-Яблонська І.П., Султанова Н.В., Рогальська Н.В., 2020). Відповідно до цього основні психокорекційні завдання при роботі зі схильними до залежних форм поведінки полягають в реконструкції і відновленні порушеної системи відносин, корекції неадекватних форм поведінки і емоційного реагування, іншими словами – в психологічній корекції особистості за допомогою навчання його встановленню соціальних відносин і активним копінг-стратегіям. Як відомо, специфіка групової психокорекційної роботи полягає в цілеспрямованому використанні в терапевтичних цілях групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи (Андрушко Я.С., 2017; Осика О.В., Осика К.С., 2016; Крюкова М.А., Лісовенко А.Ф., 2020).

Психокорекційна групова робота спрямована на усвідомлення деструктивного характеру аддиктивної поведінки, зміни Я-концепції відповідно до реального досвіду. Відповідно до цього можна виділити наступні можливості психокорекційного групового тренінгу:

- Взаємодія і конфронтація з такими ж як він.
- Створення мініатюрної реальної життєвої ситуації для вивчення і зміни поведінки.
- Стимуляція нових шляхів взаємодії з ситуацією і отримання нового досвіду в людських відносинах.
- Стимуляція нових «концепцій Я» і нових моделей ідентифікації.

- Формування відчуття меншої ізольованості в світі, навколишнього світу.
- Наявність відчуття захищеності.
- Відкриття проблем, пов'язаних з взаємостосунками з іншими.

Група є моделлю реального життя, а внутрішньогрупові відносини – моделлю тих відносин, які кожний з учасників групи буде з реальними людьми, що становлять його оточення. Можливість змін особистості відбувається в процесі саморозкриття на групових заняттях: тренінг – місце, де кожен може спробувати себе в новій якості, не тільки не побоюючись за власне життя і благополуччя, але також і одержавши зворотний зв'язок. Роль зворотного зв'язку, таким чином, полягає в тому, що він є головним джерелом знань про себе та спонукає до процесу самопізнання, рефлексії. Цьому сприяють будь-які процеси, що відбуваються в групі, а також введення групових правил, тобто внутрішніх законів функціонування групи. Вони зумовлюють саморозкриття, в процесі якого відбувається корекція поведінки: розкриваючись перед іншими, розповідаючи про свої глибокі і значущі переживання, відверто кажучи про ті відчуття, які вони один у одного викликають, учасники групової роботи починають краще бачити, розуміти і відчувати самих себе, звільняються від неадекватних особистісних захистів і бар'єрів самосприйняття, що спотворюють образ Я і обумовлюють саморуйнівну поведінку. Можливість з'ясування суті міжособистісних відносин і практичної перевірки власних життєвих гіпотез щодо особистості іншої людини (інших людей) без руйнівного зіткнення з ними виявляється здатною переструктурувати особистісні цінності і пристрасті, дати початок інтенсивному «розгортанню» процесу особистісного зростання і освоєнню комунікативних навиків як істотних особистісних цінностей.

Метою програми є трансформація системи відношень особистості через розвиток рефлексії, адекватної Я-концепції та конструктивних форм взаємодії із внутрішнім світом й соціальною реальністю.

Розроблена програма психокорекційного тренінгу вирішує наступні **задачі**:

1. Отримання емпатичної підтримки.
2. Створення умов для формування спрямованості особистості на розпізнавання та усвідомлення власних потреб.
3. Послідовна зміна позиції щодо свого внутрішнього змісту.
4. Формування спрямованості на самостійний пошук оптимальних шляхів, що задовольняють провідні потреби, що відкриває можливості для перспективного особистісного зростання.

В процесі передуючих груповому психокорекційному тренінгу варто надати достатню інформацію про негативні наслідки споживання одурманюючих речовин, уникаючи репресивної та засуджуючої тактики, переконати в доцільності звернення по допомогу, створити атмосферу

довіри і продемонструвати необхідність та реальну можливість позитивних змін, як результат участі в психокорекційному тренінгу.

Таблиця 1

**Зміст та основні етапи психокорекційного особистісно-орієнтованого тренінгу**

Етап та блоки програми	Мета та завдання	Методи и засоби реалізації
<b>I етап – ОРІЄНТОВНИЙ</b>		
1. Знайомство.	<p>Мета: укладення контракту на подальшу психокорекційну роботу.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайомство з учасниками групи та становлення контакту.</li> <li>• Створення почуття безпеки та емоційної підтримки</li> <li>• Мотивація на роботу.</li> <li>• Встановлення конструктивних взаємин.</li> <li>• Орієнтування в програмі, правилах і нормах. Тематична орієнтація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Процедури формування правил та прийняття принципів групи.</li> <li>• Проробка цілей та очікувань</li> <li>• Психогімнастичні вправи.</li> <li>• Процедури знайомства та самопрезентації</li> </ul>
<b>II етап – КОРЕКЦІЙНО-РЕКОНСТРУКТИВНИЙ</b>		
2. Робота з світом власних емоцій	<p>Мета – розвиток навичок нейтралізації та трансформації психічної напруги, що незмінно виникає в процесі життя та усвідомлення образу «Я – що відчуває»</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвідомлення множинності своїх тілесних та чуттєвих проявів.</li> <li>• Розвиток здатності жити в негативних переживаннях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Основні теми групових дискусій:</p> <p>Що заважає відчути свої почуття? (Відчуття як реальність).</p> <p>Нудьга, тривога і кайф.</p> <p>Про що Вам можуть сказати Ваші емоції?</p> <p>Бідність емоційних переживань в повсякденному житті.</p> <p>Звідки береться наш настрій?</p> <p>Чи довіряєте Ви своїм відчуттям?</p> <p>Чи можуть емоції заважати?</p> <p>Що робити, якщо емоції заважають?</p> <p>Що робити з власною напругою?</p> <p>Чи абсолютно даремні або</p>

		<p>стовідсотково шкідливі відчуття?                  Чи бувають відчуття, що абсолютно не шкодять?                  • Груповий шерінг</p>
3. Контакт з тілом.	<p>Мета: усвідомлення джерела тілесної напруги.                  Завдання:                  • Усвідомлення власної тілесності                  • Оволодіння мовою свого тіла</p>	<p>• Психогімнастичні вправи                  • Групова дискусія.                  Основні питання і теми групових дискусій:                  Взаємовідношення «мене і тіла».                  ПАР дає переживання власного тіла. І цим він цінний?                  Фізичний біль: користь і витрати.                  • Робота з тілесними затисками                  • Груповий шерінг</p>
4. Робота з Я-коцепцією.	<p>Мета: знаходження критеріїв адекватної оцінки себе.                  Завдання:                  • Усвідомлення Я інші в моїх очах                  • Усвідомлення Я в очах інших                  • Розуміння іншого                  • Проробка страхів та ризику саморозкриття</p>	<p>• Психогімнастичні вправи                  • Вправи щодо корекції самооцінки та самовідношення.                  • Групова дискусія.                  Питання для обговорення:                  Що для мене важливо в знайомій людині? А в незнайомому?                  Що краще: недооцінити або переоцінити?                  Я такий же, як все, коли...                  Я кращий/ гірший за інших...                  Я ніколи нікому не скажу, що...                  Брехня самому собі                  Нездатність бути самим собою серед інших                  Чи є у мене межі? Що вони захищають?                  На що я звертаю увагу в людях?                  Чого хочу від інших? Чого хочу від себе?                  Що вони мені можуть/ не можуть дати?                  Що я можу/ не можу дати собі?</p>



		<p>Що я можу дати іншим людям?                  Чого вони хочуть від мене?                  Чим я відрізняюся від інших?                  Що мені дає думку інших про мене?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Груповий шерінг</li> </ul>
5. Розвиток стресостійкості.	<p>Мета: Вироблення психотехнік усунення, видозміни, ослаблення стресових переживань.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Робота із захисними механізмами</li> <li>• Психодраматичне переживання відчуття провини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Вправи для розвитку стресостійкості як особистісної якості для цілей психопрофілактики.</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Питання для обговорення</p> <p>Ситуація вибору як стрес</p> <p>Пошук джерела можливостей</p> <p>Що ти робиш, коли собі не подобаєшся?</p> <p>Яка цінність придбання досвіду в проблемній ситуації?</p> <p>Розкажи, що буде, якщо тебе не буде?</p> <p>Я не помру тому, що...</p> <p>Я помру тому, що...</p> <p>Як ти живеш, коли дійсно живеш?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психодраматичні техніки</li> <li>• Груповий шерінг</li> </ul>
6. Робота з сугестивністю.	<p>Мета: усвідомлення причин залежності, проаналізувати сугестивність як схильність особистості до сприйняття інформації без критики.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Робота з ірраціональними установками</li> <li>• Опрацювання міфів про ПАР</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Проблеми для обговорення:</p> <p>Сугестивність як захисний механізм</p> <p>Треба уміти говорити «ні» не тільки що оточує, але і собі</p> <p>Я маю право на те, за що несу відповідальність</p> <p>Ірраціональні установки як база для розвитку особистісної характеристики – сугестивність</p> <p>Я повинен зуміти зробити те, що я хочу</p> <p>Кому і скільки я повинен?</p> <p>Від кого я залежу? Від чого я залежу? Чому я залежу?</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когнітивно-поведінкові техніки роботи із іраціональними установками</li> <li>• Груповий шерінг</li> </ul>
7. Тренінг комунікативної компетентності	<p>Мета: розвиток соціальної орієнтації та комунікативної компетентності, розвиток навичок конструктивної копінг-поведінки в умовах життєвих проблемних ситуацій</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток здатності аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків</li> <li>• Здібність до організації ситуації і витягання з неї досвіду</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Основні дискусійні питання:</p> <p>Здатність прогнозувати</p> <p>Здатність помилятися</p> <p>Здатність просити допомогу</p> <p>Хто знає про тебе, який ти насправді?</p> <p>Життя в реальному часі, часова перспектива</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправи розпізнання та прояву невербального спілкування</li> <li>• Транзактний аналіз спілкування</li> <li>• Груповий шерінг</li> </ul>
8. Трансові переживання	<p>Мета: Рефлексія «особливих» станів.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомлення із поняттям трансу та визначення його відмінностей від станів в наслідок вживання ПАР</li> <li>• Рефлексія «поза межних» переживань, щоб не відбувалося фіксації незадоволення потреби в переживанні свого «Я».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Питання, для обговорення:</p> <p>Розпізнавання «особливих» станів в реальному житті</p> <p>Життя в світі фантазій</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Трансові техніки, аналіз переживань та розвиток здібності до рефлексії власних станів. Ресурсний стан.</li> <li>• Катарсичні техніки для усвідомлення «звільнення» від негативних емоцій.</li> <li>• Діалог архетипів</li> <li>• Груповий шерінг</li> </ul>

<p>9. Тренінг почуття гумору</p>	<p>Мета: розвиток почуття гумору як захисного механізму.          Завдання:          • Усвідомлення гумору як соціально прийнятного способу зняття напруги, що має позитивний фізіологічний ефект.          • Трансформація негативних переживань в ті, що дестабілізують особистість за допомогою відчуття гумору</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Питання для групової дискусії:          Трансформація роздратування в здивування і в сміх          Відмінність здорового сміху від істерики          Навіщо сміятися, коли не смішно?          • Рольові ігри          • Груповий шерінг</p>
<p>10. Робота з індивідуальними особистісними проблемами</p>	<p>Мета: опрацювання конкретних індивідуально-психологічних проблем в груповому процесі          Завдання:          • Усвідомлення особистісного механізму продукції своїх проблем          • Здатність актуалізувати власний досвід</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогімнастичні вправи</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Питання для обговорення:          Навіщо тобі твої проблеми?          Надумані проблеми          Наркотик виступає способом пошуку перспектив?          • Обговорення індивідуальних історій та складання нових наративів          • Груповий шерінг</p>
<b>III етап – ЗАВЕРШАЛЬНИЙ</b>		
<p>11. Вихід з тренінгу</p>	<p>Мета: Закріплення навиків          Завдання:          • Узагальнення сформованих компетенцій, навичок.          • Перенесення нового позитивного досвіду до реального життя          • Закріплення просоціальних мотивацій на життя, на розвиток, на працю          • Коректний розпад групи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На завершальному етапі програми одержані навички закріплюються у тренінговій формі</li> <li>• Групова дискусія.</li> </ul> <p>Питання для групових дискусій:          Життя з собою          Що мені дали тренінги?          Чи задоволений я тим, що відбулося?          Чи задоволений я собою?          Що цінного я одержав за час тренінгів?          • Вправи-ритуали завершення та прощання</p>

В рамках психокорекції доцільно використовувати форми роботи: соціально-психологічний тренінг, психогімнастику та тренінгові вправи, психодраматичні техніки та рольові ігри, вправи на діагностику особистісних якостей (самопізнання), навчання прийомам саморегуляції. Групова особистісно-орієнтована психокорекція дає можливість досягти

терапевтичного ефекту, з одного боку, за допомогою усвідомлення і розуміння ролі власних особистісних особливостей у виникненні індивідуальних проблем, з іншою – реальної корекції неадекватних реакцій і форм поведінки.

Таким чином, розроблена програма психокорекційного тренінгу дає можливість відпрацювання невротичних програм та деструктивних ранніх дитячих рішень; розвиток рефлексії і позитивної концепції «Я»; підвищення стресостійкості і розвиток активних копінг-стратегій; отримання емпатичної підтримки; ухвалення відповідальності за форму взаємодії з соціальною реальністю.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156436>

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ІНТИМНОСТІ У  
ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ  
PSYCHOTECHNOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL  
INTIMACY IN MARRIAGE RELATIONSHIPS**

© Крамченкова В.О., [kramchenkova@ukr.net](mailto:kramchenkova@ukr.net), м. Харків,  
© Денчик М.Д., [mariyadenchik2016@gmail.com](mailto:mariyadenchik2016@gmail.com), м. Харків

***Annotation.** The program is aimed at developing emotional intimacy in marital relationships, improving psychological literacy, and learning techniques for emotional interaction in marital relationships. The method of the correctional and developmental program is to support the married couple and promote the improved quality of relations between partners in order to achieve stable, healthy and satisfactory family relations. The program includes three main stages: an indicative stage; stage of formation of recognition skills, belief of emotions, formation of mutual understanding skills and generalization stage. Stages are distinguished by tasks, used methods and tools of the psychologist's work.*

Сучасне сімейне життя може бути випробуванням для багатьох пар, оскільки вони зіштовхуються з різноманітними труднощами та стресами. Розподіл обов'язків, фінансові труднощі, конфлікти у вихованні дітей – це лише кілька проблем, які можуть виникнути в подружніх відносинах. У таких випадках корекційно-розвивальна робота психолога спрямована на розвиток емоційної інтимності у подружніх стосунках стає невід'ємною частиною збереження та покращення сімейного благополуччя.

Значимість емоційної інтимності у сімейному житті важко переоцінити. В подружжі вона визначається глибоким рівнем емоційної зв'язаності та розуміння між партнерами. Емоційна інтимність включає в себе такі поняття як: взаєморозуміння, забезпечення підтримки, підвищення інтимності в фізичному, сексуальному розумінні, побудова довіри, відчуття впевненості в тому, що партнер розуміє та приймає інший емоційний світ. Емоційна інтимність допомагає партнерам краще впоратися з стресом, оскільки вони відчують підтримку та розуміння у складних моментах. Емоційну інтимність в подружжі досліджували численні психологи та вчені (Готман Д., 2018; Девелопмент С., 2016, Фірстон Л., 2019 та інші).

Метою запропонованої психотехнології розвитку емоційної інтимності подружжя є забезпечення підтримки та сприяння покращенню якості взаємин між партнерами заради досягнення стійких, здорових та задовільних сімейних відносин.

Основні аспекти цієї роботи реалізуються за такою послідовністю:

- виявлення та розуміння проблем – у цій частині використовуються різноманітні інструменти діагностики, такі як психологічні тести, анкети та інтерв'ю, для виявлення основних труднощів у сімейній парі;

- створення індивідуалізованих стратегій – розробляється індивідуальний план допомоги для кожного партнера на основі результатів діагностики з урахуванням особливостей взаємодії в парі;

- підвищення емоційної інтимності – використовуються психотехніки, спрямовані на розвиток емоційної близькості у парі (вправи, тренінги з емоційного інтелекту для покращення навичок розпізнавання та вираження емоцій, а також взаєморозуміння партнера);

- сприяння спільному розвитку – використовуються сімейні тренінги та рольові ігри як ефективний метод для перегляду взаємин та розвитку спільних стратегій подолання труднощів;

- вирішення конфліктів та підтримка в кризових ситуаціях – розглядається процес вирішення конфліктів та використання методів альтернативного розв'язання. Пояснюється важливість використання ефективних комунікаційних стратегій, таких як активне слухання та «я-заяви». Також вказується на можливість проведення сеансів посередництва як засобу вирішення більш складних конфліктів у сімейній парі.

Характеристика змісту та основних етапів програми представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Зміст та основні етапи реалізації психотехнології розвитку інтимності у подружніх стосунках**

Етап и та блоки програми		Завдання	Процедури та техніки
Орієнтовний етап		<p><b>1.Знайомство,встановлення емоційно-позитивного контакту з сімейною парою.</b></p> <p>2. Мотивація до участі у програмі та орієнтація на індивідуальний план роботи з кожним партнером.</p> <p>3. Обговорення та прийняття теми програми роботи.</p>	<p>1.Психотехніки знайомства та привітання.</p> <p>2. Психодіагностичні вправи та аналіз очікувань кожного з партнерів стосовно результатів роботи.</p> <p>3. Отримання зворотного зв'язку від кожного партнера.</p>
Основний етап	Теоретичний блок	<p>1. Короткий огляд понять «емоційний інтелект», «емоційна інтимність», «самосприйняття», «саморегуляція»</p> <p>2. Пояснення важливості</p>	<p>1. Лекції-бесіди з певної тематики.</p> <p>2. Емпатичне слухання.</p>

		емоційної інтимності для збереження та покращення взаємин у парі.	
	Блок «Розпізнавання емоцій»	1. Формування навичок розпізнавання емоцій по виразу обличчя, жестам, рухам, тону голосу. 2. Обговорення того, як розпізнавання власних емоцій може впливати на взаєморозумінні в парі.	1. Емпатичне та активне слухання. 2. Спрямовані сюжетно-рольові ігри. 3. Програвання реальних умовних ситуацій. 4. Техніки з МАК. 5. Арттерапевтичні методи.
	Блок «Емоційна експресія»	1. Формування навичок вираження своїх емоцій. 2. Обговорення та обмін думками щодо вираження та сприйняття емоцій партнерами.	1. Емпатичне та активне слухання. 2. Спрямовані сюжетно-рольові ігри. 3. Програвання реальних умовних ситуацій. 4. Техніки з МАК. 5. Арттерапевтичні методи.
	Блок «Емоційне взаєморозуміння»	1. Формування здібностей одночасно розуміти свої та чужі емоції. 2. Формування навичок взаєморозуміння. 3. Обговорення, як краще розуміти емоції та реакції один одного.	1. Емпатичне та активне слухання. 2. Спрямовані сюжетно-рольові ігри. 3. Програвання реальних умовних ситуацій. 4. Техніки з МАК. 5. Арттерапевтичні методи. 6. Ігрові вправи на розвиток емпатії, краще усвідомлення себе.
	Завершальний (рефлексивний) етап	1. Зробити підсумок вивчених концепцій та зроблених вправ. 2. Обговорення та мотивація використання отриманих навичок у подружніх стосунках.	1. Емпатичне та активне слухання. 2. Спрямовані сюжетно-рольові ігри. 3. Програвання реальних умовних

	3. Обговорення подальшої роботи над розвитком емоційної інтимності у парі.	ситуацій. 4. Техніки з МАК. 5. Арттерапевтичні методи. 6. Ігрові вправи на розвиток емпатії, краще усвідомлення себе. 7. Отримання зворотного зв'язку від кожного партнера.
--	--	---

Психотехнологія розвитку емоційної інтимності у подружніх стосунках спрямована на інтерактивність, співпрацю та взаємодію між партнерами, створюючи сприятливу атмосферу для вдосконалення емоційного інтелекту та взаєморозуміння.

Таким чином, психотехнологія розвитку емоційної інтимності у подружніх стосунках може бути корисною при психологічному супроводі, роботі з сімейними парами. Її застосування допомагає в створенні позитивного, емоційно насиченого та взаємно задовільного сімейного середовища, сприяючи здоров'ю та щасливому розвитку кожного члена сім'ї.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156564>

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ  
ВЗАЄМОДІЇ В СИСТЕМІ «МАТИ-ДИТИНА»  
CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL PROGRAM OF  
HARMONIZATION OF INTERACTION IN THE «MOTHER-CHILD»  
SYSTEM**

©Крамченкова В.О, [kramchenkova@ukr.net](mailto:kramchenkova@ukr.net), м. Харків,  
© Сиротенко А.А., [avto.alina@ukr.net](mailto:avto.alina@ukr.net), м. Харків

***Annotation.** The program is focused on developing maternal competencies, increasing psychological literacy, and teaching techniques for emotional interaction with a child. The goal of the correctional and developmental program is to change inadequate parental positions, expand awareness of the motives of upbringing in the family, harmonize the style of education, optimize forms of parental action and correct ineffective stereotypes of behavior and communication between mothers and children. The program includes four main stages: an orientation stage; stage of objectifying difficulties; constructive-formative and generalizing step. The result of the program is the mother's building a certain model of optimal relationships with her children.*

У сучасні психології багато уваги приділяється науковим дослідженням та практично орієнтованим програмам психологічного супроводу сім'ї особливо в контексті сімейних взаємин, зокрема батьківсько-дитячих тому що життя людини обумовлене можливостями конструктивної діяльності у тому світі, в якому вона зростає. Проблема вивчення особливостей взаємин матерів з дітьми набуває особливого значення на сучасному етапі розвитку суспільства, оскільки стосунки з батьками є фундаментом всіх соціальних зв'язків дитини. Отже, найважливіший рівень аналізу й проробки є міжособистісний, в першу чергу батьківсько-дитяча взаємодія. Згідно результатам багатьох досліджень саме взаємодія в системі «мати-дитина» є визначальною в успішності психічного розвитку та становлення гармонійної особистості дитини (Островська К. О., 2015; Чухрій І.В., 2011, Москаленко В.В., 2013). Отже, важливим науковим завданням постає розробка програм модифікації психологічних особливостей поведінки та материнського ставлення. Суттєві розробки про розвиток дитини у взаєминах матір'ю було здійснено у глибинно-орієнтованій парадигмі та системному підході до вивчення сім'ї.

На підставі уявлення про сім'ю, як про єдину систему, яка живе і розвивається за певними законами, може бути сформована групова техніка роботи в сімейній системі з використанням програми гармонізації дитячо-материнських стосунків, що базується на концептуальній ідеї співпраці дорослого з дитиною (Боулби Дж., 2004; Душка А. Л., 2009; Крамченкова В.О., 2018; Мушкевич М. І., 2005; Седих К. В.; 2017; Walsh F, 2003).

Мета – зміна неадекватних батьківських позицій, розширення усвідомленості мотивів виховання в сім'ї, гармонізація стилю виховання, оптимізація форм батьківської дії та корекція неефективних стереотипів поведінки і спілкування матерів з дітьми.

Завдання програми:

а) психологічна просвіта – озброєння знаннями про механізми функціонування сімейної системи, вплив особистісних якостей та сімейного досвіду на актуальну взаємодію сім'ї;

б) навчання – формування моделі побудови конструктивної взаємодії з дітьми та навичок міжособистісного спілкування, необхідних для реалізації цієї моделі;

в) переорієнтація – самоаналіз батьківських позицій, розвиток стереоскопічності психологічного бачення дитячо-батьківських стосунків, подолання стереотипів емоційного реагування та ригідних патернів поведінки.

В цілому програма спрямована на розширення арсеналу засобів психологічної дії батьків на дитину в ході сімейного виховання, тренінг виховних навичок батьків, формування конструктивних форм взаємодії з дітьми, зняття проявів дезадаптації в поведінці дитини. Стержневим змістом психокорекційної дії стає створення концентрованого, емоційно насиченого досвіду нових рольових стосунків в сім'ї.

Корекційно-розвивальний процес в формі батьківського семінару і батьківських групових занять. Психологічний вплив в методиці батьківського семінару полягає в апеляції до когнітивних і поведінкових аспектів сімейних стосунків, головною «мішенню» корекції є самосвідомість батьків, система соціально-перцептивних стереотипів, а також реальні форми взаємодії в сім'ї. У роботі батьківських груп застосовуються методи психокорекції: дискусія, психодрама, аналіз сімейних ситуацій, вчинків, дій дітей і батьків, їх комунікацій в рішенні проблем, а також спеціальні вправи на розвиток навичок спілкування.

Програма включає чотири основні етапи, що розрізняються по своїх завданнях, використовуваних методах і засобах роботи, тактиці поведінки психолога на кожному з етапів і за тривалістю етапу. Характеристика змісту та основних етапів програми представлено на таблиці 1.

Таким чином, запропонована корекційно-розвивальна програма спрямована на гармонізацію батьківсько-дитячих стосунків, сприяє позитивним змінам у ставленні до дитини та виховних стратегіях матерів, формуванню моделі до соціально бажаного образу батьківського відношення, а материнські виховні стратегії трансформуються у адекватні форми батьківсько – дитячої взаємодії.

Таблиця 1

**Зміст та основні етапи корекційно-розвивальна програма гармонізації взаємодії в системі «мати -дитина»**

<b>Етап</b>	<b>Завдання</b>	<b>Методи п засоби реалізації</b>
<b>I етап - ОРІЄНТОВНИЙ (2 заняття)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Орієнтування учасників в програмі, правилax і нормах.</li> <li>Знайомство з учасниками групи.</li> <li>Встановлення первинних взаємин.</li> <li>Підвищення інформованості та розширення знань матерів про психологію сімейних стосунків, особистості та виховання і психологічні закономірності розвитку дитини.</li> </ul>	<p>Психогномастичні вправи, Групові дискусії, Батьківський семінар</p>
<b>II етап ОБ'ЄКТИВУВАННЯ ТРУДНОЩІВ (3 заняття)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Реконструкція емоційних аспектів сімейної взаємодії,</li> <li>Робота в зоні несвідомих психічних явищ, у сфері неусвідомлюваних пластів подружніх і батьківських стосунків.</li> </ul>	<p>Психодраматичні техніки, вправи на усвідомлення своєї рольової поведінки, рефлексю, вправи на емоційне відреагування</p> <p>Теми для обговорення, використувані в груповій роботі з матерями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Роль батьківських очікувань».</li> <li>Що повинні дати батьки дітям, і що діти повинні дати батькам</li> <li>Неадекватні афекти в стосунках з дітьми.</li> <li>«Як ми караємо дітей»</li> <li>Стереотипи взаємодії з дітьми</li> <li>Наші конфлікти з дітьми</li> <li>«Знати і розуміти дитину або що означає правильний підхід до дитини»</li> </ol>
<b>III етап РЕКОНСТРУКТИВНО-ФОРМУЮЧИЙ (3 заняття)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формування адекватного сприйняття себе та членів своєї сім'ї, здатності аналізувати власні та дитячі вчинки з точки зору психологічних закономірностей,</li> <li>Зміна неадекватних батьківських позицій, поліпшення стилю виховання, розширення палітри виховних прийомів,</li> <li>Розширення усвідомленості мотивів виховання в сім'ї оптимізації форм батьківської дії в процесі виховання дітей.</li> </ul>	<p>Ролеві ігри;</p> <p>Психодраматичні техніки, Тренувальні вправи;</p> <p>Методика репетиції поведінки;</p> <p>Метод програвання ситуацій взаємодії з дитиною; аналіз ситуацій, вчинків, дій батьків і дітей, їх комунікацій в рішенні проблем;</p> <p>Метод заснований на складанні реєстру вчинків батьків, що приймають і не приймають свою дитину.</p> <p>Метод аналізу комунікацій «дитина – батьки» при рішенні проблем дитини.</p> <p>Метод аналізу ситуацій; Метод конгруентної комунікації в системі стосунків взаємодії «дитина – дорослий»</p> <p>Комунікативні техніки: емпатійного (активного) слухання, використання Я-висловлювань і вирішення конфліктних ситуацій.</p> <p>Метод обговорення і розігрування ситуацій «Ідеальний батько і дитина» очима батька і дитини.</p>
<b>IV етап УЗАГАЛЬНЮЮЧИЙ (1 заняття)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узагальнення сформованих компетенцій, навичок.</li> <li>Перенесення нового позитивного досвіду в реальну взаємодію "мати - дитина"</li> </ul>	<p>Емпатичне активне слухання</p> <p>Ігрові вправи щодо розвитку емпатії, усвідомлення себе</p> <p>Програвання реальних умовних ситуацій</p> <p>Отримання зворотного зв'язку про нові можливості взаємодії в системі "мати-дитина".</p>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156575>

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ПРИ  
ВИКОНАННІ ТЕХНІКИ «СИНКВЕЙН»  
USE OF METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS WHEN  
PERFORMING THE «SYNCHWAY» TECHNIQUE  
© Мілорадова Н.Е., natashaM69@ukr.net, м. Харків**

***Annotation.** The main idea of the synquain procedure is that by changing the action, doing something new, trying new options, we are able to change our state. Understanding one's unwanted condition, its content, structure and impact on personal viability helps the client to realize the possibility of managing or getting rid of the unwanted condition entirely.*

Синквейн – це методичний прийом, який являє собою складання вірша з 5 рядків. При цьому написання кожного з них підпорядковане певним принципам та правилам. Таким чином, відбувається коротке резюмування, підведення підсумків.

У психологічному консультуванні ця техніка може бути використана на етапі фокусування запиту або при асиміляції отриманого досвіду, як домашнє завдання або самостійна робота клієнтів.

Використання цієї техніки у психологічному консультуванні :

По-перше, вимагає від клієнта достатнього словникового запасу та вміння «грати зі словом» для вираження своїх ідей і думок у формі, що обмежена жорсткими правилами.

По-друге, використання цієї техніки в якості самостійної роботи над конкретною темою, сприяє розвитку пошукової активності клієнта для створення глибокого та яскравого твору;

По-третє, сприяє розвитку: уяви та фантазії; навичок аналізу та оцінки зовнішніх та внутрішніх процесів; узагальненню існуючої інформації та генеруванню унікальних ідей і несподіваних рішень;

По-четверте, надає можливість прояву індивідуальних якостей, корисних для розуміння сутності проблеми та формування максимально ефективного підходу до надання психологічної допомоги клієнту.

Приклад схеми застосування цієї техніки із використанням МАК для зміни небажаного стану, наприклад це – сором'язливість. Саморегуляція через розкодування мовних метафор.

Спочатку психолог пояснює клієнту що таке синквейн та ознайомлює з правилами його написання.

Правила побудови синквейну:

Перший рядок вірша – це його тема. Представлена вона всього одним словом і обов'язково іменником.

Другий рядок складається з двох слів, які розкривають основну тему, що описують її. Це повинні бути прикметники. Допускається використання дієприкметників.

У третьому рядку, за допомогою використання дієслів або дієприслівників, описуються дії, які стосуються слова, що є темою синквейну. У третьому рядку три слова.

Четвертий рядок – це вже не набір з чотирьох слів, емоції та почуття, які ви відчуєте під час виконання дії. Розкриття суті предмета або явища, вияв авторського ставлення до нього.

П'ятий рядок – всього одне слово, яке представляє собою певний підсумок, резюме. Найчастіше це просто синонім до теми вірша.

*Приклад синквейну:*

Перший рядок – Осінь

Другий – Чарівна, багряна.

Третій – Огортає, сипле, навіває.

Четвертий – Землю листям тихо покриває.

П'ятий – Скарби.

Тобто коротка схема синквейну така:

Один іменник.

Два прикметника.

Три дієслова.

Речення з чотирьох слів (основна думка синквейна).

один іменник (висновок).

У наступному етапі виконання техніки, психолог пропонує клієнту згадати ситуацію, в якій він відчував сором'язливість та вибрати із запропонованої колоди метафоричних асоціативних карт (МАК) три карти, що її символізують. Клієнт розповідає про ситуацію, аналізуючи обрані карти.

Після цього психолог запитує у клієнта чи хоче він позбутися цього стану або навчитися його змінювати та пропонує дати назву стану, який клієнт описує (одне слово). Це слово буде початком синквейна. Наприклад, слово *СОРОМ*. Далі необхідно за схемою, що надається, скласти синквейн. Соматичні стани та хвороби не можуть бути назвою синквейна.

Клієнт обирає із запропонованих колод МАК дві карти-характеристики свого стану. Психолог пропонує розповісти про них та називати: наприклад, *ГРКІЙ*, *ГНІТЮЧИЙ*. Це другий рядок синквейну.

Наступний крок, це обрати три метафоричні асоціативні карти, що описуються дії, які стосуються слова, що є темою синквейна. Після вибору карт, клієнт їх описує та формулює назви дій, наприклад: *ПРИНИЖУЄ*, *МІНІМІЗУЄ*, *ВБИВАЄ*. Це третій рядок.

Після цього, психолог пропонує клієнту обрати чотири метафоричні асоціативні карти, що символізують, емоції та почуття, які ви відчуєте під

час цих дій, сутність предмета або явища та розповісти про них. Наприклад, *НЕ ДАС ДИХАТИ ПОВНОЮ ГРУДДЮ*. Це четвертий рядок.

І останній етап, це обрати карту-підсумок та описати її. Часто не виходить скласти останню строку. Слово-стан змінюється на щось інше, тобто змінюється саме початковий стан, від якого клієнт намагається звільнитися. Якщо це важко, то психолог пропонує звернутись до дій – те що можна показати фізично. Наприклад, в нашому випадку це *ПРИНИЖУЄ, МІНІМІЗУЄ, ВБИВАЄ*. Психолог запитує, як це, і пропонує продемонструвати фізично. Це допомагає клієнтові знайти необразливе слово. У нашому випадку, це слово – *БІЛЬ*. Клієнт обирає карту, що символізує це слово та описує її.

Після цього ми записуємо синквейн цілком:

*СОРОМ*

*ГРКИЙ, ГНІТЮЧИЙ*

*ПРИНИЖУЄ, МІНІМІЗУЄ, ВБИВАЄ*

*НЕ ДАС ДИХАТИ ПОВНОЮ ГРУДДЮ*

*БІЛЬ*

Після складання синквейну, клієнт описує свій стан та самопочуття.

Психолог пропонує обговорити отримані результати, орієнтуючись на такі запитання.

- На що звернули увагу при виконанні цієї техніки?
- Чим, на Ваш погляд, була корисна ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Що змінилося після виконання цієї техніки?
- Які думки виникали під час та після виконання цієї техніки?
- Які відчуття виникали під час та після виконання цієї техніки?

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156585>

**РЕСУРНА ТЕХНІКА «ЖИТІЙНА ІКОНА»  
RESOURCE TECHNIQUE «LIFE ICON»**

© Мілорадова Н.Е., [natashaM69@ukr.net](mailto:natashaM69@ukr.net), м. Харків

© Попова Г.В., [galinasan@ukr.net](mailto:galinasan@ukr.net), м. Харків

***Annotation.** Based on the conditions for creating an atmosphere of trust and security, metaphorical associative maps contribute to opening the client's access to personal resource potential. The use of this technique contributes to the understanding of personal life through the consistent telling of life stories and the combination of individual life events. Development and understanding of personal life is carried out by the client from the angle of gaining experience and understanding the value of every moment.*

Житійна ікона – особливе явище в церковному мистецтві. Перші житійні образи з'явилися у XI столітті. У житійній іконі з'єдналися два типи зображень. Перший – великий молений образ святого (ростовий, поясний). Він розташований у центрі іконної дошки, у її середнику. Другий – деталізована розповідь про життя святого, його діяння і чудеса. Розповідь наводиться у невеликих за розміром композиціях (клеймах), розташованих навколо головного образу. Окремі сцени, як і вся розповідь, запозичені з рукописних чи настінних житійних циклів.

Мета: активізація особистісних ресурсів, актуалізація цінностей особистого життя та усвідомлення того, що в житті є підстави для гордості за себе.

Необхідні матеріали: набір метафоричних асоціативних карт (портретні та ресурсні колоди, білий аркуш паперу не менше А-4 для створення «житійної ікони», ручка, аркуші паперу для роботи).

Інструкція:

Перший етап техніки: психолог пропонує обрати з будь-якої портретної колоди (Персона, Персоніта, Портрети, Емоційні портрети, Вона, Особи та ін.) карту, яку буде символізувати його тут і зараз та покласти її в центр білого аркушу паперу розміру не менше А-4.

Другий етап: психолог пропонує подумати про своє життя, пригадати та написати у хронологічному порядку на окремому листі максимальну кількість позитивних подій, починаючи з дитинства.

Третій етап: робота з картами ресурсних колод (Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ессо та ін.). Психолог пропонує обрати на кожну подію карту, що буде її символізувати та зробити невеличкі пояснюючі коментарі до них.

Четвертий етап: клієнт розміщує карти-символи позитивних подій зліва направо у хронологічному порядку біля центральної карти (образу себе) на листі паперу.

П'ятий етап це обговорення тобто «читання» життійної ікони. Читання сюжетів, що знаходяться навколо центральної карти-портрету, починається з лівого верхнього кута (перша подія), продовжується по верхньому полю та закінчується у правому куту нижнього поля (сучасні події).

Осмислення особистого життя, послідовне проговорення життєвих історій та поєднання окремих подій в послідовність сприяє розгортанню та осмисленню особистого життя під кутом набуття досвіду та розуміння цінності кожної миті.

Після виконання вправи психолог пропонує обговорення.

Приклади запитань для обговорення:

- На що звернули увагу при виконанні цієї техніки?
- Чим корисна, на Ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю техніку? Поясніть чому?
- Що змінилося після виконання цієї техніки?
- Які пригадані події викликали у вас відчуття гордості за себе?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції під час виконання цієї техніки? Які?



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156595>

**ТЕХНІКА «ВЕКТОРИ ВЗАЄМОДІЇ»**  
**TECHNIQUE «VECTORS OF INTERACTION»**

© Хомуленко Т.Б., Верещинська Я.В., Літнівська В.С. м. Харків

**Annotation.** The «Vectors of Interaction» technique makes it possible to detail the peculiarities of the client's interaction with the world in the process of psychological counseling. The technique identifies priorities or balance between vectors: «take – give», «accept – reject», «skip – pass», «to hold – to let go», «unite – separate», «penetrate-allow penetration».

**Інструкція:** Відмітьте на шкалі міру того, як ви надаєте перевагу одному із двох векторів взаємодії зі світом або дотримуєтесь балансу між зазначеними тенденціями. Найближча точка до вектору означає істотну його перевагу, друга точка часткову перевагу, середня – баланс векторів.

брати	.....	віддавати
приймати	.....	відхилити
пропускати	.....	проходити
утримувати	.....	відпускати
об'єднуватися	.....	розділятися
проникати	.....	допускати проникнення

*Примітка*

1. Брати – отримувати з власної ініціативи речі, ресурси, ідеї, послуги, які знаходяться в межах особистих кордонів, на території відповідальності іншої людини. (« Дай мені це», «Це має належати мені», «Ти маєш мені це подарувати»).

Віддавати – з власної ініціативи передавати іншому власні речі, ресурси, ідеї, присвячувати свій час, докладати власних зусиль до вирішення проблем іншого («Візьми», «Тобі це більше потрібно», «Я маю намір тобі це подарувати»).

2. Приймати – отримувати речі, ресурси, ідеї, послуги з ініціативи іншого, які знаходяться в межах особистого кордону відповідальності іншого. «Я готовий прийняти цей дар».

Відхилити – відмовлятися отримувати. («Я не готовий прийняти цей дар»).

3. Пропускати – проводити крізь особисті кордони, крізь власні переживання проблемну ситуацію іншого з його ініціативи. Коли до нас звертаються: «Допоможи», «Поспівчуйай», «Порадь».

Проходити – проводити крізь особисті кордони, крізь власні переживання, проблемну ситуацію іншого з власної ініціативи. Коли ми звертаємося до іншого: «Чим я можу тобі допомогти?», « У мене є для тебе порада?», « Я тобі співчужаю».

4. Утримувати – зберігати тривалий час в зоні особистих кордонів речі, ресурси, стосунки, не випускаючи їх за межі території особистої відповідальності. Коли ми кажемо: «Як це контролюю?». «Це мое», «Не віддам», «Не відпущу».

Відпускати – не зберігати тривалий час в зоні особистих кордонів речі, ресурси, стосунки, випускаючи їх за межі території особистої відповідальності.

5. Об'єднуватися – тенденція до єдності, координованості, інтеграції, кооперації, основана на схильності помічати спільне і спільні інтереси, цілі, риси, проблеми, радості, прагнення, страхи і тенденція рухатись «до», а не «від».

Розділятися – тенденція до роз'єднання, неузгодженості, дезінтеграції, конкуренції, основана на схильності помічати відмінності і тенденція рухатись «від», а не «до».

6. Проникати – прагнення входити в зону особистісних кордонів іншого, скорочуючи логічну дистанцію з ним і проходячи через кордон довіри..

Допускати проникнення – прагнення дозволяти входження іншого в зону власних особистісних кордонів, дозволяти скорочення психологічної дистанції з ним, проходження через кордон довіри.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156618>

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – ВЕКТОРИ ФОРМУВАННЯ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ  
FIRST PSYCHOLOGICAL AID – VECTORS OF COMPETENCE  
FORMATION**

© Хомуленко Т.Б., Верховенко Т.В., Криничко А.В., Неродик І.В.,  
Потапенко М.Є., м. Харків

*Annotation. Competence in the provision of first psychological aid is a system of motivated abilities to identification and regulation of negative emotional states caused by a difficult life situation, embodied in experience of application. So, the presence of competence in activities in providing first psychological aid, we can talk about the presence of competence in the following requirements are met.*

1. Formed abilities:

- a) to identify negative emotional states, caused by a difficult life situation;
- b) to regulate negative emotional states, caused by a difficult life situation;

2. These two categories of abilities are motivated, because:

- a) there is an understanding the importance of these abilities;
- b) there is an intention to use them.

3. There is experience of using these abilities.

*What states should be should we be able to notice, inhibit, and extinguish? This is fear and all its derivatives that fit into the well-known pattern of reactions to fear: «fight-run-freeze».*

**Компетентність у діяльності з надання першої психологічної допомоги** це система вмотивованих здатностей до ідентифікації і регуляції негативних емоційних станів, спричинених складною життєвою ситуацією, втілених в досвіді застосування.

Про наявність компетентності в діяльності з надання першої психологічної допомоги ми можемо говорити, коли виконані наступні вимоги.

1. Сформовані здатності:

а) до ідентифікації негативних емоційних станів, спричинених складною життєвою ситуацією;

б) до регуляції негативних емоційних станів, спричинених складною життєвою ситуацією;

2. Ці дві категорії здатностей є вмотивованими, тобто:

а) є розуміння значущості цих здатностей;

б) є намір їх використовувати.

3. Є досвід застосування цих здатностей.

Які ж стани слід уміти помічати, гальмувати і гасити їх розгортання? Це страх і усі його похідні, які вкладаються в загальновідому схему реакцій на стрес «бий – біжи – завми».

**Страх** – це реакція на відчуття загрози, яка формує оборонну мотивацію і мотивацію позбавлення небезпеки. Страх є нормальною адаптивною реакцією, яка примушує бути обережним, виконує сигнальну, захисну, пошукову і охоронну функцію.

**Психологічний Порадник :**

- не бійся страху (фобофобія) і зрозумій, що страх захищає і мобілізує;

- потурбуйся про задоволення базових потреб в інтеграції («Я не один») і в комфорті («мені затишно»);

- перетвори страх в інтерес.

Страх перетворюється в **паніку** – раптове сильне почуття страху, яке пригнічує логічне мислення тоді, коли є негативний досвід переживання складних життєвих ситуацій в дитинстві.

- скажи «ні» паніці (заввичай рятується той, хто так робить);

- понижуй значущість приводу («світ догори ногами не перевернувся, а все останнє дрібниця»);

- застосуй техніки «Шість секунд», «Зупинка думок», «Дивергенція погляду», «Дихання по квадрату», «Кругові рухи очима», «5-4-3-2-1» (див. опис технік в кінці розділу).

**Занепокоєння** – почуття невизначеності і очікування неприємних подій. Вважають, що занепокоєння є поєднання страху з печаллю.

**Психологічний Порадник :**

- згадай про ефект самовтілюваних пророцтв (очікування події збільшує ймовірність її виникнення);

- займись рутинними, звичними справами, які збільшують частку прогнозованого в житті;

- дихання, музика, медитація, контакт з тваринами, спілкування, фізичні вправи.

**Печаль** – негативна емоція з приводу втрати, розчарування, відчуття безпорадності.

**Психологічний Порадник.**

- Шлях до прийняття втрати – усвідомлення необхідності відпустити. Тому, відпусти те, що не в силах змінити. Нам нічого не належить, з того, що можна втратити. Право власності ілюзорне. Прагнення до володіння і стабільності культивується сучасним суспільством споживання і обмежує нашу життєздатність.

- Джерело розчарування – очікування. Більшість очікувань приводять до розчарування. А радість від виправданого очікування триває не довго на відміну від розчарування, яке може тривати подекуди все життя. Альтернативою існування в парадигмі очікування – розчарування є

існування через призму пізнавального інтересу. Це коли чудом буде будь-яка подія, яка дасть відповіді на питання, що створюють рівновагу у вашій картині світу.

- Вивчена безпорадність – апеляція до минулих невдач – є ілюзією безпорадності. Тому проаналізуй невдачі, згадай удачі, створи ситуації успіху, вивчай стратегії успішних.

**Підвищена чутливість до об'єктів, що викликають страх.**

Виконай процедуру десинсібілізації – метод поведінкової психотерапії, оснований на зменшенні чутливості людини до об'єктів і подій, що викликають страх (див. процедуру вкінці розділу).

**Зневіра** – втрата переконання, що є зовнішня сила, яка допомагає, підтримує, і що сила спрацює, хоч і не зараз, проте результат буде.

- пам'ятай, що вірити, це зберігати духовну цілісність, яка сприяє фізичній безпеці, але не навпаки;

- духовні практики мають бути поєднані з поведінкою, адже молитися і не чинити гуманні вчинки – це суперечливий досвід, який призводить до розщеплення, такого механізму психологічного захисту, який проявляється як мислення в термінах крайнощів: хороший – поганий, могутній – безпомічний. Таке мислення заважає повноцінному існуванню в складних умовах, оскільки створює підґрунтя для дезорієнтації.

**Дезорієнтація** – реакція, яку ми переживаємо під час зміни перспектив, яка полягає у стані дискомфорту через невідповідність між прогнозами і сприйняттям актуальної ситуації. Фактично це є різновидом когнітивного дисонансу, який виникає завжди, коли слід робити вибір.

**Психологічний Порадник:**

- хочеш жити – полюби зміни;
- пам'ятай, що когнітивна дезорієнтація це тимчасовий стан за проблемленості, це перший етап вирішення проблеми, який слід пройти, якщо ти прямуєш до розв'язки;
- прояви інтерес до «когнітивного калейдоскопу» в умовах кризи;
- не бійся робити вибір, не «зависай» між варіантами вибору. В крайньому випадку кинь монетку (орел – решітка);
- міняй звичні стратегії поведінки і переконання, бо досвід в умовах постійних змін (умовах лімінальності) не працює;
- не обмежуй себе в варіантах вирішення проблем, оскільки варіантів не вистає не світу, а нашій картині світу.

**Дисоціація** – захисний механізм психіки, коли людина починає сприймати те, що відбувається з нею ніби це відбувається не з нею. Це крайня захисна реакція на надзвичайні події, крайній варіант десенсибілізації, якому є альтернатива. Коли страху так багато, що краще «вийти зі свого тіла» ніж пережити це.

**Психологічний Порадник:**

- «дисоційована» позиція захищає від надмірних, нестерпних емоцій;

- дає можливість стороннім поглядом оцінити ситуацію і прийняти раціональне рішення;
- прояв дисоціації у незначній мірі сприяє сміливим вчинкам, коли треба забути про страх і когось врятувати;
- коли переживаєш травмуючу подію не чекай включення захисного механізму дисоціації, а застосуй прийоми десенсибілізації (див. в кінці розділу).

**Відчуття втрати контролю** над ситуацією виникає коли збільшується кількість неочікуваних подій за одиницю часу і коли події набувають ознак небезпечності.

**Психологічний Порадник:**

- пам'ятай, що контроль дає відчуття безпеки («поки я контролюю процес мені нічого не загрожує»);
- контроль є спосіб уникнення труднощів та утримання самооцінки на бажаному рівні;
- пам'ятай, що завжди можна виділити коло дій і ситуацій, які є в межах твого контролю;
- знай, не контролюєш себе – контролюють тебе;
- вибирай – зовнішній контроль служб безпеки, або самоконтроль і свобода;
- коли відчуваєш страх втрати контролю – почни контролювати свій страх.

**Ворожість** – стан в основі якого лежить тріада таких почуттів, як гнів, образа, відраза. Гнів – негативна емоція обурення, реакція на загрозу. Образа – засмучення через несправедливість. Відраза – неприємне відчуття, що спричиняє уникнення. Ненависть – деструктивне почуття, яке проявляється в крайній мірі ворожості.

**Психологічний Порадник.**

Пам'ятай, що ненависть є почуттям, яке чинить руйнівний вплив на її носія.

Знай, що прагнення помсти, як чиннику ворожості має не тільки негативні, але і позитивні сторони:

- помста еволюційно доцільна;
- спонукає до дії, надихає;
- приносить задоволення;
- тамує біль від несправедливості;
- є стримуючим чинником для можливого нападу ворога;
- є способом завершення гештальту;
- сприяє солідарності і згуртованості в групах, які її схвалюють.

**Акцент на негативі**, це коли людина:

- бачить тільки погане,
- прогнозує погане,
- боїться хорошого (бо після нього слідує погане),

- узагальнює погане («все погано»),
- пригадує погано,
- поляризує світ на погане й хороше, «чорне та біле».

**Психологічний Порадник.**

- Не буває абсолютного негативу, як і позитиву.
- Світ не чорно-білий, різнокольоровий.
- Кожне явище має як негативні так і позитивні сторони (див. розділ 1 «Війна як просвітитель» про конструктивну когнітивну рамку явища війни).
- Ніщо не є постійним ні погане ні хороше.
- Пророцтва збуваються. Тому, коли пророкуєш погане – збільшуєш ймовірність того, що так і буде.
  - Пам'ятай, що
    - не все погано
    - не завжди погано
    - і не тільки погано.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156622>

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЕКТ «В ОБІЙМАХ СОНЦЯ»  
(ОПТИМІЗАЦІЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН  
УКРАЇНИ (БІЖЕНЦІВ))**

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROJECT «IN THE ARMS OF THE SUN»  
(OPTIMIZATION OF THE RESOURCE STATUS AND ADAPTATION  
OF UKRAINIAN CITIZENS (REFUGEES))**

© Шуть М.М., [shutnik2002@ukr.net](mailto:shutnik2002@ukr.net), м. Харків-Гамбург

***Annotation.** The problem of optimizing the mental health, resource and innovation potential of people (wartime refugees) is a request of society today. Our credo (based on the postulates of humanistic psychology, the positions of optimism psychology, and the theory of psychological well-being) is: cultivate in people the desire to live and successfully realize themselves in society.*

*Our response to this challenge is the creation of an innovative social and psychological project «in the arms of the sun» for Ukrainian citizens (refugees) in Hamburg (Germany).*

***Keywords:** resource, resource state, adaptation potential, optimization, project.*

**Актуальність.** Понад 14 мільйонів українців обрали вибір покинути свої домівки, аби врятувати своє життя, себе, дітей й уникнути жорстокості та можливого посттравматичного синдрому. Слово біженець або переселенець нині стосується кожного третього українця. За офіційними даними МВС Німеччини на сьогодні 1.1 млн біженців з України опинилися в Німеччині (дві третини з них – жінки та діти).

У той же час, ці люди можуть і повинні мріяти, будувати плани, визначати ближню і далеку перспективу. Це означає: мати нову точку відліку «тут і зараз», дивитися в майбуття і не озиратися назад, фокусуючи свідомість на тому, що вдалося зберегти і що можна зробити сьогодні для майбутнього.

Ось чому проблема відновлення та оптимізації психічного здоров'я, ресурсних та інноваційних потенцій людей бачиться запитом суспільства і нашим пріоритетом (на основі постулатів гуманістичної психології, позицій психології оптимізму, психологічного благополуччя та інших. Аби культивувати в людях бажання жити і самореалізуватися в соціумі.

Відповіддю на озвучені виклики є створення нашого інноваційного соціально-психологічного проекту «В обіймах Сонця». Проект сприяє оптимізації ресурсного стану, психічного здоров'я та адаптації клієнтів.

Учасники проекту: діти, батьки та члени сімей біженців з України, громадяни Німеччини та інших країн, які мають певні психологічні та адаптаційні труднощі. Це зближить наші культури, згладить ментальні відмінності, посприяє взаємоприйняттю, толерантності та терпимості.



Завдяки цьому, процеси набуття психічного здоров'я та адаптації клієнтів стануть більш конструктивними, ефективними, привабливими, ціннісними.

**1. Цілепокладання. Мета Проєкту:** оптимізація ресурсного стану та психічного здоров'я громадян України (біженців) та Німеччини для їх подальшої успішної самореалізації в соціумі та набуття стану психологічного благополуччя і життєвого оптимізму.

Завдання Проєкту:

1. Оптимізація соціально-психологічної захищеності учасників проєкту та стану їх благополуччя;
2. Психолого-педагогічна підтримка та супровід учасників проєкту.
3. Підвищення стану психічного здоров'я учасників проєкту;
4. Виявлення» групи ризику ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) серед учасників проєкту для надання корекційної (індивідуально-групової) допомоги.
5. Оптимізація внутрішніх ресурсів учасників проєкту, розвиток їх інтересів, схильностей, здібностей;
6. Удосконалення моральних якостей та духовної культури учасників проєкту, засобами розвитку їх творчих здібностей, ціннісних і смислоттєвих орієнтацій;

Умови реалізації. Проєкт розроблений для реалізації в програмних заходах Kinderkrankerhaus (d. Valter Joachim) і доцільних майданчиках міста (Гамбург).

Плановий Термін реалізації Проєкту: 15.07.2022 – 01.08.2023

## **2. Зміст Проєкту.**

Запозичення символу «сонця» в назві проєкту єднає теми наших народів, уособлює психологічну трансформацію особистості (шлях героя), і має енерготерапевтичний ефект, як метафора сонячного життєдайного тепла і світла, здатного відродити життя при будь-яких умовах.

**Проєкт реалізується у трьох напрямках:**

- соціально-педагогічному (А);
- психолого-корекційному (Б);
- психолого-терапевтичному (В).

Заходи напрямку «А» орієнтовані на поліпшення емоційного фону клієнтів, на оптимізацію їх соціально-значущих ціннісних орієнтацій, популяризацію здорового способу життя, відновлення ресурсного стану та адаптивних потенцій.

Паралельно заходам даного напрямку, станеться своєчасна діагностика можливих порушень психіки (тривожність, поствоєнні травми; депресії). Що дозволить уникнути хронізації процесу, розпочавши вчасно терапевтичне втручання (незабаром після отриманої травми, коли психічний розлад проявляється ще слабо).

В цілому, заходи напрямку «А» забезпечують позитивне ставлення до життя, до себе, до оточення, завдяки чому підвищуються рівні життєвого оптимізму і життєстійкості, благополуччя і щастя.

Заходи напрямку «Б» сконцентровані на питаннях холістичного (цілісного) ставлення людей до здоров'я взагалі, і психічного – зокрема; на реабілітаційно-корекційних впливах. Фахівці в області формування здорового способу життя справедливо відзначають, що фізична активність, правильне харчування, духовність, участь в оптимістичних заходах і розвинене почуття гумору вносять великий внесок у одужання.

Зміст заходів даного напрямку складають методики і техніки активізації фізичної та нейрофізіологічної складових особистості, формування і розвитку навичок саморегуляції, показників соціально-педагогічної адаптації, особистісного розвитку. Заходи напрямку «Б» супроводжує діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації (психоемоційних станів, особливостей поведінки, стратегій адаптації). І, в разі необхідності, клієнтам буде запропоновано психологічне консультування (індивідуальне, групове, тренінги).

В цілому ж, заходи напрямку «Б» стабілізують психічне здоров'я людини і оптимізують індивідуальні якості, зміцнюють ціннісні та життєвосмислові опори.

Заходи напрямку «В» орієнтовані на подолання симптоматики посттравматичного стресового розладу, порушення адаптації, на відновлення механізмів адаптивного психологічного захисту. Провідними методиками тут є: гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, теорія «поток» та інші.

В цілому ж, заходи даного напрямку допомагають позбутися неадекватного, спотвореного сприйняття реальності і супутніх порушень і повернутися до повноцінного життя.

Заходи кожного з трьох напрямків проекту мають три лінійки: 1) для дітей; 2) для дорослих (батьків і членів сімей); 3) масові спільні (для гармонізації сімейних взаємин, набуття життєстійкості й життєстверджуючих сил).

**Девіз Проекту:** «Бачу, Чую, Сприймаю, Впливаю» з жестовим супроводом (виконує функцію лід-ритуалу).

Проект підкріплений бібліотеками життєстверджуючої музики, творами художньої (казки, притчі) та образотворчої літератури (картини, картини природи у Всесвіті, архітектура).

### **3. Алгоритм реалізації.** Проект реалізується у три етапи.

1. Організаційний-збір інформації про потенційних учасників проекту, Забезпечення умов для існування проекту (база, матеріали, реклама, клієнти, координація дій). Липень 2022-Серпень 2022.

2. Верифікації-здійснення запланованих заходів, впровадження системи контролю за їх реалізацією. Липень 2022-Серпень 2023

3. Підсумковий-Підведення підсумків і аналіз роботи. Серпень 2023.

#### 4. Логістична схема Програми

Напрямок діяльності	Програмні заходи	Клієнти	Кількість
А. Соціально-педагогічний	«Ігри Радості і Щастя» (Ирис – рос.)	групи ошасливлення і благополуччя: 1. діти; 2. дорослі; 3.спільні	9 занять
В. Психолого-корекційний	«Чудово!». Тренінги холістичного здоров'я та оптимізації ресурсного	групи оздоровлення: 1. діти; 2. дорослі; 3.спільні	9 занять
С. Психолого-терапевтичний	«Живи!». Заходи на подолання хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів) і порушень адаптації	групи корекції та реабілітації: 1. діти; 2. дорослі; 3.спільні	9 занять (+ індивідуальні за потреби).

Паралельно заходам всіх трьох напрямів постійно здійснюється діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації (психоемоційних станів, порушень адаптації, поведінки). Після чого, можлива корекція (переведення клієнта до іншої групи) та надання необхідної психологічної допомоги (консультування, профілактика, корекція, лікування).

У числі форм програмних заходів застосовуються: диспути, соціально-рольові ігри, тренінги, ігрові програми, соціально-психологічні експерименти, психологічні етюди, різновиди ігор, медитацій, афірмацій тощо.

При необхідності заходи групових форм доповнюються доцільними індивідуальними формами (діалоги, консультації, діагностичні або корекційні методики)).

Тривалість кожного заходу програми: 1 – 1,5 години (виходячи з вікових і соціокультурних особливостей та принципу доцільності).

При проведенні заходу для дітей, батькам пропонуються заходи паралельно в сусідній кімнаті. І навпаки.

У спільних заходах (діти і дорослі) учасники розташовуються сім'ями або групами.

#### 5. Приклади базових програмних заходів.

А. «Ігри радості і щастя» (для дітей і підлітків). Цикл занять «Школи сонця» і «Промінчики радості».

Оптимізація ресурсного стану учасників, впевненості в своїх силах, здібностей бути відкритим, активним.

«Сонячне дихання» (квадратне); «7 Кольорів Добра» (промінців Райдуги); «Вінок Добра»; «Школа Кола».

Створення Альбомів Радості і Щастя (АРС); Альбомів Особистісного оптимізму (АОО);.

**Б «Чудово!» (для дорослих).** Експрес-курс «Еко-дихання». «Оптимальна Психічна саморегуляція». Навчання навичок управління стресом за поствоєнної тривожності, на роботі, навчанні, з важкими взаєминами в колективі, з хвилюванням і страхом перед важливими подіями, з апатією, складністю зробити перший крок, прокрастинацією. Тренінги оптимізації ресурсного стану (Зарядись! Метелик тощо). Повернення опори (неваляшка). Нейропсихологічні ігри. Тренінги холистичного здоров'я

**В «Живи!».** Комплекс заходів з подолання хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів) і порушень адаптації. «Антидот» «Психологія оптимізму і життєстійкості». «Моя життєва стратегія». «Проектування настільних ігор».

\* Можливе синтезування фрагментів програм, згідно з принципом доцільності, корисності, близькості.

## Частина 2

### **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ СЕКЦІЇ «ПОСТКОВІДНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ», ЩО ПРОВОДИЛАСЬ В РАМКАХ КОНФЕРЕНЦІЇ (28.10.2023 р.)**

*(Тематика секційних доповідей розроблялась Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи НАПН України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» за грантової підтримки Національного фонду досліджень України, реєстраційний номер 2021.01/0198)*



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>

Панок В.Г.

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
НАПН України, м. Київ

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПИТАННЯ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ<sup>1</sup>

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ISSUES OF THE POST- COVID SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONDITIONS OF WAR

*The problem of socio-psychological rehabilitation of participants in the educational process has many aspects – organizational, methodical, scientific, etc. Among many aspects of the mentioned problem, there are also theoretical and methodological ones. The effectiveness of restoring social functions, roles and connections of the victims largely depends on their proper solution. The central concepts that require development of rehabilitation programs are work with losses, the formation of resilience (sustainability), post-disaster development, social well-being as the ultimate goal of rehabilitation activities.*

**Keywords:** COVID-19, social and psychological rehabilitation, participants of the educational process, war conditions, post-covid society, losses.

Пандемія COVID-19, на наш погляд, стала першою глобальною катастрофою, яка так чи інакше безповоротно вплинула на все людство. Тому сьогодні доречно говорити про доковідну епоху існування людських спільнот і постковідну.

Поточну російсько-українську війну необхідно визнати першою постковідною війною. Її можна розглядати як локальну катастрофу, або низку катастроф, що відбуваються на тлі більш глобальної посткатастрофи. За своїм негативним впливом на учасників війна набагато перевищує вплив пандемії COVID-19. Разом з тим, негативний вплив війни не відміння негативних наслідків пандемії.

Усяка катастрофа, локальна чи глобальна, в кінцевому рахунку вимірюється людськими втратами, втратами, які усвідомлює, відчуває, переживає конкретна людина чи група людей. Катастрофа – це надзвичайна подія особистого чи соціального життя, яка має незворотні наслідки як для

---

<sup>1</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

окремої особистості, так і для спільноти, і яка сприймається як поворотний пункт в особистій чи суспільній історії або в історії всього суспільства. Усяка надзвичайна подія – природний катаклізм, технічна аварія, війна, дорожньо-транспортна пригода, може розглядатись як катастрофа якщо ця подія має незворотні наслідки.

Проблема соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу має багато аспектів – організаційних, методичних, наукових, соціально-політичних, педагогічних, економічних та ін.. Споміж багатьох аспектів названої проблеми є і теоретико-методологічні. Від належного їх розв'язання багато в чому залежить ефективність і результативність відновлення соціальних функцій, ролей і зв'язків постраждалих.

Соціальне благополуччя і психічне здоров'я учасників освітнього процесу – педагогів, учнів та їх батьків, законних представників, мають бути визнані головною метою і кінцевим результатом соціально-психологічної реабілітації. Соціально-психологічна реабілітація розглядається як відновлення втрачених внаслідок надзвичайних життєвих подій особистості соціальних зв'язків, формальних і неформальних статусів, функцій і ролей в структурі суспільних відносин, професійної і громадської діяльності, відновлення або повернення до усталеного стилю життя, поновлення життєвих перспектив.

Разом із реабілітацією необхідно розглядати й процеси соціально-психологічної абілітації, яка передбачає набуття нових навичок міжособистісної взаємодії, встановлення нових соціальних зв'язків, формування оновлених уявлень особистості про себе і свого місця в соціумі. У такому випадку мова йде про посткатастрофне відновлення, посттравматичне особистісне зростання й відновлення. Катастрофа завжди дає поштовх для особистісного розвитку, оновлення суспільних відносин, набуття нових соціальних ролей і статусів.

Таким чином, центральними поняттями, що потребують як окремих досліджень, так і розробки реабілітаційних методик і програм соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу мають бути: робота з втратами, формування резильєнтності (життестійкості), посткатастрофне зростання (розвиток), соціально-психологічна абілітація, соціальне благополуччя як кінцева мета реабілітаційних заходів.

Підсумовуючи наголосимо – заходи з соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу мають бути цілеспрямованими, системними, міждисциплінарними, мати доказові (вимірювані) результати, базуватись на засадах проектно-технологічного підходу, який дозволяє визначати їх ефективність і результативність.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156884>

Каменщук Т.Д.

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
НАПН України, лабораторія психологічного супроводу  
дітей з особливими освітніми потребами, м. Київ

**РОЛЬ І МІСЦЕ ВТРАТ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ  
УКРАЇНИ ЗА НАСЛІДКАМИ ПАНДЕМІЇ COVID-19<sup>2</sup>**  
**THE ROLE AND PLACE OF LOSSES IN THE LIFE ACTIVITIES OF  
UKRAINIAN TEACHERS DUE TO THE CONSEQUENCES OF THE  
COVID-19 PANDEMIC**

*A study conducted with the grant support of the National Research Fund of Ukraine showed that losses due to the COVID-19 pandemic had a devastating effect on the psyche of teachers. The study aimed to identify psychotraumatic situations, in particular the losses experienced by teachers during the pandemic. Questionnaire questions related to the most common types of losses experienced by teaching staff as a result of the pandemic. Losses included social, mental and physical, spiritual, material and psychological. The study showed that 73.6% of the interviewed teachers did not experience any negative effects of the serious illness, while 26.4% still had long-term negative feelings about their psychological and physical state.*

**Keywords:** pandemic, loss, teacher.

В ході наукового дослідження, що проводиться за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198, нам вдалося окреслити психотравмуючі ситуації, зокрема втрати, що мали руйнівну дію на психіку педагогів.

При плануванні моніторингової роботи, ми передбачали, що кожна людина під час пандемії COVID-19, пережила травму втрати, адже травмуючі події пов'язані з наслідками пандемії в житті індивіда майже завжди викликають цілу низку втрат. У вузькому сенсі втрату розглядаємо, як людський досвід, пов'язаний або зі смертю когось близького, або з видаленням частини організму, перенесенням важкої хвороби, розривом родинних зв'язків, звільненням з роботи, відходом з рідного дому, колективу тощо. При цьому, як віддалені наслідки травмуючої ситуації або події, ми фактично розглядаємо не тільки розвиток реакцій на саму

---

<sup>2</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).



ситуацію, але і на все те, що вона зумовлює. А в ближчій перспективі, йде зосередження на етапах розвитку травми втрати і горювання, як відповіді психіки на неї та окреслення чітких ознак її подолання і пошук інструментів якнайшвидшого виходу з горя.

Будь-яка втрата в житті людини завжди супроводжується психологічними переживаннями, які тягнуть за собою психологічні зміни особистості. Як відомо, до втрат належать ситуації чи явища різкої зміни способу життя особистості внаслідок втрати чого-небудь із сильним суб'єктивним переживанням. Серед найбільш поширених типів втрат виділили соціальні втрати, наприклад, втрата роботи, навчання, спілкування); психічні й фізичні (втрата відповідних здатностей і можливостей, наприклад, непрацездатність внаслідок інвалідизації, майже завжди пов'язані з фізичними стражданнями); духовні (розчарування в вірі чи її втрата); матеріальні (наприклад, втрата домівки, майна, бізнесу внаслідок пандемії чи військових дій та ін.); психологічні втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною. Іноді одна людина може переживати декілька втрат одночасно. Наприклад, людина, яка пережила втрату здоров'я через хворобу (фізична втрата) і втрату бізнесу (матеріальна втрата), а ці події травмували її психіку (психологічна втрата). Питання анкети передбачали з'ясування найбільш поширених втрат в житті педагогічних працівників за наслідками пандемії.

Травмуючі ситуації можуть набирати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та що найзагрозливіше – докорінно порушують відчуття безпеки.

До переліку питань анкети нами були обрані найпоширеніші типи втрат, які, на нашу думку, викликані пандемією COVID-19 включно з втратами за наслідками війни, що мали негативний вплив на психіку особистості педагогічного працівника. Враховуючи і той факт, що найтрагічніші для людини події життя завжди пов'язані із втратою близьких людей.

Нам вдалося зменшити негативний вплив спогадів про втрати під час опитування через формування напівзакритих питань, що стосувалися найближчого соціального середовища людей, турбота про котрих у респондента на першому місці, це близькі родичі і члени сім'ї, близькі друзі, знайомі, члени колективу або близькі члени колективу. Питання анкети передбачали з'ясування втрат пов'язаних зі власним здоров'ям або факт появи інвалідності внаслідок перенесеної хвороби COVID-19. Не меншого значення для людини, на нашу думку, є втрати здоров'я у найближчого соціального оточення та втрати матеріального характеру (житла, майна, домашніх тварин тощо), питання про які завершили загальний блок опитувальника.

Оптимістичним є факт того, що 73,6 % опитаних педагогів не підтверджують наявності відчуття негативних наслідків тяжкої хвороби (див. Гістограму 1.), що свідчить про успішне проходження постковідного періоду. Однак, майже четверта частина опитаних (26,4 %) мають тривалі негативні відчуття свого психологічного та фізичного стану, які відчують і досі.

Гістограма 1.



Усі виокремлені травмуючі ситуації суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, сьогодення і майбутнього.

Також вони руйнують цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після. Під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності.

На жаль, за умови несвоєчасного реагування – процес відновлення здорового психологічного стану в організмі відтермінується.

### Бібліографічний список

1. Каменщук Т.Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. *Інноваційна педагогіка. Соціальна педагогіка*. Випуск 62. Том 2. 2023. С.127-130. УДК 37.032. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.2.24>  
[http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part\\_2/24.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/24.pdf)

2. Подолання наслідків пандемії COVID 19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник / авт. кол. В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В.М. Горленко, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В.Г.Панка. Київ : ДІА, 2021. 224 с.

3. Панок В.Г. Проблеми розвитку особистості з точки зору психологічної практики. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року)*. – Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. – 133 с. С.88-91.

4. Панок В.Г. Постковід: методологія психологічного дослідження. *The 25th International scientific and practical conference “Theoretical foundations of scientists and modern opinions regarding the implementation of modern trends”* (June 27 – 30, 2023) San Francisco, USA. International Science Group. 2023. 498 p.P.388-390.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156893>

Мороз Р.А., Сосновенко Н.В.

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
НАПН України, м. Київ

**РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ПРОФІЛАКТИКИ  
НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ  
СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ<sup>3</sup>**

**THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST ON THE  
PREVENTION OF VIOLENCE AMONG CHILDREN AND  
ADOLESCENTS IN CONDITIONS OF SOCIAL ISOLATION**

*The article discusses the problem of preventing violence in the children's environment in conditions of social isolation, reveals the causes of cyberbullying and physical violence by parents, considers the general psychological characteristics of a potential abuser, presents the general psychological characteristics of a likely victim of bullying, and suggests ways to prevent violence from the perspective of a practical psychologist.*

**Keywords.** *violence, bullying, cyberbullying, social isolation, self-control reframing.*

Соціальна ізоляція, пов'язана з війною, пандемією та невизначеністю, посилила страхи і тривожні стани у дітей та підлітків. Діти враз стали дорослими, а ще визнають цікавий феномен: стосунки з батьками трансформувалися дивним чином – тепер батьки опинилися у позиції дітей. Соціальна ізоляція в період війни вдарила по самооцінці, позначилася на успішності в навчанні, молодь втратила найбільшу розкіш людського життя – спілкування.

Отже, вимушена соціальна ізоляція – процес, що призводить до фрустрації основних потреб індивіда, а в подальшому посилює появу дистресу і поступової соціальної дезадаптації.

Проблема соціальної ізоляції особистості висвітлюється в сучасних дослідженнях українських науковців: А. В. Аносової, І. О. Корнієнко, К. Б. Левченко, В. Г. Панка, В. М. Чернобровкіна та ін. Усі вони суголосні в тому, що соціальна ізоляція – одне з найбільш негативних явищ для дітей і молоді, оскільки перешкоджає нормальній соціалізації, призводить до зниження рівня когнітивних функцій, фрустраційної толерантності та ментального здоров'я.

---

<sup>3</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

Разом з тим, в умовах соціальної ізоляції в середовищі підлітків потенційно з'являються ризики, пов'язані з насильством, мобінгом і булінгом.

Булінг (цькування) – «дії (дії або бездіяльність), які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників взаємодії, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [2, с. 18].

Відповідно до Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, «формування безпечного і здорового освітнього середовища вимагає вирішення когорта проблем, зокрема, пов'язаних із фізичним, психологічним насильством та булінгом, безвідповідальним використанням Інтернету, «...недостатньою готовністю педагогічних працівників запобігати та протидіяти насильству та булінгу серед учасників освітнього процесу, непопулярністю серед дітей і підлітків культури здорового харчування, малорухливим способом життя, неналежним рівнем їх медичного забезпечення, а також загалом несистемним підходом до формування культури здорового та безпечного способу життя у суспільстві, недостатністю співпраці різних соціальних інституцій у подоланні зазначених проблем» [4, с. 66]. Реалізувати Національну стратегію передбачається протягом 2020-2024 років, а очікуваними результатами є створення сучасного розвивального, безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища, впровадження заходів, спрямованих на формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, протидію насильству [4, с. 70].

Серед найбільш поширених проявів насильства в умовах соціальної ізоляції слід виокремити кібербулінг, що відбувається дистанційно, проте агресивний контент негативно впливає на психоемоційний стан дітей і підлітків, а також жорстоке поводження батьків з дітьми через втрату роботи в результаті пандемії та військових дій в Україні.

Робота практичного психолога щодо профілактики насильства серед дітей і підлітків полягає, перш з все, в психологічній діагностиці безпеки середовища проживання, сімейного мікроклімату та освітнього середовища, позаяк важливо розглянути особливості виявлення та діагностування булінгу, як першої з ознак небезпеки. Так, слід підкреслити, що діагностика булінгу (цькування) – це мегаскладне завдання, позаяк булінг у закладах освіти здійснюється, перш за все, через відсутність контролю дорослих, у місцях, де діти залишаються без нагляду, тобто часто є непомітним. Тому вкрай важливо застосовувати спеціальні методи діагностики, які

сприятимуть визначенню загальної картини соціально-психологічного клімату в закладі освіти [1].

Діагностика може бути як індивідуальною (оцінка стану постраждалої дитини і пошук шляхів допомоги), так і груповою (оскільки булінг – це групове явище, яке потребує системної протидії). Діагностика може бути разовою або проводитися періодично в ході моніторингу, що дає можливість відстежувати зміни, оцінювати ефективність застосованих заходів. Добір діагностичних методів, відповідно, залежатиме і від віку дітей [1;2].

У посібнику D. Olweus розглядаються загальні психологічні характеристики потенційного кривдника (булера). До них дослідник уналежнив такі особистісні прояви:

- сильна особистість, яка самостверджується використанням агресії;
- невірноваженість, імпульсивність, легка фрустрованість, швидко збудлива;
- демонстрація терпимості до насильства;
- схильність порушувати правила;
- не проявляє емпатії до дітей, які зазнали знущань;
- часто ставиться деспотично до дорослих;
- проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чиймись діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію) [5].

Разом з тим, британський дослідник подає загальні психологічні характеристики ймовірного постраждалого від булінгу (цькуванню), а саме:

- дитина тиха, мовчазна, емоційна, яку можна легко розчулити і фруструвати;
- непевнена в собі, має занижену самооцінку;
- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заподіють шкоду;
- може бути тривожною і спантеличеною;
- фізично слабша, ніж більшість ровесників;
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками [5].

Розробляючи загальні психологічні характеристики наявності булінгу в дитячому колективі, D. Olweus звернув увагу, що дуже часто цілеспрямоване спостереження за взаєминами і поведінкою дітей не дає досліднику вичерпної інформації, оскільки ознаки булінгу можуть активно маскуватися, замовчуватися і приховуватися, як булером, так і жертвою. Тому практичному психологу слід систематично і дуже пильно спостерігати за змінами емоційного клімату в класі, групі дітей, за поведінкою окремих підлітків, за динамікою психологічних станів учнів.

Розглянемо чинники, які можуть спровокувати виникнення насильства: схожі та відмінні для кривдника і жертви. (Див. Таблиця 1)

*Таблиця 1*

<b>Постраждалий (жертва)</b>	<b>Кривдник (булер)</b>
<b>Сімейні чинники</b>	
Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку	Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку
Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства	Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства
Свідки домашнього насильства	Свідки домашнього насильства
<b>Соціальне середовище</b>	
Відсутність близьких однолітків або друзів	Тиск однолітків, участь у делінквентних об'єднаннях однолітків
Вуличне виховання	Вуличне виховання
Соціоекономічні негаразди	Соціоекономічні негаразди
Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти	Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти
<b>Індивідуальні чинники</b>	
Фізіологічні особливості, в тому числі інвалідність, відмінний зовнішній вигляд	Низька навчальна успішність
Поведінкові або емоційні проблеми	Поведінкові або емоційні проблеми
Хронічні хвороби	Кримінальна поведінка і участь у протиправних угрупованнях

Робота практичного психолога з профілактики насильства серед дітей та підлітків в умовах соціальної ізоляції полягає у двовекторному підході, проте розглядати слід як систему: взаємодія з батьками та взаємодія з дітьми.

Рекомендуємо для індивідуальної роботи використовувати бесіди з дітьми. Метод бесіди часто є неефективним, коли насильство має приховану форму і у жертви є страх того, що розповідь про випадок булінгу (цькування) погіршить її становище. Тому в ході бесіди дуже важливо змістити акцент уваги з «емоцію на рацію», інакше кажучи – з переживань на думки. Запитати себе: що саме я можу змінити в цій ситуації? Яким чином? Коли у моєму житті було щось подібне? Яким чином там і тоді все розв'язалося? Так з'являється усвідомлення того, що все минає, а життя продовжується, а ось від надмірних переживань з'являється лише безсоння і головний біль.

У роботі з батьками щодо запобігання фізичного насильства по відношенню до дітей ефективно застосовувати рефреймінг самовладання, щоб допомогти їм усвідомити, переосмислити і перебудувати механізми сприймання, мислення і поведінки задля подолання негативних психічних патернів. Таким чином, у свідомості батьків змінюється зміст ситуації, хоча контекст лишається колишнім. Вплинути на подію ми ніяк не можемо, тому необхідно змінювати своє ставлення до неї. Немає стимулів – немає реакції. Отже, оволодіння новими типами поведінки, сформовані міжособистісні відносини, когнітивна активність у соціальному середовищі, задоволеність своїм становищем у певному соціальному середовищі – продуктивні шляхи подолання соціальної ізоляції.

### Список використаних джерел

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/719662/> (дата звернення: 12.07.2020)
2. Литвиненко І. С., Богдан Л. С. Психологічна діагностика безпеки освітнього середовища навчального закладу. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* №1 (20) листопад, 2020. С. 17-21.
3. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 96 с.
4. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 р. № 195/2020. *Урядовий кур'єр*. 2020. 26 трав. (№ 98).
5. Olweus Dan. *Bullying at schools: What we know and what we can do.* New York: Blackwell. 1993. 140 p.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156905>

**Предко В.В.**

*Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
НАПН України, м. Київ*

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО ЛОКУСУ  
КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД<sup>4</sup>  
THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE INTERNAL LOCUS  
OF CONTROL OF THE INDIVIDUAL IN THE POST-COVID PERIOD**

*Current events in Ukraine are characterized by difficult life circumstances and an uncertain future, a sense of loss of control over one's own life. All of this hinders the satisfaction of a person's need for psychological security. However, there are factors that can help overcome negative feelings and provide an opportunity to reduce internal tension. Such a factor is the internal locus of control of the individual. According to the concept of J. Rotter, the internal locus of control determines the individual's awareness of the ability to influence the events of his or her own life, to adapt quickly and respond to changes in a timely manner. It ensures a constructive reaction to stress, helps to make decisions effectively, improves mental and physical health, and creates optimistic expectations about future.*

**Keywords:** *locus of control, internal locus, external locus, post-COVID period, mental health.*

Сьогодні основною проблемою більшості українців є тотальна невизначеність щодо майбутнього, зокрема усвідомлення того, що наслідки пандемії ще не завершені, а війна набирає все більших обертів започатковує нову хворобливу норму, яка характеризується широкомасштабними економічними нестачами, хвилями психологічних травм, хвороб і смертей, а також поширеним відчуттям втрати контролю над своїм життям. Таким чином, основною проблемою актуальної постковідної реальності стає страх перед невизначеністю, усвідомлення неконтрольованості, а головне відсутність психологічної безпеки. Дослідження здійснюється за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Однак, незважаючи на те, що ми не можемо контролювати складні обставини, з якими ми стикаємося – у нас є можливість зменшити

---

<sup>4</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

інтенсивність нашої тривоги та відчаю перед невизначеністю, а саме змінити наші внутрішні наративи, посиливши внутрішній локус контролю. Концепція локусу контролю, створена Джуліаном Б. Роттером, концептуалізується як внутрішній (переконання, індивіда у тому, що він може впоратися з будь-якими викликами у своєму житті) або зовнішній (переконання, що життя обмежене зовнішніми факторами, на які він не може вплинути, а також переконання в тому, що всі події життя визначені долею) континуум, який визначає реакцію на події в оточуючому середовищі (Rotter J. B., 1990). Локус контролю впливає на особливості взаємодії особистості, способи подолання стресу, характер прийняття рішень, мотивацію й здатність до прояву фрустраційної толерантності.

Варто зазначити, що термін локус контролю не є тотожним атрибуційному стилю поведінки. Локус контролю пов'язаний з очікуваннями щодо майбутнього, тоді як атрибуційний стиль – пов'язаний з пошуком пояснень минулих подій та результатів. В той же час, часова перспектива, яка відображає загальне ставлення особистості до минулого, сьогодення та майбутнього досить різниться залежно від переважаючого типу локусу контролю. Зокрема, особистості з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю у своїй часовій перспективі більш орієнтовані на майбутнє й здатні краще концептуалізувати різні часові проміжки, їх часова перспектива охоплює значно більший масштаб як в майбутньому, так і в минулому, незалежно від характеру подій. На противагу цьому, часова перспектива осіб з екстернальним (зовнішнім) локусом контролю є досить вузькою. Більш того, інтернали значно швидше сприймають перебіг часу, ніж екстернали, й, відповідно, їм властива значно краща часова компетентність, а саме відчуття безперервності всіх трьох аспектів часу (минулого, сьогодення та майбутнього), уміння ефективно співвідносити минуле з сьогоденням, здатність реалістично пов'язувати свої довгострокові плани з актуальними задачами. Тобто, чим менше людина вірить у свої сили, тим меншою є ймовірність того, що вона зробить конструктивні кроки аби упорядкувати та урегулювати життєві події у часі. Відповідно, екстернали, виявляють низьку компетентність у часі, відчувають труднощі співвідношення своїх минулих досягнень із планами на майбутнє. Так, структуруючи свій час, вони виявляють досить низьку впорядкованість, яка характеризується неефективністю й низькою продуктивністю, зокрема їх цілі несистемні й мінливі в часі, а реалізація поставленої мети постійно відкладається.

В численних дослідженнях було встановлено, що сильний внутрішній локус контролю корелює з сприятливим рівнем фізичного та психічного здоров'я, а також кращою якістю життя (Grob A., 2000). Тобто, навіть за складних життєвих ситуацій, коли виснаження та стрес досягають піку, люди, які надають перевагу внутрішнім факторам над зовнішніми, мають

набагато більше шансів зберегти психічне здоров'я та конструктивну копінг-поведінку. Зокрема, було виявлено, що особи з зовнішнім локусом контролю, демонстрували вищий рівень депресії, тривоги та стресу під час у пандемії COVID-19, порівняно з тими особами, які мали внутрішній локус контролю (Hovenkamp-Hermelink et al., 2019). Також, у зв'язку з тим, що люди з зовнішнім, екстернальним локусом контролю вірять, що їхнє життя залежить від випадкових факторів, які перебувають поза їхнім контролем, вони мають тенденцію здебільше виявляти пасивність щодо питань власного здоров'я, а саме вони не схильні вживати заходів безпеки щодо захисту власного життя (не використовують ремені безпеки; сонцезахисний крем; переходять дорогу в небезпечному місці, є менш обачними та байдужими), переважно вони не планують і не орієнтуються на майбутнє, рівень їх проактивної поведінки є досить низьким (Hovenkamp-Hermelink et al., 2019). Таким чином, замість орієнтації на вирішення проблеми, люди з зовнішнім локусом контролю виявляють фаталізм, зневіру у власні сили, загальну тенденцію до уникнення відповідальності.

Крім того, серед значної кількості досліджень, було виявлено, що внутрішній локус контролю тісно пов'язаний із високим рівнем суб'єктивного благополуччя й задоволеністю життям, загальною самоефективністю та високою самооцінкою (Grob A., 2000). У дослідженнях також було визначено, що люди з внутрішнім локусом контролю значно більше готові йти на ризик, відкриті новому досвіду й мають більш оптимістичні очікування щодо майбутнього (Grob A., 2000).

Отже, внутрішній локус контролю особистості є важливим аспектом прояву життєстійкості особистості, особливо в постковідний період. Він сприяє зміцненню психічного здоров'я в, підвищує рівень особистісної ефективності під час кризових ситуацій, допомагає особистості адаптуватися до нових умов, надає відчуття контролю над власним життям, стимулює до пошуку нових шляхів вирішення проблем, допомагає досягати поставлених цілей, підвищує рівень задоволеності життям навіть в складних життєвих ситуаціях.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156925>

Романовська Д.Д.

Український науково-методичний центр практичної  
психології і соціальної роботи, м. Київ  
Інститут післядипломної педагогічної освіти  
Чернівецької області, м. Чернівці

**СПЕЦИФІКА ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВІЙНИ<sup>5</sup>**  
**THE SPECIFICS OF POST-COVID SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL  
REHABILITATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS DURING THE  
WAR**

*The article presents a theoretical analysis of modern publications on the definition of psychological, psycho-pedagogical and social rehabilitation. The content of post-COVID social and psychological rehabilitation carried out by specialists of the psychological service in educational institutions is outlined. The generalized results of the All-Ukrainian survey of practical psychologists and social pedagogues on effective social and psychological work practices that they use during the war are presented. An indicative algorithm of the activity of a psychological service specialist is proposed.*

**Keywords:** *psychological service, social and psychological rehabilitation, work practices, algorithm of activity.*

У статті здійснено теоретичний аналіз сучасних публікацій щодо визначення психологічної, психолого-педагогічної та соціальної реабілітації. Окреслено зміст постковідної соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби в закладах освіти. Представлено узагальнені результати Всеукраїнського опитування практичних психологів і соціальних педагогів щодо ефективних соціально-психологічних практик роботи, які вони застосовують під час війни. Запропоновано орієнтовний алгоритм діяльності фахівця психологічної служби.

**Постановка проблеми.** Військова агресія росії проти України, пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна обумовили виникнення серйозних викликів в діяльності освітніх закладів, зокрема і у професійній діяльності фахівців психологічної служби щодо збереження психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя усіх учасників освітнього процесу.

---

<sup>5</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

До негативних соціально-психологічних наслідків пандемії COVID-19, які відчували на собі діти та дорослі, повномасштабна війна додала гострих стресових реакцій і травматичних впливів у значної частини громадян України. У 2022 році стрімко зросла потреба у першій психологічній допомозі і кризовій підтримці, а у фахівців психологічної служби зросла потреба у науково-методичному супроводі їх діяльності та актуалізувалися запити щодо практичного інструментарію, який можна застосовувати в такій роботі [6].

У 2023 році освітяни продовжили вирішувати проблему збереження соціально-адаптивних можливостей учасників освітнього процесу, відновлення їх здатності до набуття знань, життєвої розвивальної активності, підвищення рівня соціально-психологічного благополуччя. Внаслідок чого діяльність практичних психологів і соціальних педагогів продовжила зазнавати трансформаційних впливів, і потребувала вже оновлення професійного інструментарію для застосування в напрямку соціально-психологічної реабілітації.

**Аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій.** Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами адаптації та реабілітації розглядали О. Блінов, О. Буряк, К. Визуліна Ю. Голов, С. Горбенко, Є. Дубак, А. Кириченко, В. Климчук, В. Ковтун, А. Мельник, В. Мисюра, Н. Пророк, Т. Титаренко та ін. (аспекти медичної, психологічної реабілітації та соціальної адаптації). У більшості випадків дослідження стосуються соціально-психологічної реабілітації військових. Проблеми діяльності шкільної психологічної служби та місця і ролі практичного психолога в школі є предметом досліджень багатьох вітчизняних авторів: О. Бондаренко, В. Панок, Н. Пов'якель, Л. Уманець, Н. Шевченко, Н. Чепелева, Т. Яценко, О. Чуйко та ін. Велика увага в їхніх роботах приділяється розвитку і формуванню фахових компетенцій, напрямам і змісту діяльності психолога, соціального педагога в закладах освіти. Разом з тим, аналіз досліджень засвідчив, що проблеми соціально-психологічної реабілітації в освітньому середовищі залишаються поза увагою психологів та державних інституцій. У нормативно-правових документах, що визначають напрями та зміст роботи практичних психологів і соціальних педагогів, реабілітаційні послуги навіть не зазначено.

**Метою цієї статті** є окреслення змісту й інструментів постковідної соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби в закладах освіти, опираючись на дослідження сучасних вітчизняних науковців та результати опитування педагогічних працівників, проведеного за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в межах проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «реабілітація» з'явився в всередині ХХ сторіччя. В Англії та США після Другої світової війни було розроблено принципи реабілітації, які згодом стали основою концепцій реабілітації хворих та інвалідів у різних країнах світу. Наприкінці ХХ сторіччя в державних документах різних країн (в Україні також) з'являються такі поняття, як: нейрореабілітація, психологічна реабілітація, психолого-педагогічна реабілітація, соціальна реабілітація. Психологічну реабілітацію розглядають як систему заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини. Психолого-педагогічну реабілітацію – як систему психологічних і педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, уміннями й навичками (які стосуються, зокрема, процесів: формування адекватної самооцінки своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки тощо) через системну навчально-виховну роботу. Соціальну реабілітацію розглядають як систему заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності через соціально-довкільну орієнтацію та соціально-побутову адаптацію, соціальне обслуговування, задоволення потреби в забезпеченні технічними та іншими засобами реабілітації [3].

Соціально-психологічна реабілітація, згідно Т.М. Титаренко, є не пасивною реадаптацією, поверненням людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації. Це радше активізація здатності життєтворення, тобто здатності перепроєктувати власне життя та втілювати, реалізовувати ці оновлені проекти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах. Адже творче ставлення особистості до власного життя передбачає відновлення бажання самотрансформацій, готовності до несподіванок, до змін ціннісних орієнтацій, характеру діяльності, поля спілкування, форм самореалізації. Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і використанні відновлювальних заходів, які діятимуть у чотирьох напрямках: персонально-інструментально-просторово-часовому. Персональний вектор має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, самоврегульованості; інструментальний – на відновлення зниженої самоєфективності особистості, її здатності самореалізовуватися у різних видах діяльності, просторовий – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв'язання конфліктів; часовий – на ціннісно-смыслову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів [7].

Для кращого розуміння змісту соціально-психологічної реабілітації скористаємось думкою А.П. Мельника про те, що психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, яка орієнтується на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я [2]. У такому разі, соціально-психологічна реабілітація є складовою професійної діяльності практичного психолога, адже «психологічна допомога» – є однією із трудових функцій, які зазначені у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти», яка сформульована як «Надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої проблеми» [1]. Прогнозуємо, що у професійному стандарті соціальних педагогів закладів освіти також буде зазначена така трудова функція як соціальна допомога та відновлення соціально-адаптивних можливостей учасників освітнього процесу.

У зв'язку з цим, будемо розглядати психологічну та соціальну допомогу, психосоціальну підтримку також як змістову складову соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни.

Технологіями соціально-психологічної реабілітації особистості вважатимемо сукупність прийомів, методів, технік, інтервенцій, що використовуються для підтримання і відновлення здатності особистості до життєтворення [7]. Використання соціально-психологічних знань, теорій і інструментів для підвищення суб'єктивного благополуччя людини теж є відповідною технологією.

За результатами опитування працівників психологічної служби системи України, яке було проведено Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи за сприяння обласних центрів/кабінетів психологічної служби у вересні 2023 року, і в якому прийняли участь 1896 практичних психологів і соціальних педагогів, було встановлено, що фахівці в закладах освіти використовують різноманітні практики соціально-психологічної допомоги та відновлення у роботі із здобувачами освіти.

Аналіз відповідей щодо практик, які зазначали практичні психологи, соціальні педагоги показав, що переважна більшість з них – це практики першої психологічної допомоги та підтримки, частково кризової допомоги та ресурсні техніки для відновлення психологічного та соціального благополуччя.

Пропонуємо перелік найбільш застосовуваних практик роботи за напрямками, які вказали фахівці психологічної служби у відповідях:

- Тілесно орієнтовані практики найбільше застосовуються (85% респондентами), які згрупуємо у 3 групи: 1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла», стабілізаційні вправи: «5-4-3-2-1», «5 відчуттів», «Я-

дерево», «4 елементи» та ін.; 2. Практики дихання – дихальна гімнастика, «Квадратне дихання», «Дихання 4–7–8», «Антистресове дихання» та ін.; 3. Релаксаційні практики – «Ледачий кіт», «Лимон», «Пір'їнка і статуя», прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, «Стисніть та відпустіть», «Місце моєї сили», «Я-хмаринка», медитації та інші.

• Арт-терапевтичні практики, методики застосовуються 75% респондентами, серед них: малювання на вільну тему, серійне малювання, вимальовування страху та тривоги, «Каракулі», «Захисна парасолька», «Мої крила сили», «Безпечне місце», «Подушка безпеки», «Солодкі спогади», «Багаж щастя», «Фортеця», «Мій настрій», «Мій страх», «Шлях до мети», «Три маски», «Казка про успіх», «Мій страх – моя сила», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі і метаморфози», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Серце», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті», «Клубок ліній», «Дерево сили», «Лінії життя», «Символ життя», «Звуки відпочинку». Також використовуються практики створення символів сили міцності, створення глечика сили, малювання та викладання мандали з різних матеріалів, робота з сильними образами тварин (тотемні тварини), МАК, ліплення (робота з глиною), музикотерапія, пісочна терапія (техніки «Карта поля», «Острів», «Мій світ», «Робота з коаліціями»), «Будиночки», «Казка, яка ожила», «Продовж малюнок», казкотерапія, кольоротерапія, колажування, нейрографічні вправи.

• Фахівці також відзначили, що ефективними в соціально-психологічній реабілітації, відновленні відчуття благополуччя є ігротерапія (64%) – більшість респондентів зазначали узагальнено, що використовують різні ігри, не називаючи їх. Разом з тим, окремі фахівці конкретизували, що використовують рухові ігри, настільні ігри, квести, ігри з м'ячем, ігри з мильними бульбашками, рольові ігри, інтерактивні ігри, називали спонтанну гру в пісочниці, ігри з м'якими іграшками, Хіббукі-терапію, ігри з лего, соціальні історії, головоломки, цікаві задачі, спонтанну гру, спрямовану гру, пазли, вказали ігри – «Атоми», «Віртуальне чаювання», «Я малюю, а ти відгадай», «Віночок спілкування» та інші.

Дослідження показало, що частина фахівців психологічної служби використовують практики КПТ (34% респондентів), психодрами (25% респондентів). Ще менша кількість респондентів зазначила, що проводить групи емоційної підтримки (самопоміги) для учасників освітнього процесу (чи рефлексивні зустрічі) – 14% опитаних. Більшість опитаних (55%) не змогли представити тематику психоедукації, яку вони здійснюють в закладах освіти для відновлення стану благополуччя учасників освітнього процесу.

У відповідях працівники психологічної служби зазначили наступні практики роботи:



- У когнітивно-поведінковому підході – «Гестування думок», «Дистанціювання від думок», «Поведінкова активація», метод експозиції, «Корисне мислення», «Ефективна дія», «Ефективна регуляція енергії та емоцій», «Що буде, якщо», «Діалог із самим собою», «Мої різні «Я», техніка «ABCDE», ведення щоденника емоцій, вправи на відчуття «тут і зараз», «Сократівський діалог», «Декатастрофікація», «Переформлювання», «Децентралізація», «Рефокусування», «Екран», «П'ять відчуттів», «Чашка какао», «Майндфулнес», «Стоп-кран», техніка АВС та інші. На жаль, були окремі відповіді, що техніки КПТ – це вправи на розвиток пам'яті, уваги, мислення, а також, що це виключно практики заземлення та відповіді «я не знаю таких практик».

- Серед практик психодрами респонденти зазначили наступні – «Дзеркало», «Самопрезентація», «Монолог», «Діалог», «Порожній стілець», «Щасливий стілець», «Обмін ролями», «Театралізація», техніка двійника, «Чарівний магазин», «Дублювання», інсценізації казки, проєкція майбутнього, «Маска», рольова гра, Плейбек театр, «Публіка спиною до протагоніста», «Повернися спиною», «Екран», «Сейф», пантоміма тощо.

Серед інших практик соціально-психологічної допомоги та реабілітації окремі фахівці психологічної служби (10%) зазначили наступні: використання практик зцілення з програми «Діти війни», Модель BASIC-PH, читання книг, перегляд фільмів, методика «Їжачок» В. Назаревич, йога, EMDR, практики гештальт-терапії, психотерапія Лоуена, травма тейпінг (простукування) техніка ТТТ, використання мобільних додатків для психоемоційної стабілізації (Norbu та інші).

Відомо, що соціально-психологічна реабілітація – це довготривалий процес, який передбачає системну індивідуальну чи групову роботу. При підготовці опитувальника для фахівців психологічної служби важливим було сформулювати питання про те, чи використовують вони програми відновлення в своїй роботі, які передбачають цикл занять. І запитання в анкеті було таким – *«Зазначте найдієвіші програми соціально-психологічної реабілітації в постковідний період в умовах війни».*

За результатами опитування ми визначили, що лише 40% фахівців взагалі дали відповідь на це запитання. Серед цих 40%, лише 20% реально вказали програму/програми та системні підходи, які можуть бути ефективними в напрямку соціально-психологічної реабілітації. І саме ці 20% можна назвати професійним активом фахівців психологічної служби системи освіти. Вони зазначили такі програми/методичні комплекси (рейтингове представлення), які і ми рекомендуємо для застосування в межах соціально-психологічної реабілітаційної роботи в закладах освіти:

- Програма «Діти і війна: навчання технік зцілення» (Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин ; наук. ред. К.Явної);

- Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір», Корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір» (Богданов С. О.; Гніда Т. Б.; Залеська О. В.; Лунченко Н. В.; Панок В. Г.; Соловйова В. В.);
- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»;
- Календар ресурсності, «Ресурсна скриня», Практики стійкості (С.Ройз);
- Управління проблемами (УП+) (ВООЗ);
- Модель BASIC-PH (Мулі Лахад);
- «Терапія іграшкою», «Терапевтичний їжачок», «Радіти знову» (В. Назаревич);
- «Таємні історії маленьких і великих перемог» (аудіоказки, Т. Стус);
- Хібукі-терапія;
- 8 коркова програма по роботі з втратою (створена психологами Норвегії та Данії, навчання ГО «Інститут психології здоров'я»);
- Методики з посібника «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» (ГО «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо»);
- Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період (упорядники: Лунченко Н.В., Сідельнік Л.Л. Заг. редакція: В.Г. Панок, Левченко К.Б.);
- Методики з посібника «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (Андреєнкова В.Л., Войцях Т.В.);
- Методичні матеріали посібника «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» (Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець);
- Методичні алгоритми роботи за посібниками – «Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти» (Романовська Д.Д., Ілащук О.В.); «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих» (Романовська Д.Д., Ящук М.Г.); «Гармонізація психологічного здоров'я, розвиток життєстійкості/стресостійкості» (Романовська Д.Д., Швачій Р.А.);
- Матеріали регіонального Психологічного проекту «Завжди поруч» кращі практики Суми 2023 (Марухіна І. В., Кондратенко Л. О.);
- «Психологічна допомога в коробці» (від ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»);
- Методики з посібника «Стрес як ресурс» (Грабчак Н.М.);
- Програма психологічної реабілітації та допомоги дітям під час війни DECIDE «Стаємо сильнішими разом!» (швейцарсько-український проект);

- Програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН);
- Матеріали посібників «Психологічні хвилинки», «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (Андреєнкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А.).

**Висновки.** Специфіка соціально-психологічної реабілітації в діяльності фахівців психологічної служби полягає в її спрямованості на відновлення стану благополуччя учасників освітнього процесу, здатності до набуття життєвих компетентностей здобувачів освіти. Соціально-психологічна реабілітація передбачає надання психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та використання технологій і програм комплексного впливу, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, здатності до саморегуляції, самоефективності.

Результати проведеного дослідження виявили потребу систематизації методик і практик соціально-психологічної реабілітації, розробки алгоритмів професійної діяльності в цьому напрямку роботи. До запропонованого вище переліку системної роботи, рекомендуємо використання технологій відновлення психічного здоров'я, які розміщені у навчально-методичному посібнику «Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти», який підготували фахівці Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи у 2021 році [4].

Пропонуємо орієнтовний *алгоритм діяльності фахівця психологічної служби* у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасника освітнього процесу [5]:

1. Визначення потреби у соціально-психологічній реабілітації з урахуванням: запиту; психологічної оцінки стану, яку здійснює фахівець за допомогою первинного інтерв'ю, спостереження, діагностичного комплексу методик.

2. Аналіз результатів діагностики, з урахуванням попереднього стану психічного здоров'я, домашнього та освітнього середовища, наявності/відсутності соціальної підтримки, готовності до взаємодії.

3. Приймається рішення чи є потреба у перенаправленні – складається план бесіди з особистісної підтримки під час якої рекомендується звернутись до фахівця спеціалізованої психологічної допомоги.

4. Якщо фахівець володіє достатньою компетентністю для вирішення запитів і проблем педагога – за результатами діагностики складається індивідуалізований план соціально-психологічної реабілітації. Здійснюється підбір практик, програм соціально-психологічної роботи, обираються доцільні психологічні інтервенції та методи соціально-психологічного відновлення.

5. Отримання згоди на запропонований план соціально-психологічної реабілітації, складання графіку роботи.
6. Реалізація індивідуалізованого плану соціально-психологічної реабілітації (за потреби коригування).
7. Моніторинг ефективності процесу соціально-психологічної реабілітації.

#### Список використаних джерел:

1. Наказ МОНУ «Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» №6/1427-20 від 30.11.2020. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart\\_Praktychnyy\\_psykholoh.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf) (дата звернення: 16.10.2023).
2. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 100-105.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Пророк Н. та ін.; заг. редакція Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 16.10.2023).
4. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти. Навчально-методичний посібник / авт. кол.: В.Г.Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: ДІА, 2021. 224 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729074/> (дата звернення: 30.08.2023).
5. Романовська Д.Д. Постковідна соціально-психологічна реабілітація в діяльності фахівців психологічної служби у закладах освіти. *Modern methods of solving scientific problems of reality*. збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Varna, Bulgaria. 2023. С. 127-130. URL: <https://isg-konf.com/modern-methods-of-solving-scientific-problems-of-reality/> (дата звернення: 10.10. 2023).
6. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. № 21, 2021. С. 195-200. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.34>.
7. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157-167. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2018\\_41\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14) (дата звернення: 16.10.2023).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156941>

Ткачук І. І.

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи  
НАПН України, м. Київ

## РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ВПЛИВ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНИХ МЕТОДИК В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ВІЙНИ У РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ<sup>6</sup>

### THE REHABILITATION EFFECT OF PROFESSIONAL ORIENTATION METHODS IN THE POST-WAR PERIOD IN THE WORK OF PSYCHOLOGICAL SERVICE EMPLOYEES

*The article proves that the means of social and psychological rehabilitation of high school students aimed at the development and activation of their personal resources, preserving them in the status of effective subjects of activity, capable of building a project of their own future and solving practical tasks for its achievement, is to find internal resources in oneself to overcome today's challenges, what psychologists and social pedagogues of educational institutions can provide in their daily work is the use of vocational guidance methods and technologies.*

**Keywords:** COVID-19, social and psychological rehabilitation, war conditions, professional orientation, high school students, personal development.

Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на всі сфери життя людства, створивши безліч проблем. Її психологічний вплив на людей все ще триває і, певно, буде відчуватися людством ще багато десятиліть, а в Україні до нього додався набагато сильніший руйнівний вплив російсько-української війни.

Науковці, які досліджують вплив травматичних чинників пов'язаних з пандемією COVID-19 на психіку людей свідчать про наявність у постраждалих низки психологічних проблем. Зокрема таких як перерозподіл акцентів між життєвими і професійними перспективами. Усе більша кількість людей розглядають професію і професійну діяльність як один із засобів, що забезпечує життєву самореалізацію, а не як самореалізацію в професійній сфері. У зв'язку з цим зростає цінність так званого «дозвілля», «вільного часу», який сприймається особистістю як мейнстрім для справжньої, істинної самореалізації. Поступово, на зміну цілеспрямованості, бажанню досягти успіху в системі соціальних стосунків, зайняти достойне місце серед соціального оточення, приходять

---

<sup>6</sup> (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

асоціальність, гедонізм, опортунізм, анархізм, відмова від планування кар'єри і життєвого шляху на віддалену перспективу і т.п. (Панок В. Г., 2023).

В багатьох випадках у старшокласників, які пережили травмівні події, формується комплекс «жертви», який робить для них суб'єктивно недоцільним набуття освіти, створення сім'ї тощо, всього того що входить до поняття «нормального життєвого шляху». Важливі життєві цінності починають здавались їм майже недосяжними, планування – марним заняттям, у визначенні можливих причин невдач у майбутньому демонструється асиметрія атрибутивного стилю в бік переваги зовнішніх, незалежних від них, обставин на протигагу їхній внутрішній активності у подоланні ускладнень та перешкод. Отже, центральне новоутворення ранньої юності -- спрямованість у майбутнє виявилось найбільш вразливим до травмівних чинників в умовах кризової життєвої ситуації (Ткачук І.І., 2018).

Виходячи з зазначеного, вважаємо що одним з найважливіших завдань соціально-педагогічної і психологічної реабілітації учнів старшої школи в ситуації психічної травматизації – це розвиток і активізація їхніх особистісних ресурсів, збереження в статусі ефективних суб'єктів діяльності, здатних до побудови проекту власного майбутнього і вирішення практичних завдань його досягнення, знаходити у собі внутрішні ресурси для подолання викликів сьогодення. Вважаємо, що це завдання найкраще вирішується в процесі застосування працівниками психологічної служби профорієнтаційних методик та технологій.

Профорієнтаційну технологію ми розуміємо як сукупність способів, прийомів, принципів і методів профорієнтації, що базуються на методичному арсеналі особистісно орієнтованого підходу, та відповідають таким вимогам як діалогічність, діяльнісно творчий характер, спрямованість на підтримку індивідуального розвитку, представлення учню необхідного простору свободи, для прийняття самостійних рішень, творчості, вибору змісту і засобів у професійному самовизначенні і подальшому професійному становленні. Сутність такої технології в тому, що вона базується на рефлексивно-вольових механізмах особистості, яка самовизначається у професії. Визначено, що в профорієнтаційній технології принципово важливою стороною є позиція дитини, її ставлення, активність стосовно власного професійного самовизначення. Саме тому, інтереси учня, його можливості, здібності та потенціал, визнання його автономії, повага до його індивідуальності мають перебувати у центрі профорієнтаційного процесу. За таких умов профорієнтаційна взаємодія з учнем полягає в зміщенні акцентів з орієнтування на самоорієнтування, з розвитку на саморозвиток, з визначення на самовизначення (Охріменко З. В., Ткачук І. І., 2023).

Обов'язковими умовами здійснення профорієнтаційної роботи з учнями, які пережили травматичні події є такі:

- зміст психологічного і соціально-педагогічного супроводу цього процесу має будуватися з урахуванням особливостей ситуації, у якій учні опинились;

- будь-якому активному впливу має передувати вивчення особистості учня та має враховувати його актуальний фізичний і психічний стан, потреби, настанови тощо.

Робота має бути спрямована на

- розвиток соціальної активності учнів;
- формування в них адекватної самооцінки;
- розвиток почуття підконтрольності ситуації (впевненість у тому, що багато чого залежить від самої діючої особи);
- формування реалістичного рівня домагань та відпрацювання реалістичного цілепокладання;
- навчання конструктивній атрибуції своїх успіхів і невдач;
- підсилення рефлексивно-регуляторної активності;
- навчання конструктивним способам вирішення складних життєвих ситуацій (Ткачук І. І., 2021).

Для здійснення профорієнтаційної взаємодії з учнями в арсеналі практичного психолога і соціального педагога є широкий спектр методик і технологій: тренінги, дискусії, лекції, ділові ігри тощо.

Нами, спільно з лабораторією виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України обґрунтовано і розроблено «Активізуючий профорієнтаційний метод допомоги у здійсненні профільного або професійного самовизначення». Ми класифікуємо активізуючий профорієнтаційний метод як психолого-педагогічний інструментарій, який вузько спрямований на запит учня, має конкретну мету, зміст і очікуваний результат, базується на особистісно-орієнтованій парадигмі і відповідає таким вимогам: діалогічність, наукова аргументованість, результативність, короткочасність. Завданнями активізуючого профорієнтаційного методу є: аналіз та самоаналіз учнями (ученицями) ситуації власного професійного самовизначення; оволодіння навичками здійснення оптимального вибору у плануванні кар'єри; уточнення професійного плану; активізація самопізнання, самоусвідомлення (Охріменко З. В., Ткачук І. І., 2023).

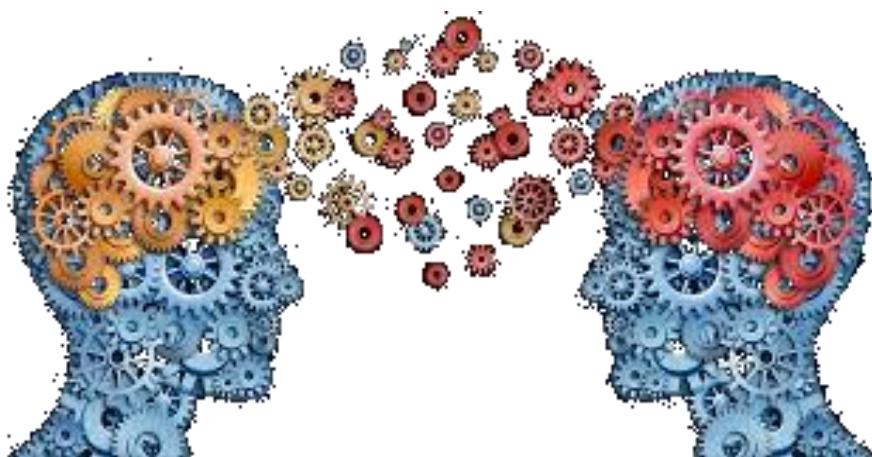
Також ефективним профорієнтаційним засобом вважаємо метод проєктів. Перевагою використання методу проєктів є можливість суттєвої зміни позиції старшокласника. Під час реалізації проєкту учень виступає не об'єктом, а повноправним суб'єктом діяльності, оскільки для розробки власного проєкту недостатньо дій за запропонованим алгоритмом, необхідно проявляти ініціативу в пошуку, освоєнні і застосуванні нових

знань. Керівництво проектом відбувається шляхом проведення циклу занять-консультацій зі старшокласниками робота ж старшокласників над проектами має відбуватися постійно, і, відповідно, педагогічний супровід цього процесу також має відбуватись постійно, за необхідності можна використовувати он-лайн формат спілкування. Під час організації та виконання проекту педагог допомагає кожному в пошуку джерел інформації, а також сам виступає таким джерелом. Також він координує процес роботи над проектом, підтримує і заохочує учнів до активності у роботі над проектом, допомагає у плануванні роботи і структуруванні часу, визначає для них напрями рефлексії своєї проектної діяльності. В якості тематики проектної роботи пропонуємо розробити освітні проекти підготовки до майбутньої професійної діяльності. Пропонуємо застосовувати цикл занять, який є частиною методики психолого-педагогічного супроводу особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах, розробленої автором (Гкачук І. І., 2018).

Отже, важливим засобом соціальної і психологічної реабілітації учнів старшої школи спрямованим на розвиток і активізацію їхніх особистісних ресурсів, збереження їх в статусі ефективних суб'єктів діяльності, здатних до побудови проекту власного майбутнього і вирішення практичних завдань його досягнення, знаходити у собі внутрішні ресурси для подолання викликів сьогодення, який можуть забезпечити психологи і соціальні педагоги закладів освіти у своїй повсякденній роботі є використання профораєнтаційних методик і технологій.



**Частина 3**  
**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156968>

Абсалямова Л. М., Близнюк Т. І.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ  
ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК  
PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EATING DISORDERS OF  
WOMEN**

*The work highlights the problems of eating disorders in women, considers the factors that influence eating disorders, and defines the socio-psychological determinants of eating disorders. The role of emotions in the formation of inadequate eating behavior and the role of external crisis influences on the eating behavior of women are emphasized.*

**Keywords:** eating behavior, women, stress, eating disorders.

Актуальність проблеми вивчення харчової поведінки жінок в сучасних умовах не викликає сумніву, адже стан здоров'я людини, тривалість та якість її життя значною мірою залежать від харчування та рівня адаптованості людини в середовищі. Беручи до уваги сучасні умови нашої країни, через непросту соціально – економічну та політичну ситуацію істотно порушено емоційні стани жінок та їх харчова поведінка. Це явище може ускладнюватися бажанням жінки слідувати певним рекомендаціям в області харчування, які можна досить часто зустріти в соціальних мережах та «народній медицині», зокрема пов'язаних з обмеженням споживання продуктів харчування, монодіетами, зниженням калорійності раціону, без медичних на то вказівок та контролю що до того, або бажанням вживати продукти харчування лише відповідно до настрою. Подібні дії можна розглядати, як модифікацію харчової поведінки, зумовлену впливом соціальних, економічних та психологічних чинників. Виходячи з досліджень багатьох вчених існує взаємозв'язок між порушеннями харчової поведінки та захворюваннями опорно-рухового апарату, хворобами шлунково-кишкового тракту, пухлинами, ускладненнями після оперативних втручань, статевими дисфункціями, метаболічними та психічними порушеннями. Саме тому вивчення харчової поведінки людини, як психологічного чинника якості життя зумовлено потребами сьогоденного часу.

Ще з народження харчування людини впливає на формування її психіки. З точки зору раннього розвитку, питання залежності харчування та психіки людини представлені в роботах З.Фрейда, Е.Еріксона, К. Хорні, Ф. Александра, М. Кляйн та ін. В той же час взаємозв'язок між соціально-психологічними особливостями жінок та порушеннями харчової поведінки у дорослому віці недостатньо вивчений на сьогоденній день. У зв'язку з вищезазначеним, метою нашого дослідження було встановлення

психологічних особливостей жінок, які впливають на їх харчову поведінку. Зокрема, містить дослідницький інтерес в проведенні аналізу взаємозв'язку особливостей харчової поведінки, рівнем стресу та рисами особистості у дорослих жінок.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виділити різні за силою та тривалістю впливу детермінанти, що сприяють порушенням харчової поведінки у дорослих жінок: дистрес, депресія, невдоволеність міжособистісними стосунками, відсутність навичок усвідомлювати свої почуття та пов'язувати їх з тілесними проявами, особливості Я-концепції, важливими компонентами якої є – самооцінка та ставлення до свого тіла.

При вивченні харчової поведінки дорослих жінок варто враховувати особливості їх раннього розвитку та виховання, адже ці фактори можуть впливати на особливості ставлення жінки до себе та її самооцінку. З самого народження дитина потребує певних умов та реакцій з боку батьків. Якщо батьки спотворено виконують батьківські функції, то у дитини надалі можуть виникати проблеми з адаптацією, почуття порожнечі, розрив контакту зі своїм тілом, незадоволеність своїми відносинами з іншими, її самооцінка може страждати від будь-яких проявів інших людей та інформації, яку вона споживатиме із соціуму та ЗМІ, що може закріплюватися в патернах поведінки та впливати на ставлення жінки до свого тіла та харчування у дорослому віці.

У дорослому житті ми кожного дня стикаємося з різними емоційними і фізичними чинниками та зовнішніми впливами, які можуть викликати в нас стрес. За Г. Сельє під стресом можна розуміти систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на адаптацію організму до труднощів та відновлення гомеостазу. Термін «стрес» застосовується для позначення як станів людини пов'язаних із впливом різних зовнішніх чинників, так і самих чинників та реакцій на них. Отже психологічний стрес можна розглядати, як психічну реакцію людини на особливості взаємодії між нею та навколишнім середовищем, а також, як процес в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи із її ресурсів та ймовірності вирішення проблеми.

Стрес невіддільний від життя, адже життя – це складна динамічна рівновага людини з навколишнім середовищем. Причинами стресів сучасної жінки можуть бути: умови життя та роботи, взаємодія з іншими людьми, внутрішньоособистісні конфлікти, зміна місця проживання, значні події у житті, соціальні фактори середовища, вплив протиречивої інформації, політичні та економічні чинники, надзвичайні обставини тощо. Досить сильним стресом стала для сучасних українських жінок війна, бо вона несе в собі як психологічні, так і фізичні загрози, тож навантаження на психіку жінки зросло у багато разів.

Реакція на стрес або універсальний адаптаційний синдром, як описав його Ганс Сельє, означає реакцію напруги адаптаційних механізмів. Вплив

стресу на людину залежить від інтенсивності та тривалості стресової події; кількості стресових факторів; від змін, які тягне за собою ця подія; витрат енергії на вирішення проблеми; від передбачуваності стресової події та часу її наступу

Реакції жінки на стресові фактори залежать від її характерологічних, психологічних та біологічних особливостей. Дискомфорт, напруга та емоційні стани викликані стресовими ситуаціями досить неприємні, і це мотивує жінок робити щось для їх ослаблення. Поведінка жінки може бути спрямована на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки чи уникнення. Навіть за умови, що жінка справляється зі своїми труднощами, вона переживає сильне фізичне та психічне навантаження, та потребує відновлення ресурсів, харчування є тим джерелом, яке має відновлювати фізичні ресурси жінки. Також, приділяючи особливу увагу процесу харчування, смаковим відчуттям їжі та її аромату, можна відволікатися від неприємних думок і переживань, і піднімати собі настрій. Але часте використання такого способу може привести до звички використовувати їжу, як швидкий спосіб заспокоюватись та отримувати задоволення, що може призводити до збільшення частоти та кількості їжі. Соромлячись такої поведінки, жінки їдять на самоті, часто перекушують, та збільшують тривалість споживання їжі, тим самим з'їдаючи ще більше. У разі відсутності можливості поїсти такі жінки будуть відчувати додатковий стрес. Процес пошуку, приготування та поглинання їжі може замінювати їм інші взаємодії з навколишнім світом, що буде впливати на їх мислення та знижувати цінність інших інтересів. Через що надалі буде ще складніше регулювати свою поведінку, та справлятися зі своїми переживаннями, та буде викликати ще більшу дезадаптацію та потребу ослабити дискомфорт за допомогою їжі.

Сильні переживання від втрати: смерті чоловіка, розставання із сексуальним партнером, втрата контакту з близькими, втрата звичної діяльності, місця проживання та втрата здоров'я є факторами, що суттєво впливають на харчування жінок. Поки втрата не прожита або залишається непереробленою, в стані жінки переважає пригніченість, гнів, страх самотності, почуття порожнечі, розпач, безнадійність, смуток та безпорадність. Такі сильні переживання можуть бути причиною гіперфагії, гіпофагії, компульсивного харчування, адиктивної поведінки, і як наслідок втрати контролю на споживанням їжі, також вони можуть бути ознаками депресії.

Оскільки основним видом стресу для сучасної жінки є психологічний стрес, порушення харчової поведінки під дією стресів, можна вважати одним із способів патологічної адаптації до вимог життя. В результаті стресів, нездорового способу життя та харчування у жінки може виникнути виникає нестача речовин та нейромедiatorів, які відіграють важливу роль у регуляції настрою, апетиту, сприйнятті болю, відчутті задоволення та ін.,

яка може мати серйозні наслідки: збільшена чутливість до болю, негативний настрій, тривога, депресія, апатія, загальне незадоволення, зменшення мотивації, втрата зацікавлення до раніше приємних справ, постійне відчуття втоми, порушення сну та релаксації. Організм жінки буде намагатися відновити баланс через підвищений апетит.

Ще одним з важливих корелятивів порушень харчової поведінки жінок виявилась незадоволеність міжособистісними відносинами. У дослідженнях жінок з проявами порушень харчової поведінки виявилось, що коло людей з якими вони мають теплі, довірчі відносини набагато менше, ніж у жінок з нормальними патернами харчової поведінки. Вони згадують менше імен людей, яким вони довіряють, які їх люблять або надають їм підтримку, та згадують про велику кількість міжособистісних проблем.

Одним з наслідків неврегульованої харчової поведінки є зайва вага. Набравши вагу, або відчуваючи сильне невдоволення образом власного тіла деякі жінки починають гірше ставитися до себе. Через внутрішні переживання, негативне сприйняття образу власного тіла, сильну стурбованість вагою та низьку самооцінку, вони стають ще більш вразливі до оцінок інших людей, і можуть відчувати сильну потребу у соціальному схваленні. У описі себе, досліджувані з високими показниками ризику виникнення харчових розладів використовували наступні слова: жирна, стара, невдаха, непотрібна, нерозумна, дивна, страшна, негідна тощо.

Переживання жінки з приводу зовнішності згубно впливають і на її соціальне життя. Вони додають ще більше хвилювань та стурбованості щодо її привабливості та соціального статусу, знижують можливості жінки вирішувати міжособистісні проблеми, та встановлювати нові контакти, також можуть погіршитись стосунки з близькими, які не знатимуть, як підтримати жінку. Це не сприяє вирішенню проблем, через що у жінки можуть виникнути відчуття безпорадності і безвихідності. Невирішені проблеми впливають на самооцінку, та емоційний стан, переносяться у внутрішньо-особистісні конфлікти, соматизуються та відбиваються на ставленні до себе та харчуванні, що у свою чергу, може підсилювати намагання контролювати вагу та форми тіла.

На етапі адаптації до нових умов життя, коли в жінки з'являється час для себе, і жінка починає помічати зміни у тілі, багато жінок починають використовувати обмеження в харчуванні, та сильні фізичні навантаження, аби «повернутися до форми». Але оскільки дії стресу продовжуються, і жінка потребує ресурсів для боротьби з ним, то харчова поведінка жінки часто коливається між переїданням та обмеженням в їжі. В результаті увага жінки буде поглинута харчовою поведінкою, через що їй може бути ще складніше отримувати задоволення потреби в довірчому теплому спілкуванні, що негативно впливатиме на її подальшу Я-концепцію, тим самим впливаючи на якість її стосунків з іншими.

Існують спостереження, що епізоди переїдання частіше провокуються негативними емоціями, коли людина знаходиться на самоті або почувається самотньою. Більша частина досліджуваних жінок з ознаками порушень харчової поведінки відчули на собі феномен самотності – через різницю культур, розлуку з близькими, сексуальним партнером, втрату когось з близьких, втрату кола спілкування, що також є причиною сильних переживань. Суб'єктивне відчуття самотності може бути одним з найважчих станів, які відчуває жінка, під час переживання якого, жінка може почуватися відчуженою, без підтримки, без почуття причетності, та почуття безпеки, жінка може відчувати, що зв'язки не приносять задоволення чи не мають сенсу. Іноді впоратися з такими сильними переживаннями досить важко, і жінки можуть вдатися до шкідливої та деструктивної харчової поведінки, щоб впоратися з цим переживанням. Отже відчуття самотності є важливим чинником, який може впливати на харчову поведінку жінки, особливо під час переживання стресу.

Важко визначити причинно-наслідковий зв'язок між самотністю та порушенням харчування, в багатьох випадках зв'язок може бути двостороннім. Психологічні проблеми, адаптація та проживання втрати можуть визивати проблеми з харчуванням, а зайва вага або виснаження, які виникають в результаті можуть бути причинами відчуття тривоги, провини, сорому та смутку, що можуть бути причинами відсторонення жінки від оточуючих. Уникання спілкування, емоційна лабільність, недовіра до інших та відчуття самотності можуть впливати на психологічний стан жінки, сприяючи дезадаптації, та проблемам зі спілкуванням та може заважати встановленню нових контактів, а ці проблеми можуть приводити до ще глибшого відчуття самотності.

Таким чином, існує взаємозв'язок між психічними, емоційними, фізіологічними процесами та харчовою поведінкою жінок. Через соціальні, економічні, політичні та особистісні чинники жінки відчувають стрес та неможливість або небажання контролювати причини виникнення проблем у власному житті, що призводить до зміщенню фокусу своєї уваги на контроль за харчуванням та формами тіла, тим самим створюючи ілюзію контролю над власним життям. і, як наслідок відбуваються порушення харчової поведінки. Тобто, харчова поведінка може бути частиною порочного кола: психологічні проблеми – дезадаптація – компенсація за рахунок харчової поведінки – надмірна вага, виснаження або соматичні хвороби – зниження якості життя – дезадаптація – психологічні проблеми.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157113>

Абсалямова Л.М., Додурич А.А.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**Науковий керівник – доктор психол. н., доц. Л.М. Абсалямова**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ**  
**ПОВЕДІНКИ**

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EATING DISORDERS**

*The greater tendency of women to emotionally disturbing eating behavior has been proved. The average deviation from the norm is 44% for women and 34% for men. A moderate dependence of emotional eating behavior on anxiety ( $r = 0.445$ ) and stress ( $r = 0.303$ ) has also been proven. Thus, the dependence between the manifestations of emotional discomfort and eating disorders has been proven.*

**Key words:** *eating disorders, emotional discomfort, food addiction anxiety, stress.*

В умовах сьогодення на фоні щоденних постійних психоемоційних навантажень, станів напруження й дискомфорту, психологічного тиску, які пов'язані з воєнними діями на території України, актуальною є потреба вивчення емоційного дискомфорту як фактора порушення харчової поведінки.

Однією з базових потреб людини є потреба в їжі, яка забезпечує нормальне функціонування людського організму. Проте неконтрольоване споживання або відмова від їжі призводять до фізіологічних, психологічних та соціальних проблем, які значно погіршують якість життя особистості.

Мета нашого дослідження – визначити взаємозв'язок між емоційним дискомфортом та порушеннями харчової поведінки.

Харчова поведінка являє собою ціннісне відношення до самої їжі й її прийому, певні звички харчування в повсякденному житті та в надзвичайних обставинах. До її складу входять різні форми поведінки та емоційна складова частина. Так емоційний стан, настрої особистості, а також стресові ситуації суттєво впливають на харчову поведінку. Харчова поведінка пов'язана з образом власного тіла, а також з діями щодо формування цього образу. Також важливу роль у її формуванні відіграють різноманітні фактори – від соціокультурних до психологічних (засоби масової інформації, соціум, сімейні традиції, дієти). В період стресу етнокультурні фактори особливо впливають на вироблення стереотипів, пов'язаних з харчовою поведінкою.

Харчова поведінка буває адекватною та неадекватною. Такий поділ пов'язується з ієрархією цінностей особистості, а також з тим, яке місце в ній займає процес харчування. Також на харчову поведінку мають вплив якісні і кількісні показники харчування. Адекватна харчова поведінка

характеризується гармонійним розвитком особистості та здоров'ям. Мотивація людей у цьому випадку – споживати їжу щоб отримувати енергію, їсти за фізичним голодом, насолоджуватись їжею, не робити акцент на контролі. Пріоритет особистості при адекватній харчовій поведінці – бути здоровим. Неадекватна харчова поведінка проявляється порушеннями та розладами.

Порушеннями харчової поведінки називають комплекси симптомів, виниклих внаслідок тривалого впливу різноманітних факторів: поведінкових, емоційних, психологічних та соціальних.

Л. Абсальямова у своїх дослідженнях розмежує поняття «порушення харчової поведінки» та «розлади харчової поведінки», зазначаючи, що порушення харчової поведінки – це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування (стереотип харчування), які перешкоджають повноцінному функціонуванню людини внаслідок надмірного або недостатнього споживання їжі, але не є хворобою (обмежувальна, емоційгенна та екстернальна харчова поведінка). В той час як розлади харчової поведінки призводять до фізичного та психологічного нездоров'я, і являють собою комплексну медико-психологічну проблему (нервова анорексія, нервова булімія, геофагія, сітофобія, бігорексія та ін.) (Лариса Абсальямова, 2014).

Люди з порушеною харчовою поведінкою мають знижену «стрестостійкість», високу «стресодоступність», психічну незрілість, проявляється схильність до тривожно-депресивних реакцій. Психологічний захист у такої категорії людей менш досконалий. Прийом їжі виступає як захисний механізм від стресу: соціально прийнятний, простий, доступний та не вимагає емоційної додаткової напруги. Відбувається проста редукція дискомфорту переживання в ситуації конфлікту, яка не допомагає адекватному переживанню цієї ситуації. Такий захист від стресу патологічний.

При порушеннях харчової поведінки головна стратегія поведінки спрямовується на такі головні життєві цінності як їжа, вигляд тіла і вага.

За думкою американської вченої J. Suisman соціуму відводиться ключова роль у потенційному формуванні розладів харчової поведінки (J. Suisman, 2014).

На сьогоднішній день ми всі знаходимось у стані стресу, і зрозуміло, що у кожного по-своєму змінюється поведінка, намагаємось пристосуватись до життя умовах війни, відчуваємо стан від «зовсім не вживаю їжу» до «постійно щось жуу». Отже, безумовно, відбуваються і зміни в харчовій поведінці, навіть, якщо раніше такі явища були відсутні.

Аналіз впливу емоційного дискомфорту на життя людей показує, що стреси, тривожність, незадоволеність життям, низька самооцінка, депресії, страхи, призводять до порушень харчової поведінки.



Під час нашого дослідження використано Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ для виявлення показників за її видами (обмежувальної, емоціогенної та екстернальної), методику «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора», шкалу психологічного стресу PSM-25 Лемура – Тесье – Филліона (Lemur – Tessier – Fillion), шкалу самоповаги Розенберга RSES.

Було опитано 51 респондент віком від 25 до 65 років (з яких 32 жінки та 19 чоловіків). Для проведення статистичної обробки використано програмний пакет STATISTICA 10.0 (StatSoft Inc., США).

За результатами опитувальника DEBQ були розраховані відсотки відхилення від норми по кожному виду харчової поведінки та їх середні значення для чоловіків та жінок (рис. 1).

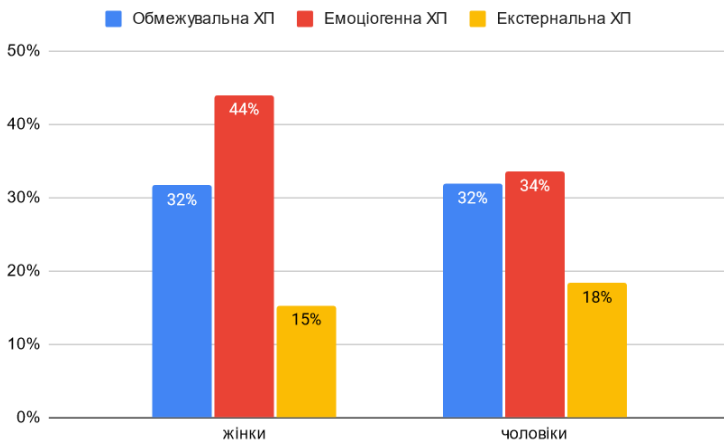


Рис. 1. Структура відхилень від норми харчової поведінки за даними опитувальника DEBQ

Аналіз результатів за даними опитувальника DEBQ показав, що у жінок в межах показника емоціогенної харчової поведінки середнє відхилення від норми складає 44%, в той час як у чоловіків цей показник досягає 34%. Отже бачимо, що жінки частіше схильні до емоціогенної харчової поведінки. В межах показника екстернальної харчової поведінки виявлено, що середнє відхилення у чоловіків складає 18%, а у жінок 15%. Таким чином чоловіки більше схильні до екстернальної харчової поведінки. За даними середнього відхилення в межах показника обмежувальної харчової поведінки виявлено, що чоловіки і жінки однаково схильні до обмежувальної харчової поведінки (по 32% відповідно).

В дослідженні було застосовано лінійний критерій  $r$ -Пірсона для підтвердження гіпотези, що харчова поведінка досліджуваних залежить від рівня тривоги (табл. 1).

Таблиця 1

**Значення коефіцієнтів кореляції  $r$ -Пірсона між показниками видів харчової поведінки та рівнем тривоги**

Види харчової поведінки	Рівень тривоги
1. Обмежувальна	0,138169
2. Емоціогенна	0,445876
3. Екстернальна	0,248400

Як видно з табл. 1, значення коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона за емоціогенним видом харчової поведінки знаходяться в зоні значущості, оскільки  $r_{em} (0,446) > r_{пом} (0,3-0,49)$ , при рівні значущості  $p \leq 0,01$ . Отже нашу гіпотезу частково підтверджено – емоціогенний вид харчової поведінки залежить від рівня тривоги.

Для підтвердження наступної гіпотези про існування зв'язку між видами харчової поведінки та рівнем стресу був застосований лінійний критерій  $r$ -Пірсона (табл. 2).

Таблиця 2

**Значення коефіцієнтів кореляції  $r$ -Пірсона між показниками видів харчової поведінки та рівнем стресу**

Види харчової поведінки	Рівень стресу
1. Обмежувальна	0,161849
2. Емоціогенна	0,341593
3. Екстернальна	0,266275

Як видно з табл. 2, значення коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона за емоціогенним видом харчової поведінки знаходяться в зоні значущості, оскільки  $r_{em} (0,342) > r_{пом} (0,3-0,49)$ , при рівні значущості  $p \leq 0,05$ . Отже нашу гіпотезу частково підтверджено – емоціогенний вид харчової поведінки залежить від рівня стресу.

Для підтвердження наступної гіпотези про існування зв'язку між видами харчової поведінки та рівнем самоповаги був застосований лінійний критерій  $r$ -Пірсона (табл. 3).

Як видно з табл. 3, значення коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона за обмежувальним видом харчової поведінки знаходяться в зоні значущості, оскільки  $r_{обм} (0,303) > r_{пом} (0,3-0,49)$ , при рівні значущості  $p \leq 0,05$ . Отже нашу гіпотезу частково підтверджено – обмежувальний вид харчової поведінки залежить від рівня самоповаги.

Таблиця 3

**Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між показниками видів харчової поведінки та рівнем самоповаги**

Види харчової поведінки	Рівень самоповаги
1. Обмежувальна	0,302616
2. Емоціогенна	-0,233558
3. Екстернальна	-0,101791

Таким чином, аналіз проблеми свідчить про те, що жінки більш схильні до емоціогенної харчової поведінки ніж чоловіки. Також простежується зв'язок між емоціогенною харчовою поведінкою з тривожністю та стресом. Отже, для людей, що відчують емоційний дискомфорт, характерні порушення харчової поведінки. Тема потребує подальшого вивчення, оскільки вона є актуальною для мільйонів наших співвітчизників.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157121>

Абсалямова Л. М., Іванущенко К. О.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ПОРУШЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЕКОЛОГІЇ ЯК ОДНА З ПРИЧИН  
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ  
VIOLATION OF FAMILY ECOLOGY AS ONE OF THE CAUSES OF  
DEVIANT BEHAVIOR**

*Analysis of violation of domestic ecology as one of reasons of deviant behavior in domestic structures is an important and actual theme in modern society. Research of this question is sent to understanding of influence of domestic factors on forming of negative habits, antisocial behavior and deviant phenomena among young people and adults. In this analysis will consider the key aspects of intercommunication between violation of domestic ecology and deviant behavior, and also basic theoretical approaches and empiric researches that confirm this influence.*

**Keywords:** *deviant behavior, family ecology.*

Аналіз порушення сімейної екології як однієї з причин девіантної поведінки в сімейних структурах є важливою та актуальною темою в сучасному суспільстві. Дослідження цього питання спрямоване на розуміння впливу сімейних факторів на формування негативних звичок, антисоціальної поведінки та девіантних явищ серед молоді та дорослих. У цьому аналізі розглянемо ключові аспекти взаємозв'язку між порушенням сімейної екології та девіантною поведінкою, а також основні теоретичні підходи та емпіричні дослідження, що підтверджують цей вплив.

Сімейна екологія означає дослідження взаємодії членів родини та їхнього середовища. Це містить фізичне середовище (житло, фінанси, доступ до освіти), психологічне середовище (взаємовідносини, комунікація) та соціокультурні фактори (культурні норми, цінності, релігія). Порушення сімейної екології означає відхилення від здорового та гармонійного сімейного середовища.

Девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від загально прийнятих соціальних норм та правил. Вона може містити агресію, злочинність, вживання наркотиків, антисоціальну поведінку та інші негативні дії. Девіантна поведінка може бути як результатом порушення сімейної екології, так і впливати на неї.

Теоретичні моделі та емпіричні дослідження показують, що порушення сімейної екології може бути однією з причин девіантної поведінки. Наприклад, діти, які виростають у дисфункціональних сім'ях з конфліктами та насильством, мають вищий ризик антисоціальної поведінки та злочинності. Порушення сімейної екології може призвести до відчуття відчуження, безпеки та відсутності підтримки, що може впливати на формування негативних звичок та моральних цінностей.

Вплив сімейного середовища на девіантну поведінку може бути пояснений психологічними механізмами. Наприклад, діти, які виростають у сім'ях з низьким рівнем батьківської підтримки та контролю, можуть демонструвати меншу самодисципліну та більшу схильність до ризикованої поведінки. Також важливо враховувати вплив відсутності позитивних ролевих моделей в сім'ї на формування девіантних стереотипів та цінностей.

Діти, які ростуть в середовищі постійних сімейних конфліктів, можуть відчувати себе непевно і незахищено. Це може призвести до розвитку в них низки негативних емоцій, таких як тривожність, депресія і гнів. Вони можуть намагатися уникнути цих емоцій, шляхом залучення до девіантної поведінки, такої як вживання наркотиків, алкоголь, агресивне чи зловживання сексом. Це їхні спроби впоратися з емоційним стресом, але вони часто призводять до ще більшої проблеми – девіантної поведінки.

Крім того, сімейні конфлікти можуть призвести до втрати довіри й підтримки дітей. Діти потребують відчувати, що їхні батьки підтримують їх, що вони можуть розраховувати на них у будь-який час. Коли сімейні конфлікти призводять до розриву відносин між дітьми та батьками, це може призвести до відчуття відокремленості й відсутності підтримки у дітей. Це може зробити їх більш схильними до девіантної поведінки, тому, що вони шукають заміну цій втраченій підтримці в інших джерелах, які можуть бути негативними впливами.

Порушення сімейної екології також можуть містити фізичне, емоційне або сексуальне насильство в родині. Діти, які стикаються з такими формами насильства, можуть переживати серйозний стрес та травми. Це може викликати негативні наслідки для їхнього психічного та емоційного розвитку. Вони можуть розвивати посттравматичний стресовий розлад, який може виявитися у формі девіантної поведінки, такої як агресія, самопошкодження або навіть злочинність.

Крім того, діти, які були жертвами насильства в родині, можуть навчитися використовувати агресію як спосіб вирішення конфліктів та взаємодії з іншими людьми. Це може призвести до того, що вони будуть втягуватися в конфлікти з однолітками, в школі або на вулиці, і може виникнути цикл насильства, де вони стають агресорами у відносинах з іншими людьми. Таким чином, порушення сімейної екології, пов'язані з насильством в родині, можуть вплинути на соціальну поведінку дітей та підлітків і сприяти розповсюдженню девіантної поведінки в їхньому житті.

Ще однією причиною порушення сімейної екології може бути розрив родини через розлучення батьків. Розлучення є стресовою подією як для батьків, так і для дітей. Для дітей це може означати втрату одного з батьків або зміну умов їхнього життя. Це може призвести до відчуття втрати, тривожності та невпевненості.

Багато досліджень підтверджують гіпотезу про вплив порушення сімейної екології на девіантну поведінку. Наприклад, дослідження показали,

що діти, які виростають у сім'ях з низьким рівнем соціального та емоційної підтримки, мають більший шанс стати жертвами або виконавцями насильства, а також виявляють більшу схильність до злочинності та вживання наркотиків.

Аналіз порушення сімейної екології як однієї з причин девіантної поведінки вказує на важливість стабільного та гармонійного сімейного середовища для попередження девіантної поведінки. Сім'я виступає як ключовий фактор у формуванні моральних цінностей, соціальних навичок та структурованого життя дитини. Порушення сімейної екології може впливати на психічне та емоційне становище особистості, сприяючи ризику розвитку девіантної поведінки.

Розуміння цього впливу дозволяє розробити програми та інтервенції для підтримки сімейного добробуту та профілактики девіантної поведінки. Дослідження в цьому напрямку допоможе покращити якість сімейного життя та зменшити ризик виникнення девіантної поведінки серед дітей та підлітків.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157137>

Абсалямова Л. М., Пелехата С. В.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CYBER-ADDICTED TEENAGERS

*The paper examines approaches to defining the term «cyberaddiction», identifies psychological and physiological symptoms characterizing cyberaddiction, reveals the consequences of teenagers' hyper-involvement in cyberspace. It is noted that adolescence is the most sensitive age for the emergence and formation of cyber addiction. Empirical results are presented that demonstrate the prevalence of cyber addiction among teenagers. The consequences of cyber addiction and determined psychological features of cyber addicted teenagers are discussed*

**Keywords:** *adolescents, cyberaddiction, symptoms of cyberaddiction, computer games, loss of control, compulsive internet users.*

Розвиток науково-технічного прогресу невіддільно веде за собою збільшення різних залежностей людини. Негативний вплив стресових ситуацій, психоемоційна депривація та інші фактори породжують бажання уникнути проблем реального світу шляхом зміни власної свідомості, що може привести до виникнення залежності. Вплив Інтернету на молоде покоління став предметом активної наукової дискусії. Одні вчені говорять про безперечні переваги Інтернету, називаючи його новим суспільним благом, тому що кожен може знайти для себе свою нішу в Інтернеті: ефективно зберігати та передавати інформацію, розважатися, спілкуватися. Проте інші вчені відзначають і дисфункціональний вплив Інтернету, підкреслюючи його вплив на психіку, спосіб життя та соціальні якості підлітків.

Тривале перебування у кібер-просторі може привести до певних соціально-психологічних деформацій та виникнення кіберадикції. Кіберадикція розуміється як нехімічна залежність від користування Інтернетом, яка характеризується прагненням уникнення реального світу шляхом досягнення особливого емоційного стану задоволеності, впевненості в собі, якщо іншим шляхом людині неможливо досягти такого стану. Кіберадикція може визначатися і як частина більш широкого терміну «комп'ютерна залежність» або залежність від гаджетів. В більш вузькому сенсі кіберадикції розуміється як форма психологічної залежності, яка проявляється у нав'язливому захопленні відеоіграми та комп'ютерними іграми.

Дослідження, пов'язані з вивченням впливу комп'ютерних ігор на психіку дітей та підлітків проводилися ще з кінця 80-х – початку 90-х рр., коли повсюдно стали розповсюджуватися ігрові приставки. Зараз технології

розвиваються стрибкоподібно, ігри вдосконалюються, з'являються нові пристрої та гаджети, постійне використання яких може привести до виникнення певної адикції. У зв'язку з цим найбільш уразливими до можливих деформацій стають саме підлітки, «Я-концепція» яких тільки формується.

Лікар М.Х. Орзак виділила психологічні та фізіологічні симптоми, що характеризують кіберадикцію. До психологічних симптомів відносяться добре самопочуття чи ейфорія за комп'ютером, неможливість перервати кіберспілкування, збільшення кількості часу, що проводиться за комп'ютером, зневага родиною та друзями, відчуття порожнечі та роздратування поза комп'ютером, брехня роботодавцям або членам сім'ї про свою діяльність, проблеми з роботою чи навчанням.

Найперша класифікація різних видів інтернет-залежності, створена К. Янг в 1998 р., включала п'ять типів: комп'ютерна залежність, куди вона віднесла пристрась до комп'ютерних ігор, програмування та інших видів діяльності з комп'ютером; компульсивні навігатори мережі; перевантаженість інформацією; кібер-комунікативна залежність та кібер-сексуальна залежність (Young, 1998).

А.Дж. Суїсса розглядає предметно-діяльнісний та соціально-психологічний підходи до вивчення кіберзалежності. Предметно-діяльнісний підхід описує кіберадикцію як надмірне використання засобів зв'язку, які пропонує Інтернет. З позиції соціально психологічного підходу кіберадикція визначається ним як психологічний і соціальний розлад, що призводить до втрати контролю та непереборної нав'язливої потреби користуватися Інтернетом. Таким чином, людина з цією залежністю втратила контроль і постійно шукає зв'язку з Інтернетом, у результаті чого його/її соціальне та особисте життя організовується навколо нього.

М. Гріффітс описує два види залежності: пасивні, такі як перегляд телепрограм і активні, наприклад, комп'ютерні ігри).

Кіберзалежність – патологічний потяг до комп'ютерних та онлайн-ігор. У 2019 році цей розлад був занесений до оновленої Міжнародної Класифікації Хвороб – МКБ-11.

Результатом гіпервключеності підлітків в кібер-простір є певна втрата зв'язків із реальним світом. Кіберзалежність призводить до таких ефектів, як інформаційні навантаження, ігрова та інтернет-залежність, ідентифікація себе з кіберперсонажем, прагнення ескапізму, відчувають психологічний дискомфорт – своєрідний «комп'ютерний голод», якщо хоча б один день не мають доступу до комп'ютеру.

Інтернет-комунікації порушують міжособистісну комунікацію, створюючи принципово нові якості спілкування. Так, у комунікативній області відхиленням від традиційної норми спілкування (у дворах, гуртках, секціях) вважається те, що підліткам легше спілкуватися з комп'ютером, ніж із реальними людьми. У певному сенсі технологічна обізнаність молодих



людей робить їх «професіоналами у віртуальному спілкуванні, але в реальному житті міжособистісна комунікація віч-на-віч порушена не тільки з однолітками, але і в сім'ї. Активне звернення до «стиснутої» інтернет-інформації призводить до деформації когнітивної сфери, формування фрагментарного знання та «кліпового» мислення. Зазнає якісних зміни процес соціалізації підлітків. Інтернет «перетягує» на себе функції соціалізації, послаблюючи вплив сім'ї, батьків, школи.

Отже, саме підлітки знаходяться в зоні ризику формування кіберзалежності.

Р.П. Єфімкіна характеризує підлітковий вік як свого роду каталізатор, який на тлі потужних ендокринних змін, що відбуваються в організмі, посилює всі внутрішні реакції – такі як формування самосвідомості, розвиток моральної позиції, перегляд ціннісних орієнтацій та відчуття дорослості. Значною мірою на поведінку сучасних підлітків впливає Інтернет, саме йому присвячується практично весь вільний час. Це пов'язано, по-перше, з темпом та ритмом технологічних перетворень, які висувають до людей нові вимоги. По-друге, перенавантаження різною інформацією, яка також глибоко впливають на підлітків, оскільки в них ще не вироблено чіткої життєвої позиції. У ланцюжку «підліток – комп'ютер – Інтернет» можливі два варіанти розвитку взаємозв'язку: «позитивний» та «негативний». У першому випадку підліток розумно та раціонально використовує потенціал комп'ютера та інтернет-ресурсів. У цій ситуації вони не впливатимуть на загальний стан здоров'я та не призведуть до негативних наслідків у психічному розвитку особистості підлітка. У другому випадку, при частому використанні комп'ютера та мережі Інтернет, виникають психологічні прояви інтернет-залежності, що виражається у великій кількості проблем поведінки та контролю за потягами.

Більшість дослідників зазначають, що однією з можливих передумов виникнення комп'ютерно-ігрової залежності у підлітків поряд із численними соціальними факторами є особливості їхньої емоційно-особистісної сфери. Ролі особистісно-характерологічних особливостей у формуванні даного типу залежності у підлітків присвячені роботи Ю.В. Єгорова, Г.А. Мехтіханової, Т. С. Спіркіної В. Л. Малигіної та ін. ін.

Дослідження Т. С. Спіркіної висвітлили дані про наявність у кіберзалежних підлітків таких індивідуальних особливостей як тривожність, емоційна нестійкість, низький самоконтроль, боязкість, вищий рівень депресії, перевага таких копінг-стратегій, як «втеча-уникнення» та «прийняття відповідальності».

В нашому дослідженні брали участь підлітки віком від 13 до 16 років, учні старших класів шкіл м. Харкова та області. Кількість досліджуваних – 56 чоловік, з яких 31 хлопець та 25 дівчат. Для виявлення кіберзалежності ми застосували тест на інтернет-адикцію Нікітіної та Єгорова. Дослідження учнів з метою виявлення у них кібер-залежності показало, що 7 школярів

мають сформовану кіберадикцію, 29 – належать до групи ризику і у 20 не виявлено жодних ознак адикції. Результати представлені на рис. 1

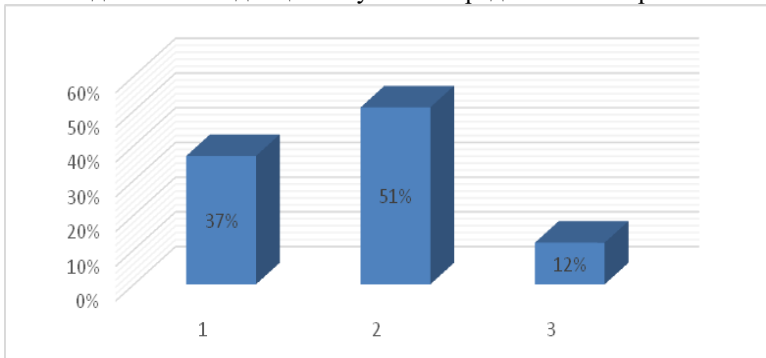


Рис. 1. Відсотковий розподіл кіберадикції у досліджуваних підлітків, де: 1 – адикції нема, 2 – група ризику виникнення залежності, 3 – наявність кіберадикції

Отримані дані свідчать про те, що проблема кіберадикції досить поширена серед підлітків та, має тенденцію зростати з плином часу та розвитком технологій. Отже, слід детально дослідити причини виникнення кіберзалежності та психологічні особливості підлітків, які впливають на виникнення кіберзалежності.

Для підлітків найбільш актуальними є такі типи інтернет-залежності

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157219>

Абсалямова Л. М., Хрипко Ю. В.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

## ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ

### STUDY OF STUDENTS' IDEAS ABOUT THE PHENOMENON OF ENVY

*The work examines approaches to the study of the phenomenon of envy within the limits of modern psychological science, analyzes the definition of the phenomenon of envy, and studies students' ideas about envy. Negative, positive and neutral associations regarding envy are distinguished.*

**Keywords:** *the phenomenon of envy, feelings, behavior, social status, negative associations, positive associations, neutral associations.*

Політичні, соціально-економічні та культурні зміни, що відбулися в суспільстві за останні десятиліття, гостро впливають на внутрішній світ і відносини в суспільстві, призводячи до значної соціальної нерівності, розшарування та відчуження. Інтерес до феномену заздрості з'явився ще за давніх часів і продовжує породжувати безліч суперечок серед сучасних дослідників. Більшість дослідників сходяться на думці, що заздрість є негативним, руйнівним явищем, як самої особистості, так її відносин у колективі. єдиного підходу до визначення поняття «заздрість» немає. Заздрість визначається через категорію почуттів, емоцій, якостей особистості, рис характеру, властивостей та станів психіки, відносин. Однак більшість авторів, не дивлячись на різноманітність трактувань, єдині у тому, що заздрість є сильним фруструючим почуттям, ядро якого утворюють прикрий, недоброзичливість, роздратування на чийсь удачу і благополуччя, злість, викликана перевагою або бажанням мати те, що є в іншого.

На сьогоднішній день найбільш повне теоретичне обґрунтування феномену заздрості представлено в роботах зарубіжних та вітчизняних учених: Г.Щека; Дж. Епштейна; Р.Сміта; Ф. Нініваджі, Є.П. Ільїна, А.Ф.Лісовенко, Т. В. Бескової та ін.

Автори різних досліджень вказують, що в основі виникнення почуття заздрості завжди лежить механізм соціального порівняння, оскільки індивід оцінює і усвідомлює себе шляхом порівняння з «схожими іншими». Іншими словами, соціальне порівняння виявляє другу детермінанту заздрості – наявність способу переваги іншої людини та усвідомлення суб'єктом своєї власної пониженої позиції.

Заздрість може розглядатися із трьох позицій: по-перше, «заздрість–емоція» (короткочасна, ситуативна); по-друге, «заздрість – почуття» (довготривале болісне переживання); по-третє, «заздрість – пристрасть» (яскравий, домінуючий і неконтрольований початок). Ряд дослідників

розглядають заздрість як амбівалентний феномен, вказуючи на те, що вона може бути, як позитивною, так і негативною. Незважаючи на домінуючий негативний відтінок, який міститься у феномені заздрості, вона може стимулювати дух суперництва, прагнення до успіху, і зміни свого соціального становища, і тим самим відігравати позитивну роль у житті соціуму. В психологічній науці існують різні визначення заздрості.

В сучасних дослідженнях заздрість розглядається: як почуття, що виникає внаслідок бажання мати те, що має хтось інший; як ставлення до іншої людини, обумовлене суб'єктивною оцінкою його переваги у значних сферах; як неприязно-вороже почуття, що виникає, коли індивід немає того, що має інша людина, і пристрасно бажає мати цей предмет; як почуття прикрості, викликане перевагою, благополуччям іншого, бажанням мати те, що є в іншого; як вороже ставлення до іншої людини, детерміноване його перевагою у значних сферах, що супроводжується негативними емоціями; як почуття досади, викликане благополуччям, успіхом іншого та, навіть, як негативний стан психіки, що викликає, як правило, руйнівні для людини почуття, вчинки, дії.

Таким чином, в більшості досліджень заздрість розглядається як антагоністичне відношення до іншого суб'єкта, що має свої прояви в різних сферах психіки

Метою нашого дослідження було вивчення уявлень про почуття заздрості у студентської молоді. В дослідженні брали участь 64 респондентів. Респондентська група складалась із юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах м. Харкова. Вік досліджуваних 18 – 26 років.

Для досягнення мети дослідження ми застосували метод вільних асоціацій. Досліджуваним пропонувалася анкета з наступними питаннями:

1. Які асоціації викликає у Вас слово заздрість? (вказіть від 5 до 10 асоціацій)

2. Як Ви вважаєте, які можуть бути причини заздрості? (вказіть від 5 до 10 асоціацій)

3. Як Ви вважаєте, чому більшою мірою люди заздрять? (вказіть від 5 до 10 варіантів)

4. Перерахуйте будь ласка позитивні сторони заздрості (вказіть від 5 до 10 варіантів)

5. Перерахуйте будь ласка негативні сторони заздрості (вказіть від 5 до 10 варіантів).

Всі асоціації, отримані від респондентів ми умовно поділили на три групи: негативні, позитивні та нейтральні. У більшості респондентів (76%) спостерігалися негативні асоціації із словом «заздрість». Відсотковий розподіл асоціацій із поняттям «заздрість» представлені на рис. 1

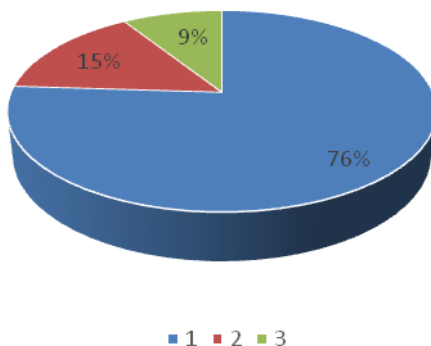


Рис. 1 Відсоткове співвідношення негативних, позитивних та нейтральних асоціацій, щодо поняття «зздрість», де 1 – негативні асоціації, 2 – позитивні асоціації, 3 – нейтральні асоціації.

У відповідях респондентів зздрість відображає емоційно забарвлені негативні події і асоціюється з люттю (6%), вбивством, смертю (7%); драгівливістю (8%); образою (8%); ненавистю (23%); негативом (9%); лицемірством (5%); злістю, зловтіхою (29%), жадібністю (8%); увагою до чужого життя (5%), безпорадністю (7%).

Нейтральних асоціації – 9% від загальної вибірки не мають чіткого поділу на позитивні і негативні. До цієї групи ми включили такі слова, як: людина (6%), сумління (5%), машина (1%). Нейтральні асоціації говорять нам про те, що зздрість – це почуття, яке складно диференціювати, воно є складним і амбівалентним феноменом, що викликають численні протиріччя в трактуванні та розумінні його природи.

Третю групу (13%) склали позитивні асоціації: успіх (2%), хороше життя (1%), слава (3%), багатство, гроші (8%), біла (2%). Таким чином, зздрість у респондентів в більшому ступені має негативне забарвлення.

Найбільш часто зустрічаються такі негативні асоціації: як злість, зловтіха, ненависть, драгівливість, негативізм, жадібність, безпорадність. Позитивні асоціації зустрічаються значно рідше та охоплюють такі поняття як багатство, гроші, успіх.

Отже, спираючись на данні, отримані у результаті методу асоціацій, та враховуючи найбільш поширені асоціації щодо зздрості, слід спрямувати своє подальше дослідження на вивчення предмету зздрості в різних групах досліджуваних та виявлення її індивідуально-психологічних детермінант

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157255>

Акименко В. А., Фоменко К. І.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ  
РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ  
CHARACTERISTICS OF COPING-BEHAVIOR AMONG  
ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY**

*In this research characteristics of coping-behavior as a resource of personality in adolescence are made. Relationship of concepts «coping-behavior» and «psychological defense» is examined and the sequence of coping process is highlighted in this work. Characteristics of adolescence are generalized and crisis aspects of age are highlighted. During the pilot study the features of coping behavior among adolescents with different levels of anxiety are revealed.*

**Key words:** *adolescence, coping-behavior, coping-strategy, anxiety of personality, defense mechanisms.*

Актуальність дослідження обумовлена увагою до труднощів підліткового віку і тих стратегій, які допомагають долати ці труднощі. Специфічним новоутворенням підліткового віку є формування відчуття дорослості, перебудова стосунків з оточуючими людьми, формування особистості. Дані зміни відбуваються на фоні фізіологічних перебудов організму і роблять підлітковий вік кризовим, тим самим привертаючи до нього увагу в психології. Окрім дій дорослих, спрямованих на пом'якшення даної кризи, викликають інтерес резерви самого підлітка, ті механізми адаптації і подолання, які ним використовуються. Знання цих механізмів, їх контроль і свідоме формування може дозволити пом'якшити підліткову кризу.

Розвиток особистості підлітка підтримується системою ресурсів, котрі визначають специфіку його копінг-поведінки. Механізм дії копінг-поведінки забезпечується взаємним впливом індивідуальних стратегій подолання стресових подій та особистісними і соціальними ресурсами підлітка.

Дослідженням вікових особливостей розвитку особистості підлітка займалися Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, А. В. Петровський, Д. І. Фельдштейн, Д. Б. Ельконін, О. О. Реан, О. Р. Лічко та інші.

Дослідженню копінг-поведінки присвячували свої праці: Р. Лазарус, К. Олдвін, С. Фолкман, Л.І. Анциферова, Р.М. Грановська, А.В. Колчигіна, І.М. Нікольська, Е.Л. Носенко, Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський та інші.

Призначення та психологічний зміст копіngu (англ. «cope» – справлятися, подолати) складається в можливості адаптації людини до ситуаційних вимог, оволодінні ситуацією та подоланні негативного впливу від неї.

«Копінг-поведінка – це самостійна поведінка особистості, це стратегії дій щодо усунення, зменшення стресової події, це адаптивна поведінка суб'єкта, що забезпечується активністю когнітивної, емоційної та поведінкової сфер та має власну динамічну структуру, реалізуючи поставлені цілі особистості» (Колчигіна А.В., 2016). «Копінг-поведінка» характеризується як усвідомлювана поведінка особистості, що в психології прийнято розрізняти з поняттям «психологічний захист», де мова йде про неусвідомлювані поведінкові акти.

Аналіз поняття копінг-поведінки має витоки з досліджень передумов опанування стресом. «Послідовність копінг-процесу можна представити таким чином: сприйняття стресу – когнітивна оцінка – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій» (Ісаєва Є.Р., 2009).

В процесі вивчення механізму дії копінгу було виявлено, що при опануванні стресом особистість застосовує власні копінг-стратегії, виводячи з власного досвіду і власних копінг-ресурсів. Тому прийнято вважати, що модель копінг-поведінки складається як взаємодія копінг-ресурсів з копінг-стратегіями (Журавльова А.Л., Крюкова Т.Л., Сергієнко Е.А., 2008).

Не зважаючи на достатню розробленість теорії копінг-поведінки особистості, актуальність зазначеної проблеми та її практична значущість в пілітковому віці обумовили вибір теми дослідження.

**Мета** – визначити особливості копінг-поведінки підлітків з різним рівнем тривожності.

Підлітковий вік характеризується істотними змінами в психічній сфері дітей, формуванням відчуття дорослості, зміною в стосунках з батьками, вчителями, дорослими взагалі, пубертатною кризою. Ці зміни, залежно від умов життя дитини, протікають більш менш гладко і має вплив на емоційну сферу підлітків. Нова соціальна ситуація розвитку (за Виготським Л.С.) постає перед підлітком і вимагає адаптації до неї. Адаптація до ситуації і вирішення вікових труднощів і проблем здійснюється за рахунок сукупності психічних реакцій, які в психології отримали назву опановуючих. Успішність даних реакцій визначається їх зрілістю, розробленістю, своєчасністю і має вплив на адаптацію підлітка до нових умов (Сирота Н.А., 2000). Як індикатор успішності адаптації підлітка в дослідженні вивчається тривожність особистості. Має місце припущення: якщо підліток володіє ефективними способами адаптації до важких ситуацій, то це виявлятиметься в зниженні відчуття тривожності. При цьому можливий певний рівень тривожності підлітків, оскільки цьому сприяє вікова специфіка розвитку.

В роботі були використані наступні методи: теоретичний аналіз; спостереження; бесіда; психодіагностичний метод за допомогою методик «Неіснуюча тварина», діагностика стратегій імпульсивної поведінки в конфліктних ситуаціях, методика «Індикатор копінг – стратегій» (Д. Амірхан), методика С. Розенцвейга стосовно роботи з дітьми, опитувальник

копінг – стратегій шкільного віку; методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилося з учнями шкіл міста Харкова. В дослідженні взяли участь 34 учня, середній вік досліджуваних становив 12-13 років.

В результаті проведення дослідження було виявлено деякі особливості, які властиві для підлітків з різним рівнем тривожності. Підлітки з низьким рівнем тривожності характеризуються наступними особливостями копінг-поведінки: вони проявляють «вираження почуттів» у конфліктах з батьками, «гумор» у конфліктах із друзями, інтропунітивні реакції при фрустрації у шкільних ситуаціях. Виявленні особливості можливо розглядати як фактори, які не дають сформуватися тривожності. Тобто, «вираження почуттів» при конфліктах з батьками пригортає увагу батьків до проблем підлітка, активує позицію допомоги та призводить до вирішення ситуації. «Гумор» як копінг, здатен знизити значення конфліктної ситуації, перемикнути агресію співбесідника. Також, інтропунітивна реакція стосовно школи може означати намагання брати на себе відповідальність за вирішення ситуації, що позитивно сприймається вчителями та призводить до уникнення шкільних конфліктів.

У свою чергу, тривожні підлітки характеризуються наступними властивостями копінг-поведінки: проявою «фантазії» при конфліктах з вчителями, «фаталізму» при конфліктах із друзями, «ізоляції» як захисного механізму, екстрапунітивними реакціями у спілкуванні із однолітками. Фантазія уявляє собою також втечу від психотравмуючої ситуації, від реального світу. Цей копінг підтверджується високим значення такого захисного механізму як «ізоляція». Екстрапунітивні реакції супроводжують небажанням брати на себе відповідальність за вирішення проблем, що у свою чергу уявляє особу форму втечі, ізоляції. Ці засоби копінгу можливо для цього віку виявляються неефективними та провокують формування тривожності.

**Перспективу** дослідження може скласти розробка та впровадження в шкільний навчальний процес психолого-педагогічних засобів, що забезпечують розвиток ефективних копінг здатностей.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157261>

Артеменко В.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

## **САМОТНІСТЬ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ LONELINESS: SPECIFICS FOR WOMEN AND MEN**

*The article highlights an important issue of studying the impact of loneliness on people, with a special emphasis on the gender aspect. It is determined that the factors that influence the way of experiencing and expressing loneliness may differ between men and women. The importance of understanding that these are general trends and that individual experiences can vary significantly is emphasised.*

*The article suggests several possible reasons for this phenomenon, including socialisation and communication styles, stigma and vulnerability, social roles and responsibilities, and coping strategies. It is noted that gender roles and social expectations can influence the way men and women overcome loneliness.*

**Keywords:** *loneliness, men and women, cultural and social norms.*

**Вступ.** На переживання самотності можуть впливати різні фактори, в тому числі й гендерні. Хоча самотність є універсальною людською емоцією, дослідження показують, що можуть існувати відмінності в тому, як її переживають і виражають чоловіки і жінки. Важливо зазначити, що це загальні тенденції, а індивідуальний досвід може сильно відрізнятись.

Під час проведення дослідження ми зіткнулися з проблемою низького відгуку з боку чоловічої статі, та небажанням до відкритого діалогу.

У дослідженні взяли участь жінки та чоловіки віком від 24 до 60 років. З них – 45 жінок і лише 20 чоловіків. Середній вік: 43 роки. 60% досліджуваних знаходилися вдома, 40% – вимушено переїхали (з яких 15% в межах в Україні, а 25% – закордон), 47 осіб (72%) – перебувають наразі в стосунках, 18 осіб (28%) – одинаки.

В чому ж можливі причини цього феномену.

**Соціалізація та стилі спілкування:** У багатьох культурах чоловіки і жінки соціалізуються по-різному, що може впливати на їхні стилі спілкування і соціальну взаємодію. Жінки часто надають більшого значення побудові та підтримці близьких стосунків, вони більш схильні висловлювати свої емоції та шукати емоційної підтримки від інших. З іншого боку, чоловіки можуть бути виховані так, що пріоритетом для них є самодостатність і незалежність, що може ускладнювати для деяких чоловіків пошук соціальної підтримки, коли вони відчують себе самотніми.

**Стигма та вразливість:** Суспільні очікування і норми можуть впливати на те, як чоловіки і жінки сприймають самотність і як з нею

справляються. Чоловіки можуть стикатися з більш значною стигматизацією, пов'язаною з вираженням вразливості та емоцій, в тому числі самотності. Цей соціальний тиск може призвести до того, що деякі чоловіки будуть применшувати або уникати обговорення свого почуття самотності, що може загострити проблему.

*Соціальні ролі та обов'язки:* Гендерні ролі можуть впливати на типи стосунків, які формують люди, і на соціальні ролі, які вони виконують. Жінки, особливо в традиційних умовах, можуть мати більше шансів на міцні соціальні зв'язки через сімейні та громадські ролі, що може забезпечити більше можливостей для соціальної взаємодії та підтримки. Чоловіки, однак, можуть відчувати більшу ізоляцію через суспільні очікування автономії та самодостатності, що призводить до потенційного відчуття самотності.

*Стратегії подолання:* Дослідження показують, що чоловіки і жінки можуть використовувати різні стратегії подолання самотності. Жінки можуть бути більш схильні шукати емоційної підтримки і говорити про свої почуття з іншими, в той час як чоловіки можуть відволікатися або займатися чимось, щоб впоратися з самотністю. Дані отримані нами в дослідженні наведені на рис.1.

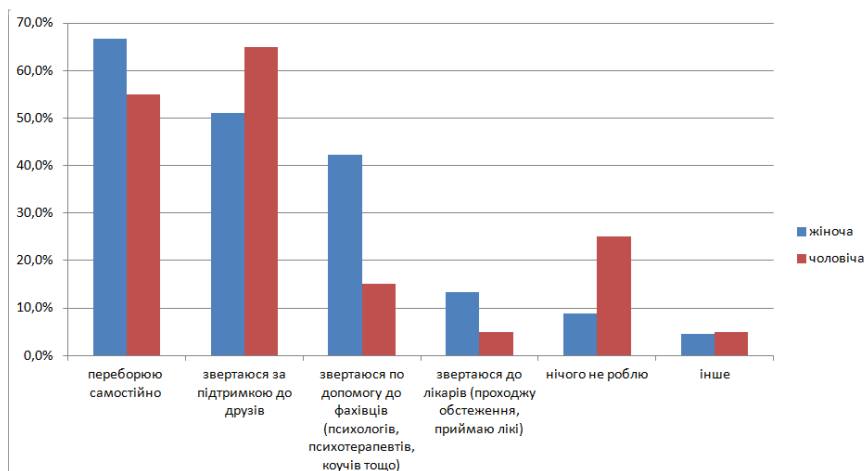


Рис 1 – Спосіб подолання самотності у чоловіків та жінок

Як ми бачимо на рал. 1, чоловіки більш схильні звертатися за підтримкою до друзів або нічого не робити (ігноруючи проблему). Жінки спираються на себе (переборюють самостійно – читають книжки, приділяють час саморозвитку та рефлексії) чи звертаються за допомогою до фахівців (психологів, психотерапевтів, коучів) та лікарів (обстеження, ліки тощо).

Важливо визнати, що ці гендерні тенденції не є універсальними для всіх людей, оскільки на переживання самотності впливає складна взаємодія особистих, соціальних і культурних факторів. Крім того, розуміння і ставлення суспільства до гендерних ролей та емоційного самовираження продовжує розвиватися, що може вплинути на те, як люди будуть переживати і сприймати самотність у майбутньому.

#### **Самотність у чоловіків:**

*Соціальні очікування:* Чоловіки часто стикаються з тиском суспільства, яке вимагає від них бути самодостатніми і стоїчними, не даючи їм змоги виявляти вразливість чи шукати емоційної підтримки. Це може призвести до більш інтерналізованого переживання самотності, коли чоловікам важко відкрито говорити про свої почуття.

*Ізоляція та незалежність:* Чоловіки можуть бути більш схильні до переживання самотності через відчуття ізолюваності через брак соціальних зв'язків. У деяких випадках це може бути пов'язано з вимогами роботи або суспільними нормами, які ставлять на перше місце індивідуальну незалежність.

*Менше близьких друзів:* Дослідження показують, що чоловіки, як правило, мають менше близьких друзів у порівнянні з жінками. Вони можуть мати ширші соціальні мережі, але їм може бракувати глибоко інтимних та емоційно підтримуючих стосунків, що може сприяти відчуттю самотності.

*Відволікання та уникнення:* Деякі чоловіки можуть справлятися з самотністю, займаючись роботою, хобі або іншими видами діяльності, які відволікають, а не безпосередньо вирішують емоційний аспект їхньої самотності.

*Зовнішні фактори:* На самотність також можуть впливати зовнішні фактори, такі як життєві обставини та можливості соціальної взаємодії. Наприклад, чоловіки і жінки можуть стикатися з різними проблемами, пов'язаними зі створенням і підтримкою дружби, що може впливати на їхнє відчуття самотності.

#### **Самотність у жінок:**

*Емоційне вираження:* Жінки можуть бути більш схильні виражати свої емоції та шукати емоційної підтримки у друзів, сім'ї чи груп підтримки. Їх часто привчають цінувати близькі стосунки та інвестувати в них, що може стати буфером від самотності.

*Близькість і зв'язок:* Жінки можуть бути більш зосереджені на якості своїх стосунків, цінуючи емоційну близькість і спілкування. Міцні емоційні зв'язки можуть діяти як захисний фактор від самотності.

*Перехідний період і життєві зміни:* Жінки можуть відчувати самотність більш інтенсивно під час певних життєвих змін, наприклад, коли вони стають самотніми матерями, виходять на пенсію або змінюють

сімейний статус. Соціальні ролі та стосунки, пов'язані з сім'єю та доглядом за хворими, також можуть впливати на їхнє відчуття самотності.

*Роздуми:* Жінки можуть бути більш схильні до роздумів, зациклюватися на почутті самотності або аналізувати причини, які його викликають, що може посилювати емоційні переживання.

**Висновки:**

Важливо пам'ятати, що ці закономірності є загальними тенденціями і що індивідуальні відмінності завжди відіграють значну роль у переживанні самотності. Крім того, суспільні норми та гендерні очікування постійно змінюються, що з часом може призвести до змін у тому, як чоловіки та жінки переживають та виражають самотність.

Підтримка відкритих дискусій про емоції та психічне здоров'я, боротьба з гендерними стереотипами та створення інклюзивного та емпатійного середовища може допомогти зменшити вплив гендерно зумовленої самотності та заохотити людей звертатися за підтримкою, коли це необхідно.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157271>

Бердієв А. К., Кузнецов О. І.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНИХ  
НАВИЧОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ  
EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A COMPONENT OF PERSONALITY  
SOCIAL SKILLS OF PSYCHOLOGY STUDENTS' PERSONALITY**

*The paper analyzes the concept of emotional intelligence, determines the sensitive period of development and substantiates the relevance of studying the emotional intelligence of future psychologists in the course of professional training. The experimental study reveals the indicators of intrapersonal and interpersonal emotional intelligence and establishes links with the factors of personal indicators characterizing human behavior.*

**Key words:** *emotional intelligence, student age, intrapersonal emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, personal qualities.*

Проблема становлення особистості завжди є ключовою в гуманістичній психології. Соціалізація розуміється як процес, завдяки якому індивід набуває знання, цінності, соціальні навички та соціальну чутливість, які дозволяють йому інтегруватися в суспільство та вести себе в ньому адаптивно. Особливим компонентом соціальних навичок виступає емоційний інтелект особистості.

Поняття емоційного інтелекту (EI) походить від англійського emotional intelligence та визначає групу ментальних здібностей, за допомогою котрих відбувається усвідомлення та розуміння особистістю власних емоцій та емоцій оточуючих.

Дослідження емоційного інтелекту бере початок в контексті розробок проблем інтелекту в соціальній сфері таких вчених як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер і Г. Айзенк і поступово закріплюється в самостійний напрямок психологічних досліджень. Будучи тісно пов'язаним з поняттям соціального інтелекту та маючи спільні якості та характеристики, слід визначати, що емоційний інтелект особистості має свою специфіку (Ушаков Д.В. 2004).

Серед зарубіжних дослідників проблематикою емоційного інтелекту займалися Дж. Мейер, П. Саловей, Д. Карузо, Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк, Р. Бар-Он, Д. Гоулмен та інші. У вітчизняній психологічній науці теорію емоційного інтелекту вивчали Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко, Н.В. Килимига, О.І. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовська, А.П. Лобанов, А.С. Петровська, І.М. Андреева та ін.

Сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту прийнято вважати юнацький вік, оскільки цей вік є початком дорослості, найвідповідальніший період життєвого самовизначення, період

інтенсивного самопізнання і «відкриття Я», психологічної спрямованості у майбутнє.

В сучасних умовах особливої актуальності набуває інтерес та спрямування юнаків до оволодіння професією із класу «допомогаючих», де серед найзатребуваних є професія психолога. Це професія, де особистісні якості та вміння спілкуватися та розуміти людей є інструментами для професійної діяльності, де особистість людини обумовлює результат її взаємодії з іншими людьми. Тому формування у людини не тільки знань, вмінь та навичок, необхідних для роботи, але також і відповідних обистісних якостей, сприятиме досягання найбільшого результату в навчанні, особистому житті, а також сприятиме досягненню високих результатів в майбутній професійній діяльності. Саме тому розвиток емоційного інтелекту є необхідним у професійному і повсякденному житті і розвивати його потрібно ще зі шкільних років.

Аналіз робіт, пов'язаних з професійною підготовкою психологів, показує, що до теперішнього часу ще не подолано розрив між професійним і особистісним розвитком майбутніх психологів в умовах навчання у вищому навчальному закладі. Зміст, форми і методи організації навчання у вищому навчальному закладі більше орієнтовані на наповнення теоретичними дисциплінами, що не є гарантією підготовки висококваліфікованого фахівця. Але при цьому передбачається, що студенти-психологи вже на першому курсі навчання повинні відрізнятись від студентів інших спеціальностей, а саме – володіти більш високим рівнем емоційного інтелекту, вираженим рівнем розвитку емпатії, комунікативної компетентності, контролю та управління власними емоціями та вмінням здійснювати вплив на емоції інших. Важливість вивчення емоційного інтелекту майбутніх психологів в ході професійної підготовки визначила актуальність нашого дослідження.

**Мета:** вивчення особливостей емоційного інтелекту студентів-психологів.

Дослідження проводилось зі студентами-психологами бакалаврату факультету Соціальних та поведінкових наук ХНПУ імені Г.С.Сковороди. В дослідженні приймали участь 32 особи віком 19 – 24 роки

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні *методи та методика:* спостереження; бесіда; психодіагностичний метод – «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна», особистісний опитувальник «Велика П'ятірка»; якісний аналіз та методи математичної обробки даних.

За результатами практичного дослідження можна зробити наступні висновки:

За результатами «Опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна, були отримані наступні результати: у 31% студентів – психологів визначено середній рівень розвитку емоційного інтелекту; 19% студентів

мають прояв на високому рівні; у 50% студентів-психологів діагностовано низькі показники емоційного інтелекту. Остання група визначає потребу розвитку емоційного інтелекту психотехнологічними засобами.

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д.Люсіна спрямований на діагностику двокомпонентної структури емоційного інтелекту: здатності до розуміння власних емоцій та управління ними і здатності розуміння та управління емоціями інших людей. В методиці діагностуються показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. На думку Д.В. Люсіна, внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект припускають актуалізацію різних когнітивних процесів, але повинні бути взаємопов'язаними (Д. Люсін, 2009).

У нашому дослідженні показники міжособистісного інтелекту було розподілено наступним чином: високий рівень діагностовано у 25% студентів, у 12,5% студентів виявлено дещо занижений рівень та 62,5% мають середній рівень вираженості міжособистісного емоційного інтелекту. Можна відзначити, що 87,5% досліджуваних студентів-психологів мають гарні показники міжособистісного інтелекту, що свідчить про вміння правильно ідентифікувати, розуміти емоції інших людей, а також здійснювати вплив на емоційний стан іншої людини. Зазвичай такі індивіди мають широке коло спілкування та здатні до ефективної взаємодії з іншими людьми, оскільки відчувають зміни у стані іншої людини та можуть впливати на цей стан. Ці навички є професійно необхідними для професії психолога.

За показниками внутрішньоособистісного емоційного інтелекту було отримано наступний розподіл: високий рівень діагностовано у 10 студентів (31,25%), середній рівень у 10 студентів (31,25%) та дещо занижений рівень мають 12 студентів (37,5%). Отриманий розподіл показників орієнтує нас на висновок щодо середнього рівня розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що свідчить про середню здатність до розуміння власного стану, вміння правильно ідентифікувати власні емоції, а також про здатність керувати власним емоційним станом.

Встановлюючи зв'язок показників рівнів емоційного інтелекту з показниками шкал особистісного опитувальника «Велика П'ятірка», можна зазначити, що студенти – психологи, які мають середні та високі загальні показники емоційного інтелекту (50%), а зокрема міжособистісного емоційного інтелекту (87,5%) також мають високу вираженість за шкалами «екстраверсія – інтроверсія» – 87,5% та «прив'язаність – відособленість» – 62,5%. Тобто міжособистісний емоційний інтелект пов'язаний та впливає на вираженість таких особистісних якостей, як «екстраверсія» та «прихильність», що було підтверджено даним дослідженням. Студенти, які вміють розуміти та впливати на емоційний стан інших людей мають виражені особистісні якості екстраверсії та прихильності до спілкування з іншими.

У студентів з показниками розвинуеного емоційного інтелекту (50% вибірки) у більшості визначено високі показники самоконтролю (62%), однак при цьому діагностується підвищений прояв показників «емоційної нестабільності» (62%) та «експресивності» (62%). Це підтверджується й отриманими даними за показником внутрішньоемоційного інтелекту, високі показник якого лише у 31% студентів.

Тобто для студентів-психологів нашої вибірки характерний широкий спектр емоцій та прояв експресивності, але навички контролю власного емоційного стану потребують цілеспрямованого формування.. Розвиток саме внутрішньоемоційного інтелекту потребує удосконалення вмінь щодо розуміння самого себе, розуміння власних емоцій та розвитку вмінь щодо керування своїми емоціями та їх проявами у певних ситуаціях.

Отримані показники практичного дослідження та зв'язки між окремими компонентами характеризують недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту (особливо показників внутрішньоособистісного емоційного інтелекту) студентів-психологів і визначають важливість розвивальної роботи, що складе перспективу подальшої роботи.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157289>

Білоконь Л.Г.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

Науковий керівник – к. психол. н. Г.І. Меднікова

**ПРОБЛЕМА СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ ЖІНОК  
ЗРІЛОГО ВІКУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ  
THE PROBLEM OF THE ATTITUDE TO THE OWN APPEARANCE OF  
MATURE WOMEN IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

*In the modern socio-cultural context, the importance of appearance and its influence on the regulation of relationships in various spheres of human life is becoming more and more significant. Concern about one's appearance leads to dissatisfaction and excessive preoccupation with one's appearance, which generally has a negative effect on the self-esteem of mature women.*

**Key words:** *adult woman, appearance, self-esteem, vitality.*

В останні роки все частіше в наукових публікаціях звертає на себе увагу тема уявлення жінок про свою зовнішність та про тілесний образ. Численні дискусії та суперечки про місце та роль у суспільстві сучасної «зрілої жінки» все голосніше і голосніше звучать на різних платформах у соціальних мережах. Такий інтерес визначений тим, що всі існуючі сучасні стереотипи краси жінки традиційно в нашій країні пов'язані із зовнішністю, з формуванням певного тілесного образу, що рекламується засобами інформації та змінюється програмами удосконалення зовнішності (естетична косметологія, пластична хірургія, фітнес-про тощо).

В епоху розвитку високих технологій світ не стоїть на місці, розвивається людство в цілому та змінюються взаємини в суспільстві, отже, у нових реаліях відбуваються зміни ставлення до себе та самосприйняття кожної людини. Всі ці зміни особливо важливі для жінок, оскільки вони традиційно більше уваги приділяють своєму зовнішньому вигляду.

Словосполучення «зрілий вік» нерідко сприймається суспільством як сумнівний комплімент. І такий погляд на конкретний віковий етап є непробачною помилкою! Зрілість зовсім не синонім старості. Відкритість усьому новому є важливою рисою сучасної жінки зрілого віку. Сьогодні доросла жінка розумна, самостійна, вільна, стежить за собою і постійно пробує нове. Вона орієнтується насамперед на різноманітність стилів життя. У нового покоління зрілих жінок, особливо у великих містах, вже дорослі діти, є життєвий досвід та усталене матеріальне становище, тому у них з'являється час та бажання жити повним життям, займатися собою.

Проблема вивчення вікових особливостей людини стоїть перед психологією, починаючи з її витоків. Вік існує одночасно як абсолютне, кількісне поняття (календарний вік, час життя від народження або від моменту зачаття) і як етап у процесі фізичного та психологічного розвитку

(умовний вік). Умовний вік визначається ступенем розвитку, поточним етапом у розвитку та залежить від прийнятої системи періодизації, від принципів розмежування етапів розвитку

У вікових періодизаціях межі зрілого віку дещо по різному розглядаються авторами. Так, В. Квінн виділяє період «молодість» (від 18 до 40 років) та «зрілий вік» (від 40 до 65 років). Г. Крайг розділяє «ранню дорослість» (20-40 років) і «середню дорослість» (40-60 років). Подібну періодизацію пропонують А. О. Реан, О. М. Столяренко, поділяючи етап зрілості (дорослості) на два періоди – ранню дорослість (20-40 років) і середню дорослість (40-60 років). Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. описують такі періоди, що стосуються зрілого віку: зрілий вік (1-й період) – 20-35 років, зрілий вік (2-й період) – 35-55 років. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності, найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності: у 40-49 років – 75-80%, у 50-59 років – 65-70%, у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29 літніх (Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В., 2012).

Психології жінок зрілого віку, як зазначає американський психолог Г.Крайг, присвячено незначну кількість досліджень порівняно з чоловіками, тоді як для жінок ця частина життя є часом переходу та переоцінки. Але зростання інтересу до проблеми зовнішності призвело до того, що в 1970-х і 1980-х роках. XX століття спостерігалось значне збільшення досліджень у зарубіжній психології. На думку М. Рамсі та Д. Харкорт вивчення цієї теми йшло у трьох напрямках: по-перше, вивчення різних типів суджень, що виносяться на основі зовнішнього вигляду; по-друге, вивчення впливу різних аспектів зовнішності на ці судження; по-третє, вивчення самосприйняття зовнішнього вигляду самим індивідом. Свій внесок у розробку проблеми ставлення особистості до власної зовнішності внесли Р. Бернс, М. О. Мдівані, К. Роджерс, які досліджували формування образу Я в Я-концепції і свідомості індивіда. Серед зарубіжних дослідників гендерних стереотипів у сприйнятті зовнішності слід назвати Д. Баса, С. Джуларда, Б. Пеннінгтона, П. Секода, М. Тігемана та ін.

Переважає кількість психологічних досліджень, які стосуються ставлення до власної зовнішності, базуються на понятті тілесного образу і вивчають як основну сферу незадоволення зовнішністю та її окремими елементами. П. Шилдер (1920 р.) стверджував одним із перших, що тілесний образ не тільки являє собою когнітивну концепцію, але й відчуває на собі вплив установок і взаємодії з іншими людьми. Пізніше представники гуманістичного напрямку (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.) розглядають ставлення до власної зовнішності як побудову особистістю фізичного образу Я в самосвідомості (Я-концепції). Усвідомлення фізичного образу Я відбувається через побудову схеми тіла, образу тіла, концепції тіла, загального вигляду в цілому.

У 1990-ті рр. ХХ ст. С. Хартер за допомогою колег спробувала систематизувати термінологію, яка стосувалася «власного Я». За результатами проведених досліджень вона стверджує, що з усіх сфер Я фізична зовнішність найбільш тісно пов'язана із глобальною самоповагою. При цьому вона також відмічає, що стереотипи зовнішності, які насаджуються в суспільстві, стають дедалі радикальнішими і складнішими для відтворення. Н. Рамсі та Д. Харкорт підходять до проблеми ставлення до власної зовнішності з позицій психології здоров'я (N. Ramsey, D. Harcourt; 2014)

Модель соціального пізнання (І. Кастл, М. Кармель, Дж. Сірл) допомагає дослідити окремі форми поведінки, пов'язані із зовнішністю, зокрема те, що індивід використовує захисну поведінку тим частіше, чим більше значення надає зовнішності, що почуття щодо власної зовнішності є динамічними навіть у тих, хто, як вважають, «добре адаптується». Динамічна модель саморегуляції (Х. Левенталь) дозволяє досліджувати хвороби, пов'язані із зовнішністю та їх вплив на поведінку і переживання індивіда. Теорії стресу і копінга (М. Дропкін, Р. Лазарус і С. Фолкман) використовуються для досліджень як факторів оцінки зовнішності, які можуть викликати стрес, так і можливостей адаптації до зміненої зовнішності. Їх перевагою є динамічність: стрес і копінг розглядаються з позицій взаємообумовленості і взаємовпливу. Проте всі ці моделі потребують подальших досліджень і вдосконалення.

Культура сучасного суспільства нав'язує жінкам уявлення, що вони будуть успішними, якщо будуть зовнішньо привабливими. Отже, у свідомості більшості жінок штучно перевищується значущість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу жінки.

У віковому аспекті представлені в літературі дослідження головним чином стосуються осіб підліткового та юнацького віку. Водночас актуальним видається вивчення психологічних особливостей, що сприяють формуванню позитивного ставлення до власної зовнішності в зрілому віці, який характеризується пошуком свого місця у світі, смислу життя, зі становленням справжнього авторства у визначенні й реалізації свого власного способу життя, свого саморозвитку. Актуальність досліджень у даному напрямку також пояснюється відсутністю ґрунтовних досліджень ставлення до власної зовнішності жінок у віці середньої дорослості (45-50 років), який приносить напругу і рефлексію старіння, що наближається.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157319>

**Борисенко В.М., Пухно С.В.**

*Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми*

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ  
MEMORY DEVELOPMENT FEATURES OF PRIMARY SCHOOL  
PUPILS**

*The study is devoted to the analysis of the memory development features of a child of primary school age. The relationship between the development of memory processes in a primary school pupil and the differentiation of the processes of sensation, perception, properties of attention, and features of thinking is considered. It is shown that the memory of a child of primary school age is characterized by meaningfulness and arbitrariness, verbal and logical memorization of material. It was determined that the activation of a child's intellectual processes would depend on a favorable psychological climate in the classroom.*

**Key words:** *primary school pupil, memory, verbal-logical memory, psychological climate.*

Особливості когнітивної сфери дитини молодшого шкільного віку є предметом дослідження вітчизняних і світових дослідників з проблем дитячої психології, що пов'язано з розумінням можливих перспектив навчання дитини в закладі освіти. Пріоритетними з кола питань є дослідження процесів розвитку пам'яті дитини, оскільки саме особливості розвитку пам'яті молодшого школяра позначаються на всіх психологічних структурах особистості – психічній пізнавальній сфері, індивідуально-психологічній, емоційно-вольовій, мотиваційній, а також, – на процесах і особливостях соціально-психологічної адаптації. Особливості розвитку пам'яті дитини молодшого шкільного віку пов'язані з диференціацією процесів відчуття та сприймання, розвитком довільності уваги і таких її властивостей, як стійкість, обсяг, концентрація, розподіл. Процеси запам'ятовування і збереження є основою розвитку абстрактного, зокрема, – критичного мислення, як здобутку когнітивної сфери дитини цього віку.

Пам'ять молодшого школяра характеризується осмисленістю і довільністю в зв'язку з психологічними особливостями розвитку дитини цього віку. Загальними характеристиками пам'яті дитини, яка розпочинає процес навчання у закладі загальної середньої освіти, представлена в чисельних наукових дослідженнях.

Розвиток пам'яті молодших школярів характеризується посиленням ролі і обсягу словесно-логічного запам'ятовування, можливістю дитини свідомо керувати процесами пам'яті. Загалом, зміни процесів пам'яті пов'язані з усвідомленням дитиною навчального завдання, яке вона відділяє від інших завдань, що потребують виконання. В зв'язку з цим, у дітей

молодшого шкільного віку відбувається інтенсивне формування прийомів запам'ятовування. Серед притаманних цьому віку прийомів – повторення, дослідження навчального матеріалу (прийми аналізу і синтезу, порівняння, абстрагування), угруповання, виділення зв'язків між різними складовими матеріалу. Діти набувають навички осмисленого запам'ятовування матеріалу на основі виділення змістовних та смислових елементів, що, з часом, стає основою процесу запам'ятовування. У старшому молодшому віці підвищується здатність дитини заучувати і відтворювати матеріал, значно зростає продуктивність запам'ятовування.

Особливостями пам'ятати молодшого школяра пов'язані з особливостями відчуття і сприймання: діти краще запам'ятовують необхідну інформацію на основі використання вчителем «яскравого» стимульного матеріалу, краще запам'ятовується інформація на заняттях, які проводяться в ігровій формі. Розвиток пам'яті молодших школярів, крім вікових закономірностей, залежить і від методів, форм і засобів роботи вчителя, структури побудови освітнього процесу. Запам'ятовують молодші школярі краще наочний матеріал – як правило, предмети, що оточують дитину, з якими вона взаємодіє. Зображення об'єктів оточуючої дійсності є матеріалом високого рівня продуктивного запам'ятовування в порівнянні зі словесним матеріалом. Серед прийомів управління пам'яттю молодших школярів: логічно побудова організації матеріалу вивчення, повторення, створення образів, сценаріїв, що забезпечує розвиток довільної, словесно-логічної пам'яті.

Активізація інтелектуальних процесів дитини буде залежать від сприятливого для неї психологічного клімату на уроці (Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., 2005). На сьогодні важливим є створення психологічно комфортного середовища з атмосферою психологічної захищеності всіх учасників освітнього процесу, що забезпечується наступним. Перше – це підтримка системи правил освітнього процесу закладу освіти. Наступне – психологічна захищеність учасників освітнього процесу, що забезпечується активною участю дітей в організації освітньої діяльності: кожен урок містить компонент рефлексії (обговорення з дітьми, що їм сподобалося на уроці, що було новим і що нового вони відкрили в собі); забезпечення взаємної відповідальності за процес навчання; поєднання і чергування різних видів діяльності, що сприяють розвитку пам'яті з метою запобігти втоми дитини і нудьги на уроці. Сприяють розвитку пам'яті, знижують психологічну напругу і рівень тривожності, стимулюють активність і забезпечують впевненість у власних можливостях ігрові форми проведення уроків, за умови, що вчитель також приймає в них участь, ділиться своїми почуттями, демонструє відкриту позицію щодо взаємодії (Вдовіченко О.В., Студінська В.С., 2011).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157329>

Бортник Т.В.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Науковий керівник – к. філософ. н., доцент А.В. Вергель**  
**МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ КАНДИДАТІВ У ПРИЙОМНІ БАТЬКИ,**  
**ПАТРОНАТНІ ВИХОВАТЕЛІ**  
**MOTIVATION FACTORS OF CANDIDATES FOR FOSTER PARENTS,**  
**FOSTER EDUCATORS**

*In recent years, the model of placement of orphans and children deprived of parental care, children who found themselves in difficult life circumstances has changed conceptually, and preference is given to alternative forms of family education. The latest statistical data indicate an increase in the number of children transferred to various forms of education. Along with such gains, the return statistics remain troubling. This is directly related to the primary motivation of adoptive parents, foster carers, and unfulfilled expectations.*

*The purpose of the article is to highlight the motivational factors of surrogate parents who take care of orphans and children deprived of parental care, children who find themselves in difficult life circumstances, for their full upbringing and development. The motivational complexes that encourage parents to create adoptive and foster families are presented. The importance of establishing the real motivations of surrogate parenthood is substantiated.*

**Keywords:** *family forms of child placement; substitute families; orphaned and parentless children; motivation for adopting a child into the family; values of substitute parents.*

За останні роки концептуально змінилася модель влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування і перевага віддається альтернативним формам сімейного виховання. Більш того, фокус змістився з пошуку дітей, які підходять для потенційних батьків, на пошук відповідних батьків для дітей. В останні кілька десятиліть держава орієнтована на деінституалізацію, влаштування посиротілих дітей у сімейні форми виховання, скорочення кількості дітей у державних установах та розвиток інституту патронатних сімей. Так як сімейні форми виховання надають дитині безпечне середовище для захисту, розвитку та догляду, якого вони позбавлені в державних установах.

Розвиток альтернативних форм піклування, зокрема таких як прийомні, патронатні сім'ї є поступовий та складний, що потребує відповідного науково-методичного забезпечення. Також це включає в себе і підготовку необхідних майбутніх фахівців, таких як соціальні педагоги, психологи, реабілітологи. Підготовка, в свою чергу, має на меті сприяти формуванню відповідної фаховості цих спеціалістів з питань створення прийомних сімей та забезпечення їх функціонування, яке б виконало

основне завдання піклування, а саме, формування соціальної, самостійної особистості дитини, яка вимушено позбавлена батьківського піклування.

Основна задача прийомних батьків полягає у створенні комфортних умов проживання, розуміння проблем, що пов'язані із входженням дитини у сім'ю та подальшого комфортного проживання.

Попри те, що кожна дитина унікальна, зі власними знаннями, вміннями та життєвим досвідом та по різному реагує на нові умови проживання в прийомній сім'ї, у процесі становлення сім'ї є певні закономірності.

Аналіз відповідних досліджень та наукових публікацій показав, що питанням влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування до альтернативних форм сімейного піклування у вітчизняній науці приділяється увага лише кілька останніх років. Ці теми піднімаються в роботах науковців Г. Бевз, Т. Мельничук, Т. Бондаренко, Н. Лукьяненко, І. Пеша. З іншого боку, тема мотивації до прийомного батьківства залишається мало вивченою.

Проблема готовності прийомних батьків, патронатних вихователів до виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, є однією із основних в сучасній соціально-педагогічній науці. Готовність – це перш за все наявність необхідних знань, умінь та навичок.

Останні статистичні дані, свідчать про зростання числа дітей, переданих у різні форми виховання та скорочення кількості дітей, що залишилися без піклування батьків. Значно побільшало людей, які бажають взяти на виховання дітей. Це не може не радувати. Проте, разом із такими здобутками, залишається тривожною статистика повернень. До дитячих інституційних установ повертається від трьох до десяти відсотків прийомних дітей, незважаючи на зниження загальної кількості повернень. На нашу думку, це напряму пов'язано з першочерговою мотивацією прийомних батьків. З очікуваннями, що не справилися. Тому соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовила вибір нами теми дослідження «Мотиваційні чинники кандидатів у прийомні батьки, патронатні вихователі».

Мета статті полягає у висвітленні мотиваційних чинників замісних батьків, що опікуються дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування для повноцінного їх виховання та розвитку.

Мотивація, як феномен, є однією з важливих тем для вивчення як вітчизняної, так і закордонної психології та педагогіки. Сучасні науковці виділяють дві теорії мотивації: змістовні та процесуальні. Головною ідеєю змістовних теорій мотивації являється визначення внутрішніх потреб, які змушують людину діяти певним чином. Процесуальні ж теорії мотивації, в свою черг, аналізують поведінку людини з урахуванням її сприйняття і пізнання. Багатогранність проблематики мотивації є причиною існування

багатьох підходів розуміння її сутності, природи, структури, а також до методів її вивчення.

С.С. Занюк розглядає мотивацію, як сукупність певних мотивів та ситуативних (зовнішніх) факторів, що впливають на активність організму і окреслюють поведінку людини (Занюк С.С., 2002). Мотивація – це, так би мовити, умовне поняття, яке можна оцінювати тільки за результатами виконання людиною якихось конкретних дій.

Науковець Я.В. Крушельницька в своїх роботах описує мотивацію, як систему мотивів, що визначають певні способи діяльності або поведінки людини (Крушельницька Я.В., 2003).

Н.В. Дикань вважає, що мотивація – це готовність людини прикласти багато зусиль для того, щоб досягнути поставленої мети, в результаті чого задовольняти певну індивідуальну потребу (Дикань Н.В., 2008).

Отже, існує велика кількість визначень феномену мотивації, але ми дотримуємося поглядів, що мотивація – це перелік тих внутрішніх та зовнішніх факторів, що заставляють людину діяти саме так, а не інакше.

Наявність належної мотивації прийомних батьків, патронатних вихователів взяти дитину в сім'ю є головною запорукою подальшого успішного функціонування замісної родини.

А. Ярошенко в своїх дослідженнях виокремлює такі мотиваційні комплекси щодо прийняття рішення стати прийомними батьками:

- гармонійний, що включає в себе можливість реалізувати себе в ролі батька;
- релігійний, що відповідає слідуванню релігійних настанов;
- нормативний, що формується під тиском традиційних соціальних норм;
- прагматичний, що слугує розширенню соціального та матеріального благополуччя власної сім'ї;
- егоцентричний, здебільшого базується на задоволенні особистісних потреб (Ярошенко А.А., 2020).

Слід враховувати, що інколи прийомні батьки, патронатні вихователі беручи в родину дитину неусвідомлено чи свідомо мають інші мотиви для розв'язання особистісних проблем.

У свою чергу, засоби масової інформації зачасту доносять викривлену інформацію про прийомне батьківство або патронат над дитиною. Створюється ідеальна картинка, що демонструє спотворене уявлення про повсякденне життя сімей, які взяли на виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей із сімей, які опинились у складних життєвих обставинах. Ідеалізація замісного батьківства може бути на заваді реального усвідомлення потенційними кандидатами всіх наслідків свого рішення.



Г.М. Бевз в своїх роботах відмічає, що при організації альтернативних форм сімейного виховання відсутня достатня психологічна підготовка кандидатів та оцінка їх соціально-психологічної готовності, що теж може впливати на мотиваційні чинники, особливо щодо їх якісних характеристик (Бевз Г.М., 2006, Бевз Г.М. 2011). Проведений аналіз мотивів кандидатів у замінні батьки показав необхідність проведення з ними тренінгових занять, що допоможе їм в усвідомленні власних дій.

При підборі потенційних прийомних батьків, патронатних вихователів обов'язкова і вкрай необхідна співбесіда з психологом. Мета співбесіди полягає в тому, щоб допомогти їм прийняти усвідомлене рішення, щодо готовності до виконання функцій заміщувальної опіки. Для кандидатів у прийомні батьки, патронатні вихователі бесіда з психологом – це етап усвідомлення своїх намірів та співставлення їх із наявними особистими можливостями. Особи, які хочуть опікуватися дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, повинні реально оцінювати свій потенціал, щоб бути здатними надати прийомній дитині допомогу відповідно до її фізичного стану і необхідного розвитку. Одним із основних завдань психолога на цій зустрічі полягає в необхідності зрозуміти мотиваційні чинники кандидатів у прийомні батьки, патронатні вихователі щодо опіки над дітьми.

Результати дослідження свідчать, що прийомні батьки повинні бути психологічно готові прийняти в сім'ю дитину та мати для цього як зовнішні так і внутрішні ресурси. Мотивація замісної опіки має служити на користь дитині, а не задля задоволення особистісних проблем прийомних батьків. Мотиваційний показник має вивчатися психологом в контексті соціальних та родинних зав'язків.

Перспективи подальших досліджень полягають в систематизації теоретичного та емпіричного досліджень зазначеної тематики та підготовки тренінгової програми надання допомоги прийомним батькам, патронатним вихователям для забезпечення гармонійного розвитку дитини.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157338>

**Boriushkina O.V.**  
**(Борюшкіна О.В.)**

*Державний біотехнологічний університет, м. Харків*

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ  
КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**  
**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PEDAGOGICAL  
COMMUNICATION IN WARTIME**

*В умовах війни педагогічна освітня комунікація виконує важливі функції, такі як забезпечення доступу до навчання та інформації, збереження нормальної психологічної атмосфери в навчальному закладі, зменшення відстані між вчителем та учнем, забезпечення можливості виконання домашніх завдань тощо. Педагогічна комунікація важлива не лише для забезпечення процесу навчання, а й для формування громадської думки, підвищення культурного рівня населення, сприяння соціальній стабільності в країні.*

**Ключові слова:** педагогічна та освітня комунікація, психологічна атмосфера.

In times of war, pedagogical educational communication performs important functions, such as providing access to education and information, maintaining a normal psychological atmosphere in an educational institution, reducing the distance between teacher and student, ensuring the possibility of doing homework, etc. Pedagogical communication is important not only for ensuring the learning process, but also for shaping public opinion, raising the cultural level of the population, and promoting social stability in the country.

Military conflicts have a serious impact on the education system. First of all, they lead to the destruction of schools, colleges, and universities, as well as the evacuation of students and teachers. In Ukraine, a military conflict can lead to a reduction in the education budget, which will lead to a reduction in the number of schools and teachers, a decrease in the quality of education, and an increase in teacher unemployment. In addition, military conflicts can lead to a decline in education and learning in the conflict zone, as they can create dangerous conditions for learning, such as shelling and explosions. In such circumstances, teachers may be forced to work in unsafe conditions, which can lead to a decrease in the quality of learning (Nechitailo I., 2022). On the other hand, military conflicts can also lead to increased interest in education among the population, as they can contribute to the development of national consciousness and patriotism. In this case, education can become a means of improving skills and increasing the chances of getting to know the world outside the conflict.

One of the most important aspects of pedagogical educational communication in wartime is ensuring the safety of the educational process. In a conflict zone, educational institutions can be targeted, so it is necessary to ensure

an adequate level of security in schools and universities, as well as protection from information threats.

Another important aspect is ensuring access to education and information. War conditions can become an obstacle to education, so it is necessary to look for new forms and methods of education, involve various experts and specialists in the educational process, and create conditions for distance learning.

The third aspect is to maintain a normal psychological atmosphere in the educational institution. War conditions can cause stress and anxiety for students and teachers, so it is necessary to create support for the psychological health of all participants in the educational process. This can be done through a variety of activities, such as relaxation training, counseling, yoga or meditation classes. You can also organize special activities to support interpersonal relationships, such as games and team building activities that promote cooperation and joint problem solving ((Nechitailo I., 2022).

In addition, it is important to maintain open communication and provide information about what is happening in the country and the world. This will help avoid rumors and incorrect information that can cause panic and fear among students and teachers. In a time of war, when information can be distorted or even hidden, educational communication is especially important. It helps to disseminate truthful information that allows people to understand the situation and take the necessary steps to protect their own safety and the safety of others. In addition, pedagogical educational communication helps to increase critical thinking and analytical skills, enabling people to make informed choices in difficult situations.

Educational communication can also influence the formation of positive values, such as peace, tolerance, cooperation and cohesion. These values can be reflected in courses and curricula, in interactions with teachers and other stakeholders in the learning process, and in the information materials that are disseminated.

Thus, it can be said that pedagogical educational communication is a key factor in raising public awareness, providing truthful and reliable information, and forming positive values in times of war and conflict. It is one of the most effective means of influencing society, providing information support for military operations, and improving the moral and psychological state of military personnel and civilians.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157737>

Бутенко І.В., Лисенко Л.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.  
Сковороди  
м. Харків

**ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СКЛАДНОСТІ ТА  
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНOSTІ Я-ОБРАЗУ У ЮНАКІВ І ДІВЧАТ  
FEATURES OF COGNITIVE COMPLEXITY AND DIFFERENTIATION  
OF SELF-IMAGE OF YOUNG MEN AND GIRL**

*The problem of researching the «I-Image» as a regulator of interpersonal relations in early youth is relevant, since it is during this period of personality formation that a particularly intensive formation of the «I» image, self-awareness, and self-esteem takes place. For a detailed study of the requirements, goals, abilities, orientation of high school students and a real assessment of their capabilities and abilities, a study of «Self-Image» as a cognitive component of «Self-Concept» was conducted using the «Twenty Statements of Self-Assessment» method by M. Kuhn and T. Mak – Patland.*

*When analyzing indicators of cognitive complexity and differentiation of the «Self-Image» from the total number of subjects, it was found that the vast majority of the subjects exhibited high differentiation and cognitive complexity, but most of the signs were characterized from the position of negativism, which is evidence of the presence of a negative «Self-Image». It should also be noted that there is a difference in the orientation of boys and girls in relation to social and interpersonal roles.*

**Keywords:** *«I-Image», self-awareness, personality, cognitive complexity, differentiation of «I-image».*

Особливості «Я-Образу» як регулятора міжособистісних стосунків є недостатньо дослідженою проблемою в психологічній науці. Різноманітні аспекти цієї проблеми побічно розглядалися при дослідженні проблеми самооцінки. У науковому плані є актуальною ідея динамічного об'єднання психологічних функцій, виявлення складних структурних і функціональних зв'язків між розвитком окремих сторін особистості (Максименко С.Д., 2014).

Підкреслюючи цінність цих досліджень, необхідно відзначити, що необхідність подальшого вивчення факторів, які впливають на самосвідомість особистості, на структуру «Я-образу» обумовлено не тільки їх складністю, впливом, який вони роблять на становлення й успішність особистості, процеси саморегуляції поведінки і діяльності, але і тим, що в руслі сучасних наукових поглядів необхідно поглиблення уявлень про розвиток і функціонування самосвідомості як психічного стану.

Розглядаючи самосвідомість людини М.Й. Боришевський зазначав, що це утворення, що складається з нерозривно пов'язаних одиниць:

самооцінки, рівня домагань, соціально-психологічних очікування та образу «Я», визначаючи останню як інтегровану форму самосвідомості людини. Вчений зазначав, що формування Я – образу здійснюється в процесі формування зазначених одиниць, що потребує певного життєвого досвіду, розвитку когнітивних та емоційних структур особистості на певному рівні (Боришевський М. Й., 2012).

О.М. Кочубейник в дослідженнях представляє феномен «Я», як процес трансформації уявлень про «Я-концепцію», що проходить і п'ять етапів. Перший етап пов'язаний із введенням проблеми екзистенційного та рефлексивного «Я», яка зіставляє окремі аспекти «Я», зокрема самооцінку та самоповагу, зі складною поведінкою індивіда. На другому етапі формуються уявлення про «Я» як складну структуру з використанням термінів «Я-образ», «Я-схема» та «Я-концепція». На наступних етапах пошук загальнокультурної моделі «Я-концепції» реалізується через конвергентні, а потім дивергентні стратегії (Кочубейник О.М., 2014).

Для детального вивчення вимог, цілей, здібностей, спрямованості, ставлення до свого соціального статусу старшокласників та реальної оцінки своїх можливостей та здібностей проведено дослідження «Я-Образу», як когнітивної складової «Я-Концепції» за допомогою методики «Двадцять тверджень самоставлення» М. Куна та Т. Мак – Патленда.

При аналізі показників когнітивної складності та диференційованості «Я-Образу» із загальної кількості досліджуваних виявлено що у переважній більшості досліджуваних спостерігається висока диференціація та когнітивна складність, але більшість ознак охарактеризовано з позиції негативізму, що є свідченням наявності негативного «Я-Образу».

При аналізі даних показників із загальної кількості досліджуваних виявлено: 95% досліджуваних на питання «Хто я?» відповідали з позитивним ставленням до зазначених характеристик; 5 % досліджуваних з негативним ставленням до зазначених характеристик; 45% досліджуваних на питання «Який я?» відповідали з позитивним ставленням до зазначених характеристик; 55% досліджуваних на питання «Який я?» відповідали з негативним ставленням до зазначених характеристик.

При аналізі показників глибини «Я-Образу» виявлено, що загальна кількість досліджуваних охарактеризувала найбільше такі сфери життя як сімейну, політичну, соціальну. З позицій даних характеристик всі відповіді були позитивними значеннями, сімейна сфера виявлена, як найбільш значуща для всіх досліджуваних. Це є свідченням того, що на першому плані на даному віковому етапі юнаків залишається родина, батьки, які надають найбільшу допомогу та підтримку при становленні особистості.

При аналізі та наданні різнопланових характеристик своєї особистості (питання «Який я?») спостерігається загальна кількість негативних відповідей, які в своїй основі стосуються ознак характеру, темпераменту та зовнішності. Юнаки вказують на недоліки якостей свого

тіла таких як слабкість м'язів, не гарне обличчя; дівчата вказують на загальну незадоволеність зовнішністю в цілому. Також всі юнаки вказали на агресивність до оточуючих та постійні лінощі, дівчата зазначили свій абсолютний егоцентризм та тривожність. Це може бути свідченням недостатньо розвинених вольових якостей та комунікативних здібностей, також в даному контексті необхідно зазначити, що фізіологічні процеси перебудови тіла ще не завершенні, тому юнаки та дівчата невдоволені своїм тілом.

При аналізі даних показників за мірою соціальної інтеграції та індивідуалізації виявлено, що у юнаків переважають соціально орієнтовані характеристики, що свідчить про велику соціальну інтеграцію. Психолого-особистісні характеристики складають 92%, зовнішньо-атрибутивні – 8%. На основі цього можна зробити висновок, що досліджувані мають слабо диференційований образ, де переважає емоційність.

При аналізі динаміки характеристики «Я-Образу», щодо визначення груп та різновидів ролей даних показників із загальної кількості досліджуваних виявлено, що юнаки проявили стабільність, деяку трансформацію окремих якостей. При аналізі груп та різновидів ролей, з якими співвідносили себе юнаки та дівчата виявлені наступні показники: найбільш значна група соціальних ролей, як для дівчат так і для юнаків; внутрішньо групові ролі такі як лідер, організатор, активіст найбільш значимі для дівчат. Юнаки жодного разу не вказали не на один з зазначених вище ознак. Це може бути свідченням внутрішньо групових відносин у класному колективі, де актив класу займають переважно дівчата. Але можна припустити, що й у колективі друзів хлопці також не проявляють активність та організаторські здібності; міжособистісні ролі, такі як друг, партнер, порадник досліджувані вказували з позитивної позиції, абсолютна кількість юнаків вказала на наявність у своїй особистості цих ознак. Індивідуальні ознаки такі як егоїзм, жорстокість агресія виявлено у абсолютної кількості хлопців і у жодної з дівчат, також хлопці вказували на такі ознаки, як ігрок (геймер), що є свідченням того, що хлопці дуже багато часу проводять за комп'ютерними іграми, де є тематика насильства і тому, можна припустити, що саме через це виявляється велика кількість характеристик, які побудовані на агресії. Більшість дівчат вказали на наявність самовпевненості та прагнення до успіху, це може пояснюватись тим, що у класному колективі та поза ним дівчата дотримуються активної позиції, їм надається велика кількість обов'язків, які розвивають їх комунікативно-організаційні здібності.

При аналізі показників розподілу за певними якісними ознаками, аналіз змісту та якості окремих категорій, де відстежується динаміка першочергових відповідей із загальної кількості досліджуваних виявлено, що хлопці надають перевагу соціальним ознакам, невелика кількість ідеологічним ознакам, а саме політичним та моральним цінностям. Дівчата

надають перевагу самооцінним характеристикам, а саме впевненості в собі, лідерству, певній зухвалості. В спрямованості особистості теж є розмежування між полами: хлопці на перший план ставлять спорт, комп'ютерні ігри та розваги; дівчата спрямовані на пізнавально-навчальну діяльність, професійним якостям та навичкам та в першу чергу до самоповаги.

На основі виявлених показників можна зробити висновок. У переважній кількості досліджуваних глибокий, широкий диференційований образ, але більшість суб'єктивних характеристик (характер, темперамент, ставлення до зовнішності) мають негативне забарвлення. Об'єктивні характеристики складають норму. Також слід зазначити, що прослідковується відмінність у спрямованості хлопців та дівчат по відношенню до соціальних та міжособистісних ролей. Саме ці показники необхідно проаналізувати на базі досліджень міжособистісних відносин, що і складає перспективу подальших досліджень.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157755>

Вакула Д. О., Крамченкова В.О.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

**МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В СІМ'Ї ЯК ЧИННИК  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN THE FAMILY AS A FACTOR  
OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

*The work is devoted to the study of the characteristics of interpersonal relationships in the family and their relationship with the psychological well-being of spouses. The relationship between marital satisfaction and psychological well-being has been examined. The study involved 70 married people aged 23-50 years. Overall life satisfaction and psychological well-being have been shown to be closely related to marital satisfaction and have distinct components. Psychological well-being is more closely related to marital satisfaction than to overall life satisfaction and affects life satisfaction through its component – marital satisfaction.*

**Keywords:** *psychological well-being, subjective well-being, marital relations, marital satisfaction, life satisfaction.*

Проблема психологічного благополуччя особистості займає одну з ключових позицій у сучасній соціальній психології. Це пов'язано зі зростаючим запитом до науки у визначенні психологічної картини даного явища, шляхів його утворення, механізмів досягнення. Наукова зацікавленість психологічним благополуччям обумовлена низкою об'єктивних обставин, серед яких чільне місце займає розширення життєвих просторів особистості, зростаючих можливостей, а також суперечлива динаміка «відчуття щастя», яке «вислизає» разом із смисловою визначеністю. У наукових виданнях триває дискусія щодо складових психологічного благополуччя та його особливостей у різних обставинах індивідуального життя та міжособистісних стосунках. Кількість публікацій, присвячених проблемі благополуччя, зростає з року в рік. Фахівці, які вивчають це питання, роблять висновок про необхідність теоретичних досліджень, здатних вийти за межі окремих випадків оцінки благополуччя на рівні міжгрупових, міжособистісних.

Осередком всіх соціально-психологічних явищ стає саме те найближче оточення, в якому знаходиться особистість, тобто мікроумови і безпосередній їх вплив на людину. Метою соціальної психології є дослідження механізмів функціонування групи, впливу міжособистісних відносин на індивіда, з'ясування внутрішніх закономірностей, що відбуваються у тій чи іншій спільноті. Вивчення шляхів соціально-психологічного відображення реальності, законів дії мікроумов на особистість наблизить суспільство до нових можливостей обґрунтованої дії



на поведінку індивіда. Дослідження сімейних стосунків дасть знання тієї частини законів, які є фундаментом шляху соціалізації особистості, та найбільше здійснюють вплив на членів сімейного подружжя. З огляду на це, дослідження зв'язку міжособистісних стосунків в сім'ї з психологічним благополуччям особистості виявляється актуальним.

Благополуччя людини багатовимірне і знаходить відображення в цілій низці тотожних понять: суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, якість життя, вітальність, добробут, розквіт (Волинець Н. В., 2019).

Розробка проблеми позитивного функціонування особистості починалася з підходів до дослідження «щастя», отримавши надалі свій розвиток за допомогою збільшення кількості компонентів та їхньої понятійної кристалізації, що призвело до виникнення понять «психологічне благополуччя», «особистісне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя».

Суб'єктивне благополуччя є так званим внутрішнім критерієм та регулятором буття індивіда, в якому сходяться особисті цілі, програми та їх реалізація. Суб'єктивне благополуччя характеризує суб'єктивність оцінок, відокремлюється від особистісного благополуччя та виступає у якості ознаки позиції особистості відносно оцінок компонентів благополуччя. Суб'єктивне благополуччя можна вважати складовою психологічного благополуччя.

Щастя, задоволеність життям знаходяться в залежності від суб'єктивної оцінки різних життєвих аспектів, тому можна їх віднести до складових суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості є станом оптимального функціонування, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних показників життя людини, у тому числі й якості сімейних відносин.

Подружжя взаємодія представляє особливий психологічний процес міжособистісної комунікації, у якій реалізується задоволення шлюбних потреб членів родини. Міжособистісна взаємодія всередині сім'ї та якість спілкування є ключовими аспектами життєздатності родини, вони визначають ефективність функціонування сім'ї та пов'язані з сумісністю подружжя у різних аспектах (Федоренко Р. П., 2015).

Найважливішими характеристиками комунікативної компетентності подружжя, як складових феномена їхньої психологічної сумісності, є взаєморозуміння, довірчі відносини, емоційна участь, подібність поглядів на найважливіші сфери спільного життя, легкість у спілкуванні (Столярчук О. А., 2015).

Розглядаючи зв'язок між задоволеністю шлюбом і психологічним благополуччям, необхідно зазначити, що цей зв'язок можна віднести до двосторонніх, оскільки, з одного боку, задоволеність відносинами з партнером може безпосередньо впливати на психологічне благополуччя

людини, а з іншого боку, присутність таких показників, як високий рівень самоприйняття, наявність життєвих цілей, спрямованість на теплі, довірчі відносини з іншими можуть сприяти розвитку позитивних відносин, у тому числі у шлюбі.

Метою дослідження було вивчення особливостей міжособистісних стосунків в сім'ї та їх взаємозв'язок із психологічним благополуччям членів подружжя.

Емпіричне дослідження проводилося протягом червня-серпня 2023 року. Загальна вибірка складала 70 осіб (35 сімей), віком від 23 до 50 років.

Проведений аналіз виявив високий рівень психологічного благополуччя у 50% респондентів, середній рівень – у 42,86%, низький – у 7,14%, і схожий рівень у чоловіків та жінок. При цьому високий рівень суб'єктивного благополуччя відмічений у 54,29%, середній – у 42,86%, низький – у 2,85%. Вивчення рівня задоволеності шлюбом показало, що для більшості респондентів цієї вибірки (75,71%) загалом характерний високий рівень задоволеності відносинами з партнером. Інтегральний показник психологічного благополуччя тісно пов'язаний як із задоволеністю життям ( $p < 0,01$ ), так і із задоволеністю шлюбом ( $p < 0,001$ ), але зв'язки із задоволеністю шлюбом – більш тісні. Дослідження компонентів психологічного благополуччя виявило більш високі показники за параметром «Керування середою (компетентність)» серед інших показників, що говорить про те, що респонденти досліджуваної вибірки ефективно використовують можливості, які є у їх розпорядженні, здатні створювати умови, що сприяють задоволенню особистісних потреб і досягненню цілей.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем психологічного благополуччя показав, що група із найнижчим рівнем психологічного благополуччя характеризується нижчим рівнем задоволеності шлюбом, і навпаки – у членів подружжя з найвищим рівнем психологічного благополуччя спостерігається високий рівень задоволеності шлюбом.

Таким чином, загальна задоволеність життям та психологічне благополуччя тісно пов'язані із задоволеністю шлюбом та мають різні компоненти. Психологічне благополуччя більш тісно пов'язано з задоволеністю шлюбом, ніж із загальною задоволеністю життям і впливає на задоволеність життям через його складову – задоволеність шлюбом. Таким чином, задоволеність шлюбом, у тому числі, може виступати опосередкованою ланкою між задоволеністю життям та психологічним благополуччям.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157764>

**Varina Hanna, Kovalova Olha**

*Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol*

**SUBJECTIVE AND PERSONAL DETERMINANTS OF  
EMOTIONAL STABILITY OF THE PERSONALITY OF THE FUTURE  
PSYCHOLOGIST**

**СУБ'ЄКТНО-ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОЇ  
СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

*The article discusses the main factors and factors of the development of emotional stability of the future psychologist. The features of the interrelationship of motivational, cognitive, connotative, reflective-value and regulatory-volitional components in the process of developing the emotional stability of the future psychologist in the conditions of challenges and changes are analyzed.*

**Keywords:** *emotional stability, psychological stability, motivation, professional development.*

One of the urgent problems of modern psychology is the disclosure of a person's potential in managing his activities. In our opinion, one of the most important problems of health psychology is the identification of so-called «healthy» personality traits (sanogenic potential of the individual) in the process of professional formation, since during the period of the most progressive development of social and professional competencies, the process of developing professional stability can be optimized. One of the most important issues of modern psychological science is the formation and development of the subject's professional and psychological readiness for work, for the creative performance of specific life tasks.

Stability is the most important characteristic of the efficiency, reliability and stability of the professional training of future psychologists, whose activities are extremely important in the conditions of martial law and the transformation of social processes. In psychological science, the concept of «resilience» has several interpretations and terminological combinations: «resilience of personality», «resilience of behavior», «resilience of (professional) activity», «resistance to loads», «emotional resistance», «will resistance», «mental stability», «emotional and volitional stability», «moral stability», «psychological stability», etc. A constituent part of the mental stability of an individual is professional stability, which has a deep tradition of study in domestic and foreign psychology, according to which the modern approach to the study of professional stability is based on understanding it as a quality of the individual and as a mental state that ensures adequate (expedient) behavior of the subject (Аршава І.Ф., 2006). This approach makes it possible to reveal the prerequisites of professional stability, which lie in the dynamics of the psyche, the content of emotions, feelings, and experiences, as well as to establish the dependence of it (stability) on needs, motives, and will; preparedness, awareness and readiness of the individual to

perform certain tasks dialectically. A significant part of the research is devoted to the consideration of the role of emotions and emotional experiences in various types of activity, in particular educational (Т. Kyrylenko, L. V. Semichenko, O. Chebykin, etc.). The main features of the formed professional stability of the individual, the researchers include: adequate assessment of available energy resources and the ability to rationally use and mobilize them in professional extreme situations; an optimal motivational complex with a harmonious combination of internal and external motives; the ability to assess possible extreme situations and develop appropriate behavioral strategies; the ability to emotional and volitional self-regulation in stressful and extreme conditions (Пилипенко К.В., 2009). Resilience refers to the ability to withstand difficulties, to maintain faith in situations of frustration and a constant (quite high) level of mood. The emotional stability of a person is manifested in two ways. On the one hand, as a person's ability to maintain his personal positions and resist influence, which is contrary to his personal instructions. On the other hand, as the ability to realize one's personal positions by changing circumstances and regulating one's own behavior (Аршава І.Ф., 2006). Emotional stability of the personality can be considered as a complex quality of personality, synthesis of individual qualities and abilities. Emotional stability is supported by internal (personal) resources and external (interpersonal, social support, working conditions). In foreign psychology, less attention is paid to personal factors of stability, more closely considering only a few main ones related to the functioning of the individual in the social environment. Thus, B. Bernard singles out four main personal factors of stability (Семиченко В.А., 2001):

1. Social competence (which includes sensitivity, sociability, empathy, carefulness, compassion, altruism and the ability to forgive).
2. Ability to solve problems (planning abilities, flexibility, resourcefulness, critical thinking, insightful thinking).
3. Autonomy (which includes positive identity, internal locus of control, initiative, self-efficacy, mastery, adaptive distancing from others, resilience, self-awareness, and a sense of humor).
4. Awareness of the goal and the future (which includes goal orientation, orientation to success, motivation to achieve, educational orientation, constancy, optimism, faith in a bright future, sense of consistency, spirituality, meaning of life, creativity, developed imagination).

In the context of the component of an individual's sanogenic potential that we are investigating, the development works of the Center for the Study of Resilience at the University of Minnesota, which developed a special structure for identifying the resiliency of an individual: faith → the ability to overcome adverse conditions → life strategies → individual achievements → social achievements, are interesting (Osadchy V., Varina H. & others, 2020). This scheme allows you to plan and implement effective preventive programs in the process of developing the sanogenic potential of the future specialist. As a result

of the theoretical analysis, we managed to identify the structure of the emotional stability of the future psychologist, following components: *motivational, cognitive, connotative, reflective and valuable and regulatory-volitional*.

Factors affecting stability personalities:

1) psychological competence, that is, awareness of one's personal, psychophysiological qualities; knowledge of the symptoms, characteristics and picture of a stressful state; awareness of its consequences;

2) life experience, including the behavior in different situations, ways of responding them, formed relations;

3) personal features, including motivation, level of the personal self-regulation, readiness for active actions, mastery of psychoregulatory technologies of behavior; the ability to build interpersonal relationships.

Thus, the main factors affecting the emotional stability of the individual are physiological, behavioral and subjective, social and psychological factors.

Age psychological features play an important role in the development of emotional stability and individual experience of an individual, which are primarily a socio-psychological factor.

Among the urgent needs of modern students of higher education can be highlighted the following: the need for self-knowledge, self-esteem, self-determination, self-education; the psychological and emotional independence, achieving a certain social status, etc.

The main factor of the sanogenic potential of the personality of the future psychologist is directly satisfaction with the chosen profession, which has significant correlations with the optimal motivational complex (positive relationship  $r = + 0.409$ ) and with the level of emotional instability (negative dependence  $r = - 0.585$ ). In other words, the higher the satisfaction with the chosen profession, the more optimal the motivational complex: the high significancy of internal and external positive motivation and the low significancy of external negative motivation. High emotional instability is associated with a decrease in job satisfaction (Varina H., Osadcha K. & others, 2022).

Emotional instability of the personality itself can cause a decrease in job satisfaction in a number of cases. But on the other hand, low satisfaction caused by other reasons (intrapersonal conflict, professional failures, inability to satisfy basic needs, etc.) can lead to increased emotional instability. The first affects the second, the second affects the first; at the same time, the overall negative effect is constantly maintained at a high level or increases. The negative correlative dependence between the optimality of the motivational complex and the level of emotional instability of the personality of the future professional is confirmed by the research. The more optimal the motivational complex, the more the activity of the psychologist is motivated by the very content of the practical activity, the desire to achieve certain positive results in it, the lower the emotional instability. Conversely, the more the activity of the specialist is determined by motives of avoidance, the desire «not to come a howler» (which begin to prevail over

motives, related to the value of psychological activity itself, as well as external positive motivation), the higher the level of emotional instability.

A special category of resources of emotional stability, which should be paid attention to, are strategies and models of coping behavior. The nature and methods of coping with stressful situations depend on the life position, activity of the individual, on his needs for self-realization of his potentials and abilities.

It is possible to draw a conclusion about the external and internal psychological factors of the emotional stability of the individual. The assessment of the stressful situation, which covers the objective and subjective parameters of the stressful situation, is classified as external; strategies for overcoming stress, or coping behavior; the impact of traumatic events on the personality and the degree of processing of the traumatic experience; social support; professional and personal experience; psychological preparation for activities in extreme conditions.

Emotional stability as an integrative property of the individual involves interaction with all structural characteristics of the psyche, both during and after stressogenic factors. Thus, the determining internal factors of the formation and development of the emotional stability of the personality include the self-concept of the personality, the development of the communicative sphere, the content characteristics of the structural components of the personality's stress resistance. In particular, a high level of emotional stability implies poise, self-confidence, the fight against shyness, a low level of personal anxiety, self-control, self-control; certain characteristics of the motivational sphere (motivation of the social significance of work, professional skills, achievements). The speed of processing information, the mobility of nervous processes, reliability, endurance, accuracy and productivity of activities are considered to be the defining characteristics of primary stress resistance. The leading strategies for dealing with stress that characterize emotional stability are assertive actions, personal activity in interaction, and the search for social support and social contacts.

The mechanism of manifestation of emotional stability can be described using a two-level structure: the primary level of stress resistance, which is based on a biological component: emotional tone, endurance, accuracy, functional mobility, reliability, the main characteristics and features of the main nervous processes, the level of activation, a complex of constitutional and genetic, physiological, endocrine and other systems that ensure its adequate and stable functioning in stressful conditions and personal characteristics that are the result of social influence, experience, training. Although the primary level is basic in the formation of emotional stability, the decisive importance is given to personal, social, behavioral components and training.

So, we determined that the concept of «emotional stability» has an integral, dynamic character based on the balance between all spheres of human life between the needs of a person and society. The main characteristics of an emotionally stable person are his autonomy, creativity, sense of humor, tolerance,

positive thinking, ability to take risks, hedonistic attitude to life and others. Having analyzed the concept of stress resistance, we specialized the determinants of emotional stability, the main ones of which are: focus, acquired experience, mental processes, features of character and temperament. The main functions of emotional stability were determined: focus on overcoming obstacles; actualization of activities in extreme conditions; stabilization of internal mechanisms of emotional and volitional self-regulation. Emotional stability is influenced by coping strategies and psychological resources, thus, it is individual psychological conditions that play an important role in the formation of emotional stability.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157768>

**Висоцька М. Ю.**

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

**ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В  
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ  
STATEMENT OF THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION IN  
STUDENT AGE**

*The paper substantiates the relevance of studying the problem of Internet addiction in student age. The negative consequences of Internet addiction are highlighted, the characteristics of student age are summarized, and the psychodiagnostic complex of studying the personal characteristics of students prone to Internet addiction is defined.*

**Key words:** *Internet addiction, student age, personal characteristics of students.*

В епоху активного розвитку інформаційних технологій та глобальної комп'ютеризації і «інтернетизації», в тому числі з використанням гаджетів, в українському суспільстві постає проблема Інтернет-залежності, небезпека та наслідки якої явно недооцінюються. Проблему патологічного використання Інтернету почали досліджувати ще з кінця 80-х років ХХ сторіччя і визначали її як «нав'язливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи on-line» (Голдберг І. Янг К. 1988)

До негативних наслідків використання комп'ютерів та гаджетів можна віднести загальне зниження гнучкості пізнавальних процесів та інтелектуальних здібностей, що відбувається завдяки залученню допомоги гаджетів при вирішенні елементарних завдань (перевірка орфографії, математичні розрахунки та ін.). Психічна залученість у використанні комп'ютерів може породжувати різного роду залежності та деструктивні форми поведінкових реакцій. Через Інтернет–залежність можуть виникати труднощі міжособистісної комунікації в реальному житті, що замінюється бажанням спілкуватися за допомогою мережі.

За соціологічними даними на теперішній час основними користувачами Інтернету в Україні є вікова категорія від 17 до 25 років, в зону якої входить період студентства. Інтернет використовується не тільки як засіб комунікації та простір інформаційного пошуку, а й як засіб отримання задоволення та відходу від реальності. Тому постає нагальна наукова та практична необхідність дослідження проблематики Інтернет-залежності, зокрема вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості з Інтернет-залежністю в студентському віці, задля створення профілактичних та корекційних засобів роботи.



**Мета:** визначити проблему Інтернет-залежності в студентському віці та дібрати психодіагностичний комплекс вивчення особистісних характеристик студентів схильних до інтернет-залежності.

Проблему інтернет-залежності та загрози від безконтрольної комп'ютерної діяльності вивчали Є. Белінська, А. Жичкіна, М. Іванов, Є. Мельник, В. Browne, D. Greenfield, M. Pratarelli та інші.

За визначенням І.А.Зимньої студентство постає «особливою соціальною категорією, специфічною спільнотою людей, організовано об'єднаною інститутом вищої освіти». Високий освітній рівень та пізнавальна мотивація, гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості, соціальна активність – є тими характеристиками, котрі відрізняють студентство від інших вікових та соціальних груп (Зимня І.А., 2007).

Через надмірне захоплення Інтернетом у студентів можуть виникати проблеми з навчанням та атестацією. «Прожигання» часу на спілкування в чатах та інтернет-ігри, на серфінг по інтернет сайтам є тими діями, котрі відволікають від навчального процесу, розлагоджують систему саморегуляції поведінки, розфокусовують пізнавальні інтереси. Невміння регулювати та встановлювати часові обмеження щодо своїх дій перебування у мережі призводить до накопичення втоми та різного роду соматичних порушень і нервових зривів. Також слід зазначити на економії інтелектуальних зусиль, здатності самостійно систематизувати та обробляти інформацію, що викликано широким доступом до ресурсів з готовими видами робіт.

Теоретичний аналіз та пілотажні практичні дослідження дозволяють створити психодіагностичний комплекс, до якого включено наступні методики вивчення особистісних характеристик студентів схильних до інтернет-залежності:

- «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т. Ю. Більбот), за допомогою котрої можна виділити «групу ризику» з ознаками комп'ютерної (інтернет) залежності;

- Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюсона)»;

- Методика «Оцінка рівня страху близькості (Телен, Дискатнер)»;

- Методика «Кількісного виміру рівня самооцінки» (С.А. Будассі), за допомогою котрої можливо виявити низький, адекватний і високий рівні самооцінки особистості;

- Методика діагностики особистісних якостей «Велика п'ятірка» (А.Р. Грецов);

- Методика «Виявлення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлор)»;

- Методика «Оцінка рівня комунікабельності (тест В.Ф. Ряховського)».

Визначення показників за методиками психодіагностичного комплексу, встановлення взаємозв'язків та подальший аналіз і інтерпретація результатів складуть практичну частину нашого дослідження.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157778>

**Віаніс-Трофименко К.Б.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**науковий керівник – к. психол. н. Л.М. Лисенко**

## **НЕЙРОГРАФІКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕКОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ**

### **NEUROGRAPHY AS A MEANS OF CORRECTION OF PSYCHOECOLOGICAL HUMAN BEHAVIOR**

*Modern extreme conditions of life: war, occupation, non-standard household and life circumstances, forced emigration, etc. entail neuropsychological overstrain, imbalance of mental state. Therefore, the problem of balancing the nervous system and the orientation of a person to create an attitude of «readiness» for various changes is particularly significant and relevant not only for Ukraine, but also for people all over the world, because the reality around is changing rapidly and radically. Therefore, personal safety and productive interaction with the environment depends on the ability to react in a certain way to changes around, in modern language, psycho-ecological behavior. Today, there are many types and technologies of psychological correction of a person's internal psycho-ecological balance. Among them is art therapy. There are various types of art therapy. We want to take a closer look at neurographics as a type of art therapy.*

**Keywords:** *neurographics, psychoecological behavior, psychoecological balance, art therapy.*

Сучасні екстремальні умови життя : війна, окупація, нестандартні побутові і життєві обставини, вимушена еміграція тощо тягнуть за собою нервово-психічне перенапруження, дисбаланс психічного стану. Тому, проблема збалансування нервової системи та орієнтир людини на створення установки “готовності” до різних змін є особливо значущою і актуальною не тільки для України, а і для людей всього світу, бо реальність навкруги змінюється швидко і кардинально. Отже, від здатності реагувати певним чином на зміни навкруги, залежить особиста безпека і продуктивна взаємодія з навколишнім середовищем, говорячи сучасною мовою, психоекологічна поведінка.

На психоекологічну поведінку впливають зовнішні та внутрішні чинники. Зовнішні виникають з умов середовища, а до внутрішніх відносяться фізичні та психічні особливості особи. Внутрішні фактори психоекологічної поведінки проявляються через мотивацію, особистісні цінності, якості характеру і через психічні реакції людини у різних ситуаціях.

Цей комплекс внутрішніх факторів демонструє наявність/відсутність внутрішнього балансу психічного стану. І дає зрозуміти фахівцям, чи потребує цей стан корекції і саме якої.

На сьогодні існує багато видів і технологій психологічної корекції внутрішнього психоекологічного балансу людини. Серед них – арт терапія, яка за масштабами вирішальних задач належить до загальних корекцій, тому що «передбачає заходи загально-корекційного порядку, що нормалізує мікро-середовище клієнта, регулює психофізичне, емоційне навантаження у відповідності з віковими та індивідуальними можливостями» (інтернет-ресурс), і таким шляхом приводить психоекологічну поведінку до балансу.

Види арт-терапії різноманітні. Хочемо розглянути детальніше нейрографіку, як різновид арт терапії.

Нейрографіка є комплексною методикою за впливом і змістом; простою у техніці за виконанням, бо не потребує спеціальних умінь і навичок; вона є гнучкою за тривалістю. Також, на наш погляд, нейрографіка унікальна тим, що дозволяє здійснити індивідуальний підхід навіть при масштабності заходу і великої кількості учасників.

Специфіка впливу нейрографіки на людину:

1. Нейрографіка готує психіку до необхідних змін. Через графічні образи, геометричні форми трансформується внутрішній стан людини, інакшим чином структурується мислення.

2. Особа контактує зі своїм внутрішнім простором, знімаються внутрішні перешкоди.

3. Створюється новий нейронний код, на основі мети діяльності.

4. У процесі змінюється уява по реальність, формується нова. Переноситься ставлення до ситуації на папір. Знаходиться простий вихід через укладання ліній і форм у систему, узор, орнамент. Відбувається надання/прибирання значущості через колір та насиченість.

5. Надихання до життя цієї нової реальності у свідомості людини.

6. Перенесення цього стану, образу у реальність

7. Створення відчуття здатності керувати цими процесами у реальності, як лініями на папері.

Нейрографіка інтегрує з різними напрямками науки і мистецтва. Якщо розглядати вплив нейрографіки через цю призму, то можна відмітити вплив певних складових, риси яких притаманні:

- малюванню і графіці – передача емоцій, вражень, бажань через графічні образи, креслення;
- театральному мистецтву – створення сюжетної лінії, здатності до перевтілення, визначення своєї ролі і ролі інших;
- медитації – внутрішня концентрація, бесіда зі своїм безсвідомим;
- аналізу і синтезу – розкладання цілого складного явища на складові, більш прості елементарні частинки і виділення окремих сторін,

- властивостей, зв'язків. З подальшим з'єднанням компонентів складного явища в єдине ціле;
- символізму – через абстрагування і формалізацію вихід на створення образів і символів;
  - філософії – пошук істини ідеального розв'язання ситуації;
  - математиці – розрахунку ходів, виведення формул, встановлення закономірностей;
  - ритміці – чергування частин, систематика рухів;
  - музиці – організація форми, гармонії, мелодії ритму для вираження змісту;
  - дизайну – художнє проектування властивостей предметного світу;
  - риториці – передача змісту думок, переконань найпридатнішим способом викладання думки з метою впливу на реальність.

Нейрографіка має певну технологію використання:

1. Постановка чітких задач над яким питанням/ситуацією будемо працювати.

2. Передача емоційного стану через схему-малюнок ситуації.

3. Вихід із «зони комфорту» під час малювання нейроліній, руйнування шаблонної поведінки.

4. Через «провокацію» на папері руйнується шаблон у реальності і замінюється на нові нейронні зв'язки.

До балансу та екологічності у житті прагне багато людей і нейрографіка відкриває цей шлях.

Сучасні дослідження потребують точнішого визначення поняття «емоційний стан», його зв'язків з категоріями «емоція» та «настрій», дослідження поширеності негативних емоційних станів у зв'язку з актуальними зараз подіями, пошуку та розробки методів їх корекції.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157786>

**Волос О.І., Крамченкова В.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У СІМ'Ї ЯК ІНДИКАТОР  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТА  
PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE FAMILY AS AN INDICATOR  
OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A STUDENT**

*The psychological climate of the family plays a critical role in providing the stability and support necessary for a student's psychological well-being, especially during periods of transition, such as entering higher education or striving for financial independence. For the empirical study of this phenomenon, the questionnaire of V. V. Boyko «Psychological climate of the family».*

**Key words:** *psychological well-being, student, family, psychological climate, emotional support.*

Теоретичний аналіз сучасних досліджень показує актуальність проблематики вивчення психологічного клімату сім'ї як індикатора психологічного благополуччя студента, позаяк сім'я виступає в якості джерела емоційної підтримки студента (Еммонс Р., 2001р.). Сім'я, яка надає емоційну підтримку, сприяє розвитку позитивної самооцінки та підвищенню рівня впевненості студента. Стабільний емоційний клімат у сім'ї може служити студенту «притулком» у важкі та стресові періоди академічного життя (Schuur & Kruijtbosch, 1995). Сімейні цінності та установки мають значний вплив на світогляд студента, його мотивацію та ставлення до навчання. Вікові характеристики психологічного благополуччя за даними К. Ріфф (1998), розглядаються як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини (Козьміна, 2014).

Очікування батьків щодо академічних досягнень та кар'єри дитини можуть мотивувати або демотивувати студента. Підтримка та розуміння сім'ї щодо вибору спеціальності та професійного шляху студента відіграють ключову роль у його навчальній мотивації (Павленко Г. В., 2019).

Сім'я формує початкові соціальні навички, такі як здатність до комунікації, вміння співпрацювати та вирішувати конфлікти (Петерсон П., 2004) Якість сімейних відносин може позначитися на здатності студента формувати та підтримувати соціальні зв'язки поза сім'єю. Психологічний клімат у ній безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям студента (Райан Р., 2000р.) Підтримка сім'ї може бути буфером при переживанні стресових ситуацій та допомагати в адаптації до студентського життя.

Мета статті є визначення особливостей психологічного клімату сім'ї у студентів.

Психологічне благополуччя – це стан, що характеризується переважанням позитивних емоцій і відносинами з високим рівнем задоволеності життям, а також здатністю ефективно поратися зі стресом і протистояти психологічним труднощам. (Бредбурн Н., Ріфф К., Діннер Е., Райан Р. та Дісі Е., Селігман М.).

Завдяки теоретичній базі розуміння цього феномена, що досліджувала К. Ріфф (1996) С. Любомирський (2005), та дослідженням Н. Бредбурна (1995) та Е. Дінера (1996), можна розглядати психологічне благополуччя як суб'єктивне значення, яке включає у собі такі поняття як: психологічне здоров'я, задоволеність життям, стійкість духу та взагалі поняття щастя. Але психологічний клімат у сім'ї як індикатор психологічного благополуччя ще не є дослідженим. Згідно з М. Селігманом (2000), психологічне благополуччя – це не просто відсутність психопатології, а є активний стан, що характеризується присутністю позитивних якостей та сприятливих умов життєдіяльності. Завдяки його концепту про позитивну психологію зріс інтерес до вивчення проблеми психологічного благополуччя загалом, що допомогло досліджувати цей аспект більш детально та поглиблено. Згодом з'явилися методики що дозволяють діагностувати рівень психологічного благополуччя як сім'ї так й конкретної людини, що згодом надало платформу для розробки ефективних психологічних та освітніх стратегій.

Але психологічний клімат сім'ї як індикатор психологічного благополуччя ще не є ґрунтовно дослідженим.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося із використанням методики психологічного клімату сім'ї В. В. Бойка, що дозволяє діагностувати позитивну та негативну атмосферу клімату всередині сім'ї. У дослідженні прийняли участь 69 студентів у віці від 18 до 23 років. З яких 28 хлопців та 41 дівчат. Результати дослідження наведені на рисунку 1.

За результатами дослідження вдалося виявити, що переважна більшість студентів сприймає клімат своєї сім'ї як «стійкий позитивний» (69%). Це найвищий з усіх показників даного опитувальника, що детермінує сприятливу картину, тобто, можна припустити, що психологічний клімат у сім'ях цих студентів має високий рівень, отже позитивно впливає психологічне благополуччя студента. Такому підлітку легко адаптуватися та протистояти життєвим труднощам, що суттєво збільшує шанси на благополучний розвиток та успішність подальшого життя. Такий студент рідко зазнає складнощів у взаємодії з однолітками та з викладачами. Почуваючись «у потрібному місці у потрібний час» йому вдається контролювати процес навчання та будувати довгострокові плани.

Можливо, сварки між членами сім'ї та вираження невдоволення. Така сім'я здатна до конструктивного вирішення питань, але тут важливо враховувати силу чи слабкість психіки конкретної дитини, отже, і позитивний чи негативний вплив на її подальше становлення. Такі студенти

не завжди стійкі у прийнятті рішень. Можуть обирати амбівалентну політику поведінки, бо не звикли до абсолютної підтримки оточуючих та «правильності» своїх вчинків. Таких студентів бажано періодично стимулювати, підтримуючи інтерес і впевненість у обраній ним стратегії поведінки.

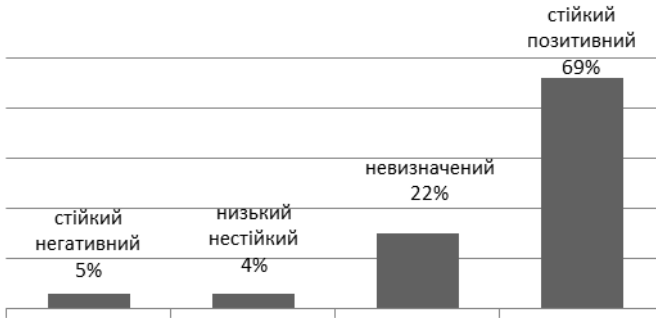


Рисунок 1. Результати діагностики психологічного клімату власної сім'ї студентами.

Майже однаковий показник таких референтних груп як «низький нестійкий», тобто, змінний психологічний клімат у сім'ї (4%), такі показники дають члени родини, частково розчаровані у спільному проживанні, мають деяку напругу. І вкрай низький, тобто, «стійко-негативний» клімат (5%). Адаптація таким студентам дається вкрай непросто. Можлива дезорієнтація. Складнощі у визначенні мети, а значить і дотримання їй. Такі студенти рідко бувають мотивовані, бо складно ідентифікують себе із зовнішнім світом. У таких підлітків може бути низька самооцінка та проблеми у спілкуванні з однолітками. Враховуючи несприятливу атмосферу вдома, такі студенти можуть раніше залишати сімейне гніздо у пошуку альтернативи та прагненні змінити своє соціальне чи фінансове становище. Варто зауважити, що подібні спроби не завжди несуть негативний характер і не рідко позитивно коригують у долі підлітка.

Таким чином, за результатами проведеного дослідження домінуючим виявився «стійкий позитивний» клімат, що є ознакою поважливого функціонування родини а отже позитивно впливає на психологічне благополуччя студента. Психологічний клімат сім'ї є невід'ємною, а іноді і основною ланкою в ланцюжку становлення юнака. Тобто сім'я, її структура, і динаміка відносин у ній, а також переважні в ній цінності та стратегії подолання стресу, є індикатором психологічного благополуччя студента.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157790>

Галела А. Ю., Баранов А. І., Дубчак С. П.

*Державний вищий навчальний заклад*

*«Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ**

**PSYCHOLOGICAL RESEARCH PROGRAM OF SOCIAL-  
PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE ADMINISTRATIVE  
ACTIVITIES OF THE HEAD OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION**

*The current state of management staff of general secondary education institutions and their training for professional activity allows us to establish the existence of an objective need to improve the work of general education school leaders through increasing the effectiveness of their social and psychological training. The importance of the study of these issues in domestic psychology is explained by the important role of the socio-psychological properties of the head of a comprehensive school and his communicative potential in real management practice.*

**Keywords:** *socio-psychological factors, managerial activity, institution of general secondary education, manager, factor.*

Розв'язання завдань сучасної освіти, зокрема середньої загальноосвітньої школи, оптимізація навчально-виховного процесу передбачає врахування різних чинників – політичних, економічних, законодавчих, соціальних тощо. Вагоме місце серед них посідають соціально-психологічні чинники, що пов'язані із урахуванням індивідуально-психологічних особливостей людей та закономірностей спілкування в соціальних групах.

Вивчення практичної роботи управлінських кадрів закладів середньої освіти і підготовки їх до професійної діяльності дозволяє встановити наявність суперечностей між: об'єктивною необхідністю вдосконалення праці керівників загальноосвітніх шкіл через підвищення ефективності їхньої соціально-психологічної підготовки та недостатньою розробкою її засобів і методів; важливою роллю соціально-психологічних властивостей керівника загальноосвітньої школи, його комунікативного потенціалу в реальній управлінській практиці та істотними прогалинами у вивченні цих питань у вітчизняній психології.

Аналіз сучасної наукової літератури (А. Л. Журавльов, В. Г. Зазикін, В. П. Казміренко, Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський, Р. Л. Кричевський, О. Г. Молд, Л. Е. Орбан-Лембрик, О. Ю. Панасюк, Ю. Л. Трофімов, Д. Френсіс, Р. Х. Шакуров, В. М. Шепель, Ю. М. Швалб) показує, що проблема управлінської діяльності керівника є предметом дослідження багатьох вчених. Проте не досить вивченими є аспекти, пов'язані зі

специфікою прояву соціально-психологічних властивостей керівника загальноосвітньої школи в реальній управлінській практиці. Недостатньо розглянутим залишається питання обумовленості ефективності управлінської діяльності керівника загальноосвітньої школи особливостями прояву його комунікативного потенціалу в навчально-виховному процесі.

Системно-структурний та генетичний підходи (Л. М. Карамушка) орієнтовані на розгляд психологічної готовності керівників закладів середньої освіти до управління в сукупності основних компонентів цієї готовності – мотиваційного, когнітивного, операційного, особистісного. З позиції особистісно-діяльнісного підходу управлінська діяльність керівника закладу освіти аналізується за змістом, метою і процесом. Представники соціально-психологічного напрямку (Л. М. Карамушка, Л. Е. Орбан-Лембрик) зосереджують свою увагу на вивченні міжособистісної ділової взаємодії, виокремленні соціально-психологічних вимог до керівника закладу освіти.

Основу акмеологічного підходу (О. О. Бодальов, А. О. Деркач, Л. Е. Орбан-Лембрик, І. М. Семенов, О. Ю. Панасюк та ін.) становить розгляд управлінської діяльності керівника закладу освіти як однієї з форм прояву професіоналізму, досягнення в ньому вершин майстерності. Етнопсихологічний підхід (Ю. І. Палеха, М. І. Пірен та ін.) розглядає особистість керівника закладу освіти як представника національної еліти, який формує управлінську культуру держави. Гуманістичний підхід (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, О. В. Киричук, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко та ін.) орієнтований на дослідження проблем побудови управлінських стосунків на основі партнерства, діалогічної взаємодії, важливості розуміння та врахування керівником індивідуально-психологічних особливостей працівників у процесі управлінської взаємодії. Системний підхід (В. В. Третьяченко, В. Т. Циба, Р. Х. Шакуров та ін.) передбачає розгляд управлінської діяльності керівника навчального закладу як підсистеми загальної системи освіти, акцентує увагу на актуалізації використання законів соціально-психологічної регуляції в управлінській діяльності.

У працях С. П. Бочарової, М. Вудкока, А. Л. Журавльова, О. В. Землянської, В. П. Казміренка, Є. О. Климова, О. Г. Ковальова, А. М. Лебедева, О. Г. Молл, С. Г. Москвичова, Л. Е. Орбан-Лембрик, Ю. Ф. Пачковського, В. Ф. Рубахіна, А. Л. Свенцицкого, Ю. Л. Трофімова, В. В. Третьяченко, М. В. Туленкова, Ю. М. Швалба, В. М. Шепеля, та ін. відображено психологічні аспекти змісту управління переважно бізнесом та виробництвом і меншою мірою осередками інших соціальних сфер. Проблемам психології та педагогіки управління середньою освітою присвятили праці В. І. Бондар, А. Головченко, М. М. Дарманський, Л. М. Карамушка, Н. І. Карасьова, Н. Л. Коломінський, М. В. Кухарев, І. Литвинов, С. В. Семенець, Р. Х. Шакуров та ін. На основі цих досліджень

в роботі дається соціально-психологічна характеристика особистості керівника загальноосвітньої школи та показані соціально-психологічні особливості його управлінського розвитку. Опрацювання наукової літератури з проблеми ефективності управлінської діяльності дає підставу констатувати, що вона здійснюється через взаємодію та спілкування людей на різних рівнях, тому очевидним є важливість соціально-психологічного підходу до аналізу даного виду діяльності.

Стосовно розкриття сутності ділового спілкування, то в психологічній літературі накопичено великий доробок вчених як із соціально-психологічного та етнопсихологічного аспектів цього спілкування (К. О. Абульханова-Славська, О. О. Бодальов, Л. А. Петровська, А. С. Петрова, А. У. Хараш, Ю. Л. Ханін, С. А. Шейн та ін.), так і щодо його прояву в різних видах діяльності. Зокрема, вивченню проблем педагогічного спілкування присвятили свої праці такі вчені як Г. О. Балл, І. Г. Белявський, Л. П. Гримак, В. С. Грехнев, А. О. Деркач, Л. В. Долинська, В. І. Кабрин, В. О. Кан-Калик, О. В. Киричук, Н. В. Кузьміна, С. Д. Максименко, В. П. Москалець, С. О. Мусатов, М. В. Савчин, В. А. Семиченко, С. В. Терещук, М. В. Тоба, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко та ін. Проблеми спілкування в управлінні досліджують В. П. Казміренко, Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський, Л. Е. Орбан-Лембрик, В. В. Третьяченко, А. П. Чернишов, Р. Х. Шакуров та ін.

Усвідомлення недостатності теоретичної та практичної розробки зазначеної проблеми та її актуальність на сучасному етапі оптимізації управління в системі середньої освіти зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні чинники управлінської діяльності керівника закладу освіти».

Метою дослідження виступає розкрити роль соціально-психологічних чинників особистості керівника загальноосвітньої школи у підвищенні ефективності його управлінської діяльності.

Об'єктом дослідження є управлінська діяльність керівника закладу середньої освіти. Предмет дослідження полягає у соціально-психологічних чинниках особистості керівника закладу середньої освіти, шляхи підвищення ефективності його управлінської діяльності.

Гіпотеза дослідження передбачає визнання своєрідності прояву комунікативного потенціалу керівника загальноосвітньої школи, який визначає специфіку його управлінської діяльності, значною мірою обумовлюючи ефективність управління.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу з'ясувати соціально-психологічний зміст особистісного профілю керівника закладу середньої освіти та значення відображених у цьому профілі якостей в управлінні загальноосвітньою школою.

2. Розробити соціально-психологічну модель управлінської взаємодії керівника загальноосвітньої школи.

3. В дослідно-експериментальній роботі показати обумовленість ефективності управлінської діяльності керівника закладу середньої освіти особливостями прояву його комунікативного потенціалу.

4. Визначити напрямки врахування соціально-психологічних властивостей керівника загальноосвітньої школи в оптимізації його управлінської діяльності.

Методологічну основу дослідження складають розроблені в психології положення, що розкривають сутність особистості, спілкування та спільної діяльності (Г.М. Андреева, Г.О. Балл, О.О. Бодальов, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, В.А. Семиченко, Т.С. Яценко та ін.), характеризують загальні положення теорії управління в соціальній психології (В.П. Казміренко, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.В. Третьяченко, Ю.М. Швалб та ін.), обґрунтовують соціально-психологічні та етнопсихологічні підходи в управлінні освітою (Л.М. Карамушка, Н.Л. Коломінський, В.Г. Крисько, Г.В. Ложкін, М.І. Пірен, Р.Х. Шакуров та ін.).

Для розв'язання накреслених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз (із використанням вітчизняних і зарубіжних наукових джерел), моделювання, анкетування, бесіди, вивчення ділової документації, експертна оцінка та самооцінка, тестові методики, формуючий експеримент, статистичні методи обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в ньому вперше предметом теоретичного та експериментального дослідження став комунікативний потенціал керівника загальноосвітньої школи та особливості його прояву в управлінській діяльності. Обґрунтовано місце і роль комунікативного потенціалу в особистісному профілі директора загальноосвітньої школи, визначено основні складові цього потенціалу (перцептивно-рефлексивні особливості, емоційно-емпатійні можливості, комунікативні знання і вміння, потреба у спілкуванні), які інтегруються в комунікативній готовності до управління, соціально-психологічному відображенні управлінської реальності, комунікативній програмі поведінки і проявляються у спілкуванні та взаємодії. Сформульовано напрямки врахування соціально-психологічних властивостей керівника загальноосвітньої школи в оптимізації його управлінської діяльності.

Теоретичне значення дослідження. Планується розкрити ціннісну детермінацію управлінської діяльності керівника закладу середньої освіти, показано взаємозв'язок рівня потреби у спілкуванні із стильовими особливостями керівництва, встановлено вплив характеристик потребово-мотиваційної сфери керівника на задоволеність управлінською взаємодією. Розроблено соціально-психологічну модель управлінської взаємодії із урахуванням особливостей прояву комунікативного потенціалу керівника загальноосвітньої школи.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів в управлінській діяльності керівників закладів середньої освіти (а також під час їхньої перепідготовки та підвищення кваліфікації) з метою оптимізації управлінської взаємодії та поліпшення ефективності управління навчально-виховним процесом.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечена методологічним обґрунтуванням вихідних положень, відповідністю методів дослідження меті та завданням, репрезентативністю вибірки, поєднанням якісного і кількісного аналізу експериментальних даних.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157794>

Героєва А. В.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди*

**Науковий керівник: д. психол. н., проф. М.А. Кузнєцов**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕКСКУРС: СИЛА ВОЛІ ТА ЗАВ'ЯТИСТЬ ЯК  
МЕХАНІЗМ САМОКОНТРОЛЮ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ  
THEORETICAL EXCURSUS: WILLPOWER AND PERSISTENCE AS A  
MECHANISM OF SELF-CONTROL OF HUMAN BEHAVIOR**

*The article presents the results of a theoretical analysis of psychological research on willpower and persistence as a psychological mechanism that controls human behavior.*

*Willpower and persistence are important aspects of human character and psychological development. These qualities determine our ability to achieve goals, overcome difficulties and reveal our potential. These two psychological traits have become the subject of intensive scientific research in psychology, which indicates a deep interest in understanding their nature and impact on human life.*

*Studies of will and persistence, as well as the application of psychological theories related to these concepts, show how important these aspects are for successful learning and personal development of students.*

**Keywords:** *will, will power, self-regulation, students, volitional behavior of people, persistence, theories of will, learning.*

Сила волі та рішучість представляють собою важливі аспекти людського характеру та психологічного розвитку. Ці якості визначають нашу здатність до досягнення цілей, подолання труднощів і розкриття свого потенціалу. Ці дві психологічні риси стали предметом інтенсивних наукових досліджень в психології, що свідчить про глибокий інтерес до розуміння їх природи та впливу на життя людини.

Існують різні спроби визначити поняття «воля» в психологічних дослідженнях. Наприклад, в психологічному словнику А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського воля описується як здатність особистості до саморегуляції та самодетермінації її психічних процесів (Петровский А. В., Ярошевский М. Г., 1998).

Дослідження вольових процесів змінювали розуміння волі. Початково її пояснювали як мотиви, які керують діями і відрізняються від бажань. Пізніше визначення волі розширювалося, включаючи пояснення вибору особистістю в умовах конфлікту мотивів і здатність свідомо керувати діями та регулювати поведінку. Різні теорії волі, такі як гетерономні та автономні (волонтаристичні), підкреслюють важливість різних аспектів волі (Мещерякова Б. Г., Зінченко В. П., 2003).

Гетерономні теорії розглядають волю як явище, що виникає з розумового мислення або пам'яті. Наприклад, Г. Ебінгауз вважав, що воля формується через асоціації, коли інстинкт, засвоєний досвідом, стає метою дії. І. Гербарт ідентифікував волю з мисленням та розумною дією. Ці підходи включають детермінізм у розуміння волі, але не дають повного вичерпного пояснення вольового контролю над діями.

Афективна теорія волі В. Вундта вважає волю афективним процесом, що включає активний вплив на дію та інтенсивні суб'єктивні переживання. В. Вундт підкреслював, що гетерономні теорії не враховують дієвості та актуальності вольових процесів. Автономні теорії волі, які більш близькі до автономним підходам, розглядають волю як внутрішньо самостійну і визначають її як вільний вибір, мотивацію та регуляцію діяльності.

В. Джеймс підкреслював важливість усвідомленого рішення і вибору в контексті волі. Він наголошував, що конфлікт ідей може гальмувати перехід від уявлення до дії, і для здійснення дії необхідно зробити вибір і прийняти рішення. Вибір ґрунтується на інтересах і включає у себе спрямування уваги на обраний об'єкт, що спонукає до початку дії. Таким чином, вольові зусилля – це свідомі дії, спрямовані на обраний предмет, і вони контролюють увагу, навіть якщо цей предмет не є привабливим (Кузнецов М.А., 2012).

Концепцію волі, розглядану як вибір одного з багатьох стимулів або вирішення конфлікту мотивів, також розглядали інші дослідники, такі як Г.І. Челпанов, Ф. Лерш, В.Е. Франкл.

Л.С. Виготський, обговорюючи проблему волі, також пов'язував це поняття зі свободою вибору і відзначав, що вибір є ключовим аспектом контролю над власною поведінкою.

Дехто, навпаки до «свободи волі», стверджує, що людина фактично не має справжньої свободи у своїх виборах, і всі її дії визначаються необхідністю. Проте відкидання ідеї свободи вибору, як відзначав В.М. Аллахвердов, призводить до інших складнощів, перетворюючи людину на автомат, машину, навіть якщо ця ідея може виглядати надто химерною, як це висловлював І.М. Сеченов.

Початок дослідження завзятості пов'язаний з роботами філософів і психологів XIX століття, таких як Вільгельм Вундт та Вільям Джеймс. Вони розглядали волю та настійливість як ключові аспекти психологічних процесів, хоча термін «завзятість» був введений пізніше.

У XX столітті психоаналітики, такі як Зигмунд Фрейд, розглядали завзятість як вияв психічних конфліктів та потреб. Вони вважали, що внутрішні конфлікти можуть впливати на настійливість людини та її здатність досягати цілей. У середині XX століття і пізніше дослідження завзятості стали більш системними та практично спрямованими. Вчені розробили різні психометричні інструменти для вимірювання настійливості, такі як «Тест настійливості» Ангели Дакворті (Ангела Дакворт, 2022).

У XXI столітті дослідження завзятості стали більш інтердисциплінарними і охоплюють різні аспекти життя та роботи. Психологи досліджують вплив настійливості на успіх у навчанні, професійний розвиток, підприємництво, спорт і багато інших сфер (Грисюк О.М., 2018).

Аналіз провідних концепцій самоконтролю діяльності в психології включає в себе огляд ключових теорій і підходів, що досліджують, як люди регулюють свою поведінку, приймають рішення і досягають своїх цілей (Казміренко Л. І., Кудерміна О. І., Мойсєєва О. Є., 2015).

1. Теорія саморегуляції Е.А. Локе і Г. Ледера. Ця концепція висловлює думку, що самоконтроль і саморегуляція важливі для досягнення цілей. За цією теорією, важливо встановлювати конкретні цілі, визначати шляхи до їх досягнення та ретельно відстежувати власний прогрес для досягнення бажаних результатів.

2. Теорія вольового контролю Альберта Бандури. Ця теорія стверджує, що самоконтроль базується на вірі в власну здатність впливати на свою поведінку та оточуючу ситуацію. Люди, які вірять у свою вольову силу, схильні до більш ефективного самоконтролю.

3. Теорія внутрішньої мотивації Річарда Раяна і Едварда Десі. Ця теорія вказує на важливість внутрішньої мотивації для самоконтролю. Люди, які діють з внутрішньою мотивацією і отримують задоволення від самого процесу діяльності, більш схильні до саморегуляції.

4. Теорія затримки відволікаючих дій Роя Баумейстера. Згідно з цією теорією, самоконтроль може бути вичерпанним після прийняття ряду важливих рішень або запобігання відволікаючим діям, таким як відмова від споку.

5. Теорія прийняття рішень Гарі Кляйна. Ця теорія вивчає, як люди приймають рішення в умовах обмеженої інформації і часу. Вона показує, як раціональний самоконтроль може поєднуватися з евристичними процесами для досягнення оптимальних результатів.

6. Теорія психологічного простору Джорджа А. Келлермана. Ця теорія вказує на важливість усвідомлення психологічного простору, який включає зовнішні і внутрішні впливи на особистість. Посилення усвідомленого психологічного простору може сприяти більш ефективному самоконтролю.

7. Теорія стратегій саморегуляції Бернда Ціммермана і Реймонда Брюнінга. Ця теорія досліджує різні стратегії саморегуляції, такі як встановлення мети, планування, моніторинг і корекція. Вона допомагає розуміти, які стратегії можуть бути ефективними в різних ситуаціях (Ільїн Е. П., 2009).

Ці концепції взаємодіють і доповнюють одна одну, надаючи комплексний погляд на самоконтроль діяльності в психології. Дослідження в цій галузі продовжують розвиватися і вдосконалювати розуміння та



прийоми покращення процесів самоконтролю людини. У сучасному суспільстві активність та саморегуляція виражені в нормах моралі та визначають напрямок розвитку соціальної активності особистості, включаючи сумлінне ставлення до праці та внесок у суспільне виробництво, культуру, громадську діяльність та розвиток особистості. Формування волі нерозривно пов'язане з розвитком особистості і мотиваційними факторами.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157817>

Гога Н.П.

*Харківський гуманітарний університет  
«Народна українська академія», м. Харків*

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF THE  
PROFESSIONAL ORIENTATION OF THE MODERN STUDENT IN THE  
CONDITIONS OF THE STATE OF MARTIAL.**

*The theses consider the peculiarities of the social and psychological formation of professional orientations, taking into account the peculiarities of the requirements of the modern labor market, employers in the conditions of martial law. The indicators of the quality of career guidance work at the stages of secondary and higher education are presented, the peculiarities of career guidance within the framework of the «Turn a dream into a profession» program are considered. The results of a practical study of the structure of career orientations of modern students are presented. A conclusion was made regarding the quality of the career guidance system implementation in modern conditions.*

**Keywords:** *students, profession, professional orientation, career anchors*

Визначення власного життєвого шляху завжди було однією з важливих та складних складових розвитку особистості. У суспільстві правильний вибір молодою людиною професії також відіграє значну роль. Після завершення школи вона ще не може зробити достатньо свідомий вибір, обдумати все за і проти, всі плюси та мінуси та співвіднести свої потреби зі своїми реальними можливостями.

Економіка і суспільство нашої держави переживають період глибоких перетворень та змін, для яких характерні постійні проблемні ситуації як в економічному, соціальному, так і професійному плані. Це насамперед нестабільність ринку праці, жорсткі вимоги до працівників з погляду їхньої конкурентоспроможності. Але наразі головною причиною є повномасштабне воєнне вторгнення та ситуація воєнного стану, яка впливає на всі соціальні інститути.

Роботодавці вважають, що особистість, у певній галузі діяльності, повинна (Лозовецька В.Т., 2020): удосконалити професійні знання та вміння; адаптивно застосовувати знання та вміння відповідно до тих чи інших умов праці; самостійно приймати професійні рішення; брати відповідальність за результати праці; аналізувати та прогнозувати результати праці; адекватно реагувати на потреби ринку зміни професії чи оволодінні додатковими професійними функціями. Співробітник сьогодні повинен мати такі особистісні якості: цілеспрямованість; готовність до змін;

комунікабельність; толерантність; поведінкова адекватність; стресостійкість; витривалість.

У сучасному світі вимоги до психофізіологічних та психологічних індивідуальних особливостей людини неухильно зростають, а цілі та характер праці, завдяки ринковим відносинам, пред'являють людям необхідність все більш високого професіоналізму у вибраній професії, готовності до постійного підвищення кваліфікації та особистісного розвитку.

Для молодих людей психологічно найважчими стають моменти переходу між різними ступенями освіти, професійною школою та працею. У вирішенні цих питань найважливішу роль починає відігравати грамотно побудована система професійної орієнтації.

Показниками якості профорієнтаційної роботи на різних етапах можуть бути такі критерії (Milman, 2019):

1) на етапі закінчення школи (ступінь готовності учня до професійного самовизначення): проінформованість про різноманітність професій, їх затребуваність, перспективність і професійні вимоги до претендентів; здатність до самооцінки своїх схильностей, можливостей у плані здобуття освіти та роботи з обраної спеціальності; здатність до побудови реалізованого освітнього маршруту здобуття освіти;

2) на етапі навчання у ЗВО (якість вже скоєного студентом вибору ЗВО, напряму та профілю підготовки): самостійність вибору, задоволеність студента обраною програмою підготовки, ЗВО, бачення ним перспектив подальшої освіти або працевлаштування за спеціальністю та ін.;

3) на етапі працевлаштування (набута професія та якість здобутої освіти): задоволеність молодого спеціаліста роботою за здобутою спеціальністю; оцінка готовності до виконання професійних функцій, наявність перспектив професійно-кар'єрного зростання та ін.

Дослідження за навчальними досягненнями студентів та їх подальшою професійною діяльністю показують, що успішність навчання студентів у ЗВО, якість підготовки випускників ЗВО та їх подальше працевлаштування відповідно до здобутої професії багато в чому залежать не лише від успішності навчання абітурієнтів у школі, а й від готовності випускників школи до усвідомленого вибору професії та зацікавленості абітурієнтів обраним ЗВО, напрямом та профілем підготовки. Важливим напрямом діяльності ЗВО як зацікавленої структури із залучення абітурієнтів із високими навчальними досягненнями стає реалізація профорієнтаційної роботи зі школярами. У подібній ситуації шкільна професійна орієнтація стає актуальною як ніколи і повинна забезпечувати якісну підготовку для школярів різного віку.

Підготовка учнів до самостійного, усвідомленого вибору професії має бути обов'язковою частиною гармонійного розвитку кожної особи і невіддільно розглядатися у зв'язку з фізичним, емоційним, інтелектуальним,

трудоим, естетичним вихованням школяра, тобто. бути інтегрована у весь навчально-виховний процес, отже – профорієнтаційна робота у школах одна із найважливіших компонентів у розвитку як окремо взятої людини, і суспільства загалом (Зеньвецький, 2019).

У Спеціалізованій економіко-правовій школі, яка входить в комплекс Харківського гуманітарного університету «Народна Українська Академія» розроблено програму «Формування професійного вибору: як перетворити мрію на професію». Мета програми – допомога школярам зробити усвідомлений вибір професії; сформувати психологічну готовність до здійснення усвідомленого професійного вибору, що відповідає індивідуальним особливостям кожної особи; підвищити компетентність учнів у галузі планування кар'єри, мотивувати учнів до оволодіння професіями, до яких готують у ХГУ «НУА».

Загальними завданнями профорієнтації школярів є (Білоусова О.В., Удовицька Т.А., 2020): усвідомлення своїх бажань та можливостей; дослідження здібностей, інтересів, інтелектуальних та особистісних особливостей; ознайомлення з основними засадами вибору професії, планування кар'єри; знайомство з особливостями сучасного ринку праці; допомогу у зіставленні своїх можливостей з вимогами професій; проведення професійної консультації, надання допомоги учням в оцінці своїх здібностей та якостей, стосовно конкретних видів трудової діяльності; складання індивідуального освітнього плану або програми саморозвитку відповідно до діагностичних даних; створення умов для практичної спроби сил у різних видах діяльності; формування професійного наміру та надання допомоги у його реалізації.

Процес професійної орієнтації школярів у СЕПШ здійснюється у кілька етапів, кожному з яких вирішуються конкретні завдання. У початковій школі – формування уявлень у школярів про види праці, галузі виробництва, класифікацію професій, знайомство з професіями їхніх батьків. На цьому етапі профорієнтаційна робота полягає в основному у проведенні екскурсійних заходів, які допомагають вирішити поставлені завдання.

У старшій школі основне завдання – допомогти усвідомити школяру той особистісний шлях, що веде до потрібного результату – до мети – професії. Вона реалізується шляхом роботи за програмою «Школа підприємництва». Всі ці дії мають призвести до усвідомленого вибору випускниками СЕПШ свідомого вибору подальшого навчання.

Профорієнтаційна робота зі студентами спрямована на підвищення якості підготовки, формування додаткових компетенцій, потрібних на ринку праці. Вона сприяє засвоєнню учнями нового досвіду діяльності, соціальних ролей, комунікації, професійної поведінки, якостей.

Важливим елементом формування соціально-психологічних особливостей є розвиток комунікативної компетентності через активну

участь в різноманітних навчальних та позанавчальних заходах (круглих столах, вебінарах, конференціях, тренінгах практиках).

Існує досить велика кількість психодіагностичних методик, спрямованих на особистісний вибір професії та структури кар'єрних орієнтацій. Нами було проведено дослідження за допомогою опитувальника Е. Шейна «Якоря кар'єри» в адаптації В. Е. Винокурової та В. А. Чикера (Шаповалова Н.П., 2012). У дослідженні взяло участь 50 студентів (25 осіб 2-го курсу та 25 осіб 4-го курсу). Методика складається з 8 шкал, респондент повинен оцінити згоду з кожним висловленням від 1 до 10 балів.

Аналіз результатів дослідження показав:

1) відмінності у виразності кар'єрних орієнтацій у студентів 2-го та 4-го курсів за 7-ма шкалами з 8, що може бути пов'язане з розумінням студентами 4-го курсу свого професійного шляху, тоді як у студентів 2-го курсу тільки закінчився період адаптації у ЗВО та у навчальній програмі ще переважають загальноосвітні дисципліни, також студенти другого курсу з 10 класу школи навчалися переважно онлайн та вже не мали можливість повноцінного проходження практик.

2) обидві групи піддослідних показали низькі результати за підшкалою «Стабільність місця проживання» (3,3 та 3,6 балів відповідно) та середню вираженість орієнтації «Стабільність місця роботи» (5,2 та 5,4 відповідно), що свідчить про особистісну мобільність студентів. В рамках культурно-освітнього середовища на рівень мобільності впливає включеність студентів до стажування, мовні практики, «включене» навчання за кордоном тощо. Опитуванні наразі знаходяться в різних містах, областях й країнах у якості вимушених мігрантів.

3) Найбільші відмінності у вираженості орієнтацій виявлено за шкалами «Автономія» та «Підприємництво» (5,6 та 8,2 бали) та (4,8 та 7,7 балів) відповідно. Студенти 4-го курсу орієнтовані на самостійність у виборі форм та методів професійної зайнятості. Міжнародні дослідження компанії «Делойт» показують збільшення у недалекому майбутньому кількості гнучких та віддалених робочих місць (Jonson, 2019).

Таким чином, можна зробити висновок про виразність структури «якорів кар'єри» у студентів 4-го курсу порівняно з 2-м, що пов'язано з особистісним та професійним становленням студентів, включеністю до навчальних та позанавчальних форм участі у соціально-культурному середовищі ЗВО, формуванням чіткого уявлення про своє професійне майбутнє. Завданням середовища ЗВО є допомога у побудові освітньої та професійної перспективи з урахуванням когнітивних, поведінкових та емоційних особливостей особистості.

Результати проведеної роботи можуть бути використані під час проведення профорієнтаційної роботи, у рамках професійних тренінгів та курсів «Вступ до студентського життя», а також викладачами при

підготовці програм навчальних дисциплін та системи практичної підготовки.

Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що система професійної орієнтації молоді вимагає дуже великих доопрацювань та змін. Молодь при виборі професії надана сама собі. Що не може негативно не вплинути на результати професійної підготовки майбутніх фахівців. Школярам, і молоді в цілому, надається дуже мало інформації про можливості професійної орієнтації, про організації та установи, в яких можна отримати консультації щодо вибору професії. Тому одним із пріоритетних напрямів Міністерства освіти в Україні має стати розвиток та впровадження системи професійної орієнтації.

Вплив воєнного стану на становлення системи професійної орієнтації наразі можливо зафіксувати, очікуються довгострокові наслідки на вибір школярами та студентами життєвого шляху загалом, та професійного шляху зокрема, зміна актуальних професійних галузей, пов'язаних з повоєнним відновленням України та місця і ньому освіти.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157803>

Гомела Д.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник – к. психол. н. Л.М. Лисенко**

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **FEATURES OF MOTIVATION FOR LEARNING IN ADOLESCENTS IN TIMES OF WAR**

*The article examines the motivations of adolescents for learning during a full-scale invasion and the presence of a state of war. Factors influencing students' motivation and their eagerness to learn are identified. Additionally, factors contributing to motivation for learning are determined.*

**Keywords:** *motivation for learning, state of war, teenagers, impact on motivation.*

Аналіз мотивації підлітків до навчання можна використовувати з метою покращення рівня зацікавленості навчальним процесом цієї версти населення. Вивчення мотивів учнів впродовж воєнного часу дає уявлення про те, які сторони навчального процесу і зацікавленості ним, варто покращити, для успішного процесу навчання (Бочаріна Н., 2020).

Метою даної публікації є аналіз літературних джерел на тему мотивації учнів до навчання під час воєнного стану та розробка рекомендацій, що допоможуть підвищити мотивацію до навчання. Також завданнями були: здійснення аналізу мотивів підлітків до навчання в умовах воєнного стану та визначення чинників, що впливають на спонукання до навчання в умовах воєнного стану.

Аналізуючи актуальні дослідження мотивації підлітків в умовах воєнного часу, було виявлено появу нового мотиву навчання у підлітків – сприйняття навчання, як власного освітнього фронту та патріотичне налаштування на внесок у перемогу над російськими окупантами. Цей мотив був більш характерним для підлітків, які перебували в Україні (Столярчук О. А., 2022).

В умовах подібного стресу, що є природною реакцією на небезпеку та загрозу у підлітків, може призвести до зниження енергії, концентрації та когнітивних здібностей, що робить навчання більш складним і менш привабливим. Важливими факторами психологічного впливу, що супроводжує емоційний стан у підлітків – це психологічний стрес, включаючи тривогу, страх та депресію. Ці емоційні стани можуть суттєво впливати на мотивацію до навчання та зосередження. Причиною є підвищення рівня кортизолу. Кортизол є гормоном стресу, який може негативно впливати на пам'ять, увагу та когнітивні здібності. Підвищений

рівень кортизолу може зробити навчання більш складним і менш привабливим.

Зачасту, воєнний стан може призвести до зміни місця проживання, школи та розлуки з близькими. Ця нестабільність може викликати відчуття незручності та незадоволення, що може негативно вплинути на мотивацію до навчання. Зазвичай подібні умови несуть із собою зниження рівня дофаміну. Дофамін є нейротрансмітером, який відповідає за відчуття задоволення та мотивацію. Зниження рівня дофаміну може призвести до зниження мотивації до навчання.

Також воєнний стан, часом, обмежує доступ до необхідних навчальних ресурсів, таких як книги, комп'ютери та інтернет. Це може зробити навчання менш доступним та менш привабливим. Та не лише відсутність ресурсу для навчання є стресовим фактором, навіть сама наявність он-лайн навчання є фактором, що діє на користь навчання в цілому, але порівняно з навчанням в класі сильно поступається. Наведена форма навчання є чудовим варіантом для вмотивованих дітей, що виховує самостійність і вміння розподіляти час, натомість для учнів зі слабкою мотивацією цей метод є додатковим стресом, що тільки знижує жагу до навчання (Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А., 2022).

Доволі частою ситуацією визначено підліткова втрата мотивації через відчуття безпорадності та втрати надії. Найчастішими переконаннями стають судження, що навчання не має сенсу, або не є пріоритетом в таких умовах, з чим в залежності від морального стану батьків, важко сперечатися. Причиною такої зміни відчуття світу є зміна цінностей та пріоритетів. Воєнний стан може призвести до зміни цінностей та пріоритетів підлітків, таким чином вони можуть почати більше цінувати безпеку та близькість, а навчання може відійти на другий план.

Досліджуючи літературні джерела виявлено домінування втоми як полідетермінованого феномену, що супроводжує навчання більшості підлітків. Це свідчить про те, що воєнний стан та його наслідки мають вплив на психоемоційний стан підлітків, що в свою чергу впливає на мотивацію підлітків до навчання. Більшість опитаних підлітків відчувають негативні емоції та ускладнення у навчанні через обмеження комунікації та перенасиченість інформаційним потоком. Однак, деякі підлітки також бачать певні переваги дистанційного навчання в умовах воєнного стану, наприклад, можливість дистанціюватися і навчатися з відносно безпечного місця (Городинська І. О., 2023).

Також згідно з дослідженнями підлітки, які перебували, або перебувають у зоні бойових дій чи окупації, належать до групи ризику щодо адаптаційних порушень. Однак, навіть ті підлітки, які знаходяться у відносно безпечних умовах на території України, також демонструють стресові реакції та почуття безсилля (Городинська І. О., 2023).



Провівши аналіз впливу воєнного стану на мотивацію підлітків до навчання, ми пропонуємо наступні рекомендації що допоможуть підвищити мотивацію до навчання у підлітків у воєнних умовах, що може суттєво покращити результативність навчання. Доцільно скористатися такими рекомендаціями. Перше про що варто замислитись – це створення безпечного та підтримуючого середовища. Підліткам, які проживають у воєнних умовах, важливо відчувати себе в безпеці та мати підтримку з боку дорослих. Це допоможе їм впоратися зі стресом та підвищити мотивацію до навчання.

Надаючи увесь можливий доступ до ресурсів з навчання. Необхідно забезпечити підлітків доступом до необхідних навчальних ресурсів, таких як книги, комп'ютери та інтернет.

Застосовувати індивідуальний підхід. Необхідно враховувати індивідуальні потреби та особливості підлітків при розробці заходів щодо підвищення мотивації до навчання, здебільшого цей процес орієнтується на потреби підлітків тут і зараз, навчання може виступити відволікаючим фактором від стресових обставин.

Ключовим фактором, що сприяє утриманню мотивації до навчання є підтримка з боку батьків та вчителів. Батьки та вчителі можуть відігравати важливу роль у підтримці мотивації до навчання у підлітків у воєнних умовах. Вони можуть надихати на навчання, допомагати впоратися зі стресом та надавати підтримку, що стане опорою для подальшої мотивації вчитися (Городинська І. О., 2023).

Загалом, воєнний стан суттєво впливає на мотивацію підлітків до навчання, а його вплив є складним, комплексним та суперечливим. З одного боку, дослідження показують, що більшість підлітків негативно сприймають перехід на дистанційне навчання через обмеження комунікації та перенасиченість інформаційним потоком. Однак, з іншого боку, підлітки також бачать певні переваги такого формату освітнього процесу в умовах воєнного стану, такі як більше часу для власних справ, комфортніші умови навчання та менше тривоги (Толок Д.В., Сіра. І.Т. 2022.).

Отже, результатом аналізу досліджень мотивації підлітків до навчання в умовах воєнного стану є виявлення нового мотиву до навчання, що підвищує загальний рівень мотивації. Проте зовнішні стресогенні фактори, зокрема тривога, відсутність звичних міжособистісних комунікацій, величезне інформаційне перевантаження і складнощі викладання та сприйняття матеріалу пов'язане з он-лайн навчанням суттєво погіршують мотивацію підлітків до навчання і практично нівелюють дію позитивних факторів.

Виділено фактори, що сприяють покращенню мотивації до навчання у підлітків в умовах воєнного стану, такими факторами є створення безпечного і підтримуючого середовища, підтримка і мотивація від батьків та вчителів, надання доступу до ресурсів, індивідуальний підхід.

Подальші дослідження питання мотивації підлітків в умовах воєнного стану дають змогу викладачам розуміти мотиваційні потреби учнів, і як результат підлаштувати матеріали та їх викладання для покращення процесу навчання. Також знання зі сфери мотивації підлітків дає можливість викладачам з більшою ймовірністю зацікавити учнів до занять своїм предметом та розвинути в процесі мотивацію до подальшого його вивчення.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157823>

**Hrechana T. S.**

*Kharkiv National Pedagogical University*

*H.S. Skovoroda, Kharkiv*

**Scientific supervisor –**

**Doctor of Psychology. D., Professor K.I. Fomenko**

**ДІМ ЯК НЕОБХІДНИЙ ЕЛЕМЕНТ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ  
HOME AS A NECESSARY ELEMENT OF LIFE EXPERIENCE**

*Дім – психологічно найскладніший феномен, що може впливати на переживання і психологічний добробут особистості. Суб'єктивні смисли, які вносять більший, ніж об'єктивні характеристики житла, внесок у те, чи хочеться людині туди повертатися, чи тікати з нього, чи є дім джерелом сил, цілісності та натхнення, чи навпаки, виснажує та позбавляє гармонії.*

*Home is the most psychologically complex phenomenon that can influence a person's feelings and psychological well-being. Subjective meanings, which contribute more than the objective characteristics of the home, determine whether a person wants to return there or run away from it, whether the home is a source of strength, integrity and inspiration, or vice versa, and deprive one of harmony.*

**Keywords:** *sense of place, source of strength, human needs, psychotherapeutic idea of home space.*

Some aspects of the originality of the home and its differences from other spaces are reflected in folk proverbs and sayings. First, they emphasize the importance of the owner for the existence of the home as such: «Without a master, the house is an orphan»; «It is not the master's house that paints, but the master's house». Secondly, there are many proverbs dedicated to the house as a source of strength, support, and help for its inhabitants: «At home, straw is eaten»; «At home, walls help.» The third important point is the value and importance of relationships in this home: it is the quality of relationships that affects whether the residents live well at home: «A house is strong not by its structure, but by its relationships»; «As at home, so at one's own».

Another peculiarity is that home is a personal space, where you can behave in a «homey» way, and the boundary between home and non-home is important, and it is important for residents to be aware of it and protect it: «Every hut has its own rattles»; «In my house, I can do as I please.» In addition, there are many sayings that emphasize that a home not only gives, but also requires: work, care, and the owner's responsibility for what: «The house is big, but it doesn't tell you to lie down»; «To lead a house is not to shake your beard». Housing is one of the universal categories of human experience, partially reflected in folk art.

The role of the home in the life of its inhabitants is influenced by many other factors: individual history, family history, cultural and historical context, archetypes of the collective unconscious, and others. The home is the most

psychologically complex phenomenon that can affect the experiences and psychological well-being of an individual.

Each home becomes a link in the subjective chain of significant homes in the personal history of the resident, which can vary greatly in length, degree of well-being or drama, and may or may not contain any turning points (moving, eviction, loss of housing, acquisition of housing, etc.). After birth, a child usually finds himself or herself at home and spends mostly infancy and early childhood there: we can assume that the home space becomes a source of the experience of security (or insecurity), a background against which a person's basic trust in the world is formed or not, according to E. Erikson. The house is endowed with subjective meanings by the inhabitant, which contribute even more than the objective characteristics of the dwelling to whether a person wants to return there or run away from it, whether the house is a source of strength, integrity and inspiration, or, on the contrary, exhausts and deprives of harmony.

For example, K. McNaughton Nicholls analyzes in the context of home space the 10 essential functions necessary for the «good life» proposed by M. Nussbaum: life; bodily health; bodily integrity; sensation, imagination and thought; emotions; practical rationale; belonging; other kinds; play; control over one's own environment (McNaughton, 2010; Nussbaum, 2003).

One of the most significant constructs in the field of emotional relations between a person and the environment is the sense of place

Some researchers consider a sense of place, dependence on it and identification with it as a kind of attachment to a place; others believe that a sense of place is a broader concept than attachment to it; still others believe that attachment to a place is related to its evaluation, and identification is determined by how a place shapes identity. Rose notes that although a person's sense of place can be extremely personal, it is largely shaped by the social, cultural, and economic conditions in which they are located: places have no meaning other than the meanings that people assign to them (Rose, 1995). She distinguishes three approaches to understanding the nature of a person's sense of place. First, the sense of place as a natural one, connected with the territorial or survival instinct (sometimes the term «rootedness» is used as unreflected knowledge associated with long-term residence in a particular place). Secondly, as a result of the process of a person's comprehension of his or her own life and cultural interpretation of the world around him or her. Thirdly, as part of identity politics, defining oneself through opposition to the Other: this aspect is based on the idealization of one's place and one's group and carries the threat of aggressiveness, opposition, and negative stereotypes about «others.» The idea of distinction is developed, in particular, in the description of «thick» places (thick; one's own, where there are roots, connections, context) and «thinned out» places (foreign, subjectively devoid of history). As D. Harvey writes, in the era of globalization, high mobility, and «impoverished places everywhere,» a person is responsible for creating his or her own «sense of place» (Harvey, 1996). Indeed,

in the era of rented apartments that change every few years and are tied to situational attractors – school, work, etc. – residents face the challenge of short-term adaptation to housing, and the ability to quickly organize comfortable conditions without forming strong attachments becomes necessary. In the past, this was more of a specificity characteristic of certain professions requiring shift work, field work, etc.

Considering human life through the concept of aspirations, geographer Ji-Fu Tuan speaks of two poles that attract people: the family home and space (Easthope, 2004). According to Easthope, «the more we rely on space for our development, the more we are drawn to the hearth» (Easthope, 2004, p. 13). If we consider the hearth as the core of the house, then the idea of the psychotherapeutic function of the domestic space is thus cultivated. During everyday life, a person makes «shuttle» movements between the pole of the cosmos and the pole of the family hearth, and at each particular moment, in this case, one of the ideas is present explicitly (the idea of home in a period of stability, the idea of space in a period of adventure), and the other is hidden, but they remain connected and complement each other.

The researchers emphasize that places and homes have a meaning-making power. «Places are constructed twice: most of them are built or otherwise physically created. They are also interpreted, told about, perceived, felt, understood, and imagined» (Gieryn, 2000, p. 46). With the development of migration studies, the conventional understanding of home as stable and fixed in space is being replaced by the question of the non-linearity of the relationship between belonging and position in space. As a complex and multidimensional geographical concept, home is not only a place where we live, but also an idea, an image filled with feelings, cultural meanings and connections between them, and thus creates a basis for identity. Thus, we can say that the home is not just a physical shelter for a person, but a complex phenomenon that contributes to the physical and psychological well-being of the inhabitant, to his or her relationships and identity development. The multifunctionality of the home corresponds to the multiplicity of human needs hidden behind the need for housing. The home is a developmental environment in childhood, later a source of comparisons and interpretations, a subject of nostalgia and the content of memories; it is one of the most fundamental human categories of experience.

The importance of the story of building a home can be found in studies within the framework of developmental psychology and acmeology. The similar tasks of organizing a stable life structure, putting down roots, making commitments, organizing life, having and raising children correspond to many age-related tasks in the periodizations of adulthood.

In her study of the symbolism of home, Y. Bystrova writes: «The home is one of the most conservative objects of culture, and therefore it can be seen as one of the most reliable keepers of tradition. The house accepts everything new that corresponds to traditional forms and rejects everything that contradicts them.

A house is an ensemble of ancient knowledge and beliefs frozen in wood or stone. The house is a center and intersection of various ethnic and religious forms, some of which date back to the earliest historical epochs» (Bystrova, 2015, p. 103). The three-part division of the house into living quarters, an attic, and a basement, while almost not represented in everyday urban life, has «...a sacred meaning, because it repeats the idea of the cosmic triad of the universe (heaven, earth, and the underworld) common to many traditional civilizations. Of course, these parts of the house also perform certain practical functions, but at the same time, this three-part division reflects the general structure of the cosmos: the house is seen as a microcosm of culture, and its structural triad is a continuation and reflection of the world. The combination of material, practical and spiritual, symbolic functions of the house is quite natural, since the world is also an inseparable unity of material and spiritual beginnings... The house is a dwelling, a building intended for religious purposes, a work of art, and a magical protection against the demonic forces of chaos» (Bystrova, 2015, pp. 103-104).

It is not the objective, but the subjective characteristics of housing that are of the greatest importance to the resident – meanings, degree of attachment, associations, history, etc. Based on an empirical study by S. K. Nartov-Bochaver, I can say that the subjective idea of home can include at least four components that meet different human needs and characterize different perspectives from which the home space is viewed. The seven categories of needs proposed by A. Maslow: Physiological needs (hunger, thirst, sexual need, need for sleep, warmth, etc.), safety needs (protection, stability, order, restrictions, rules, law), belonging and love needs (social group, friends, sense of roots, «feeling at home»), recognition needs (achievement, aspiration, desire; reputation, prestige, respect), needs for knowledge and understanding (curiosity; need for new knowledge, information stimuli, learning), aesthetic needs (beauty, completeness, symmetry), need for self-actualization (self-fulfillment, realization of abilities and potentials, identity).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157827>

Грицук О.В.<sup>1</sup>, Грицук Ю.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Горлівський інститут іноземних мов  
державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро  
<sup>2</sup>Донбаська національна академія будівництва і архітектури,  
м. Івано-Франківськ

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОКОНТРОЛЬ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### SELF-REGULATION AND SELF-CONTROL OF STUDENTS

*The article deals with the peculiarities of self-regulation and self-control in the educational and professional activities of students. It is emphasized that self-control is considered as a structural element of self-regulation of activity. Self-regulation and self-control are two modes of volitional processes. In the personality of students, both modes should be effectively combined since self-regulation and self-control are adaptive under certain conditions and have their advantages.*

**Keywords:** *self-regulation, self-control, independent work, educational and professional activity.*

У процесі здобуття вищої освіти та отримання професійних компетентностей здобувачі застосовують такі «м'які навички», як здатність до саморегуляції та самоконтролю. Серед навчальних завдань особливе місце займає самостійна робота, що вміщує форми індивідуальної та групової роботи, допомагає розвинути творчість, гнучкість мислення, вміння планувати, керувати власними психічними процесами та станами, долати труднощі. Саме методичне уміння викладача створити та сформулювати такі завдання для здобувачів вищої освіти грають велику роль у розвитку їхньої здатності до саморегуляції та самоконтролю. Процес оновлення знань має бути неперервним, тому самоосвіта, самостійне навчання стають важливими під час професійної підготовки фахівців (Микитчик О.С., 2020).

Самоконтроль розглядається як структурний елемент саморегуляції навчально-професійної діяльності здобувачів (Серьогіна І.Ю., 2008). Він є засобом розвитку здобувача освіти як особистості, сприяє підвищенню його академічної успішності, навчальної активності, внутрішньої мотивації. Умовою його формування є мотивування здобувачів до самоконтролю, психоедукаційна робота щодо його значущості у майбутній професійній діяльності. З метою розвитку самоконтролю у здобувачів вищої освіти застосовуються активні види навчання, такі як ділові ігри, кейс-стаді. Розповсюджена організація самоперевірки власних робіт, аналіз і виправлення власних помилок, взаємоперевірок робіт здобувачів з визначенням певних критеріїв оцінювання, а також контроль освітньої

діяльності викладачів (Агапова М.О., 2013), оскільки в Україні розповсюджено студентоцентризований підхід до освітньої діяльності.

Здійснення самоконтролю для здобувачів вищої освіти буває складним процесом, незалежно від того, з яким саме компонентом пов'язана їхня навчально-професійна діяльність. У випадку, якщо цей процес приймає іншу форму – форму проактивного вибору особистості, і вона самостійно, виходячи з власних цінностей, змінює саму ситуацію таким чином, щоб послабити у себе недоцільні імпульси та підсилити бажані доцільні (Duckworth A.L., Gendler T. S., Gross J.J., 2016). Для розвитку самоконтролю важливо аналізувати динаміку власних недоцільних імпульсів: що є їхньою причиною, з яких відчуттів та думок вони починаються, де у тілі виявляються, які фізіологічні реакції відбуваються, для того, щоб мати можливість вчасно їх помітити і скорегувати власну поведінку.

Поведінка здобувачів, що заснована на принципах самоконтролю, стосується планування дій на близьку та далеку перспективу, усвідомлення отримання більших переваг через деякий час. Їй сприяють вольові психічні процеси, а також метакогнітивні стратегії особистості, такі як планування, розгортання уваги та психологічне дистанціювання. На противагу вольовій регуляції можна виділити імпульсивні процеси, що включають потребу у винагороді, пошук відчуттів і задоволення потягів. Спостереження за розрізненнями між вмінням контролювати власну поведінку та іншими психологічними процесами допомагає проаналізувати нормативні зміни розвитку в самоконтролі особистості та вказує на мішені психокорекційної роботи (Duckworth A., Steinberg L., 2016).

Завдяки розвинутій саморегуляції здобувачі вищої освіти формують цілі професійної діяльності відповідно до своїх потреб і уподобань, виявляють самовизначення, регулюють емоції, виявляють самомотивацію, гнучко вирішують конфліктні ситуації, пов'язані з навчально-професійною діяльністю. Саморегуляція є самодостатнім психічним феноменом, що сприяє аналізу та інтеграції власних потреб, бажань і цілей. На відміну від нього, самоконтроль можна позначити як жорсткий спосіб вольових зусиль, коли особистість власними зусиллями підтримує конкретну мету, пригнічує неефективні альтернативи. Здобувач освіти пригнічує певні психічні властивості, повністю зосереджений на досягненні мети, виявляє самодисципліну, будує конкретні кроки досягнення необхідного результату. Саморегуляція діє шляхом активації системи винагороди, ідентифікації з цілями та самомотивації через позитивні емоції. Самоконтроль діє шляхом активації системи покарань, усвідомлюваних зусиль, негативні установки. Здобувачі, у яких переважає високий рівень саморегуляції у навчанні, винагороджують себе за успіх, а здобувачі з високим рівнем самоконтролю ефективно використовують методи покарання стосовно своєї неефективної поведінки.



Таким чином, саморегуляція та самоконтроль є двома способами вольових процесів. (Wojdyło K., Nicola Baumann N., Kuhl J., 2017). В особистості здобувача вищої освіти мають ефективно поєднуватись обидва режими, оскільки саморегуляція та самоконтроль є адаптивними за певних умов і мають свої переваги. Застосування самоконтролю створює платформу для компромісу між короткостроковими перевагами і довгостроковими витратами власних зусиль. Саморегуляція має позитивні короткострокові та довгострокові результати, оскільки сприяє відновленню від стресових факторів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157849>

Грінчук І.В., Пухно С.В.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ RESILIENCE OF ADULTS IN TIMES OF WAR

*The paper is dedicated to the analysis of the phenomenon of resilience and the study of resilience of adults in the context of war. The significance of resilience and its importance in the development of individuals in complex stressful life situations are discussed. The results of an empirical study on adults' resilience in wartime conditions are presented. The survey involved employed individuals, which is relevant in terms of economic, social, and state significance. The personality traits of individuals with high levels of resilience and identifying factors that contribute to increased levels of personal resilience are presented.*

**Key words:** *resilience, resilience phenomenon, stress, resilience to stress.*

В умовах війни людина потерпає від постійного стресу, втрачає життєву мотивацію. У фахівців різних професій зростає симптоматика професійного вигорання. Людині доводиться щоденно аналізувати значну кількість негативної інформації, переживати стреси, пов'язані з ситуаціями загрози життя. Тривале переживання людьми негативних емоційних станів може мати катастрофічні наслідки. Відповідно, серед головних завдань фахівців – практичних психологів – допомога людям, які в умовах війни переживають життєві труднощі, щоденні стреси, що позначається на їх вразливості та ефективності саморегуляції.

Психологічна резильєнтність є властивістю особистості як основа здатності людини долати стреси конструктивним шляхом. Цю властивість потрібно розвивати шляхом опанування стратегій поведінки у складних стресових ситуаціях (Грішин Е., 2021). Резильєнтність – це здатність людини зберігати в складних, несприятливих для її життєдіяльності умовах стабільний рівень фізичного і психологічного функціонування, успішно виходити з визначених ситуацій і адаптуватись до несприятливих змін (Ассонов Д., 2019). Потреба в розвитку резильєнтності в умовах війни є надважливою. Розвиток резильєнтності пов'язують з розвитком емоційного інтелекту особистості (вміння аналізувати та контролювати власні емоції, передбачати реакції і наміри інших), адаптивність.

Питання, пов'язані з дослідженням феномену резильєнтності, на сьогодні активно досліджуються представниками наукової спільноти. Згідно визначення ВООЗ, – це здатність особистості відносно ефективно подолати складні життєві ситуації, особистісна ресурсність, яка розвивається за рахунок захисних факторів. Резильєнтність дозволяє людині зберігати цілісність в травматичній ситуації і ефективно вирішувати проблеми, пов'язані з життєвими труднощами. В результаті проведеного дослідження

резильентності представників зрілого віку, що живуть в умовах війни, за допомогою психодіагностичної методики «Шкала резильентності Коннора-Девідсона-10», визначено наступне.

В дослідженні приймали участь представники зрілого віку загальною кількістю – 36 осіб, віком від 23 до 59 років, як жінки, так і чоловіки, які працюють і є представниками різних професій. Згідно проведено дослідження визначено, що низький рівень резильентності – у 2% опитаних, нижчий за середній – у 11,1%, середній рівень визначено у 36,9%, вищий за середній – у 27,8% і високий – у 22,2%. Таким чином, у 86% опитаних визначено середній, вищий за середній та високий рівень резильентності. Відповідно, у 14% учасників дослідження рівень резильентності – низький та нижчий за середній, що потребує психокорекційної роботи.

Серед чинників, які підвищують рівень резильентності особистості – активність соціальних контактів, оптимізм, цілепокладання. Людям з низьким та середнім рівнем резильентності необхідна допомога практичного психолога щодо розвитку їх психологічної стійкості. Серед рекомендацій щодо підвищення рівня резильентності наступні: корекція самооцінки, навички самодопомоги щодо переживання стресу та управління людиною власними емоційними станами, самоконтроль емоцій (Чиханцева О., 2019). Резильентність сприяє здатності до діяльності в стресових умовах та можливості підтримувати в таких умовах мотивацію інших людей. Резильентність дає можливість зберегти емоційну рівновагу, самоконтроль і впевненість (Кокун О., 2022). Люди з високим рівнем резильентності характеризуються тим, що перспективи успіху створюють самі, що сприяє досягненню мети. Резильентність надає змогу пошуку можливостей і саме оптимізм є ключовою характеристикою стійких особистостей. Підвищення самоефективності – досить вагомий чинник розвитку резильентності. Щоб бути ефективним діячем, людина має контролювати емоції, що пов'язані з переживанням складних періодів життя. Ця особливість є провідною характеристикою людей з високим рівнем резильентності.

«Резильентні» особистості прагнуть навчатися протягом усього життя, аналізують, що з ними відбувається щодня, шукають можливість застосування здобутків власного життєвого досвіду, досягають визначеної мети та цілей діяльності. «Стійкі» люди усвідомлюють, коли потребують допомоги і звертаються за нею, в залежності від ситуації – мають чітке уявлення коли і до кого можуть звернутись. «Резильентні» особистості не уникають прийняття рішень, довіряють власним судженням, вірять у свої можливості і сили, можуть змінювати свою думку. Отриманий власний досвід, довіра до себе, за необхідності – допомога інших, дає змогу підвищити впевненість при прийнятті рішень. Резильентною поведінкою є турбота про себе, задоволення базових потреб, потреби активної діяльності.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157851>

Гріцков С. М.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АЗАРТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY GAMBLE

*The paper substantiates the relevance of the study of psychological determinants of gambling personality. The methods of diagnosing the factors of gambling personality depending on the propensity to risk have been determined. Differences in volitional regulation and characteristics of emotionality in groups of subjects with different levels of risk propensity were experimentally established.*

**Key words:** *gambling personality, propensity to risk, volitional regulation, emotional excitability.*

В соціально-поведінкових науках при характеристиці сучасного стану розвитку суспільства можна зустріти вислів – «суспільство ризику». Цей термін пояснюється низкою факторів обумовлених перебуванням в умовах постійного стресу. В умовах соціальної нестабільності за наявності сучасного різноманіття інформаційних технологій прискорюється темп та ритм життя, що потребує від людини розвитку здатностей пристосовуватися до несподіваних ситуацій та приймати швидкі рішення, толерантно ставитись до ситуацій невизначеності. В таких умовах серед особистісних якостей не останню роль починає посідати схильність до ризику, азартність особистості. Азартність та вміння ризикувати доволі часто пов'язують з частиною шляху до успіху, вони захищають людину від консерватизму та конформізму. Однак, занадто сильні прояви азартності та невиправданої ризикованості можуть шкодити ефективному плануванню та досягненню цілей. Тому актуальним завданням постає дослідження психологічних детермінант азартності особистості, вивчення вікової динаміки проявів та аналіз цього явища в контексті самоактуалізації особистості.

Дослідженням проблеми азартності особистості займались Т. Дудко, І. Іванов, Д. Умняшкіна, С. Єніколопов та інші. Вивченням питань схильності та готовності особистості до ризику займались В. Абрамчук, Л. Абсалямова, Н. Альошина, О. Вдовіченко, В. Зубков, Є. Ільїн, К. Платонов та інші.

**Мета:** дослідити психологічні чинники азартності особистості.

Вибірку досліджуваних склали представники соціономічних професій загальною кількістю 47 осіб, вік досліджуваних склав від 20 до 58 років.

На основі теоретичного аналізу в практичному дослідженні доцільним є використання методів та методик, які дозволяють діагностувати чинники азартності особистості залежно від схильності до

ризикі.

Методики дослідження:

- методика «Дослідження схильності до ризику» А. Г. Шмельова,
- опитувальник «Дослідження вольової регуляції» А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана,
- тест «Характеристики емоційності» Е. П. Ільїна.

За допомогою методики «Дослідження схильності до ризику» А. Г. Шмельова досліджувані були розподілені на 2 групи: досліджувані із середнім рівнем схильності до ризику (СРСР) та досліджувані з високим рівнем схильності до ризику (ВРСР).

За результатами практичного дослідження можна зробити наступні висновки:

Група досліджуваних із середнім рівнем схильності до ризику (СРСР) отримали високі показники вольової регуляції, а саме: показники наполегливості, самоконтролю; що свідчить про здатність контролювати свої вчинки. Показники емоційної збудливості знаходяться на середньому рівні. Це свідчить про емоційну стійкість, добре володіння собою в різних ситуаціях.

Група досліджуваних з високим рівнем схильності до ризику (ВРСР) отримали низькі показники з вольової регуляції, а саме: показники наполегливості, самоконтролю; що свідчить про недостатню можливість керувати своєю поведінкою. Показники емоційної збудливості також знаходяться на низькому рівні. Отримані результати свідчать про недостатню спроможність контролювати інтенсивність, тривалість емоцій. Встановлено негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування у даній групі досліджуваних.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність розробки системи психологічного супроводу досліджуваних з високим рівнем схильності до ризику з метою підвищення ефективності професійної діяльності, розвитку творчих здібностей та подальшого їх коригування, що складе перспективу подальшої роботи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157853>

Демиденко К.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Науковий керівник – к. психол. н., доц., Т.М. Єльчанінова

## ДО ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН TO THE PROBLEM OF CHILD-PARENT RELATIONS

*The article deals with the importance of parent-child relationships in pedagogy, psychology, sociology, and various other fields. It aids in understanding the causes and consequences of various parent-child relationship issues, developing effective parenting and communication methods, and enhancing children's self-esteem and self-worth. This text aimed to examine the fundamental aspects of parent-child relationships, determine their influence on a child's development and psychological well-being, and establish the role of parents in shaping children's social and moral values. Parent-child relationships are of utmost significance in a child's upbringing, impacting their development and well-being. The article categorizes parenting styles into four main types: authoritative, authoritarian, permissive, and neglectful. The authoritative style involves balanced parental control, emotional support, and democratic family dynamics, fostering children's maturity, adaptability, and respect for others. The authoritarian approach, on the other hand, is characterized by strict rules, punishments, and a lack of autonomy for children, potentially leading to insecurity and future issues. Permissive parenting lacks boundaries and rules, often resulting in children struggling with responsibility, communication difficulties, and academic challenges. Neglectful parents show disinterest in their child's life, potentially leading to low self-esteem, trust issues, and dependency problems. This paper has clearly shown that the most effective parenting style is authoritative, where parents strike a balance between freedom and discipline, allowing children to develop and make decisions independently while setting expectations and responsibilities. Healthy parent-child relationships provide essential support and guidance for a child's personality development, self-esteem, cognitive and social skills, and are crucial for their overall well-being.*

**Keywords:** *parent-child relationships, parenting styles, child development, psychological well-being, family role.*

Дослідження взаємин між дітьми та батьками має велике значення для педагогіки, психології, соціології та багатьох інших галузей. Воно допомагає зрозуміти причини та наслідки різноманітних проблем у взаєминах між батьками та дітьми, розробляти ефективні методи виховання та спілкування, підвищувати рівень самооцінки та самоповаги дітей.

Цілями даного теоретичного огляду було вивчення основних аспектів дитячо-батьківських відносин, визначення впливу дитячо-батьківських

відносин на розвиток дитини та її психологічний стан, а також встановлення ролі батьків у формуванні соціальних та моральних цінностей у дітей.

Шлях вивчення становлення підсистеми «батьки-дитина» досить тривалий і знайшов відбиття у дослідженнях А. Адлер, Л. Беньямін, Д. Боулбі, А. Варги, В. Гарбузова, Ю. Гіппенрейтер, В. Дружиніна, Е. Ейдемільлер, О. Захарова, А. Лічко, М. Мід, А. Петровського, К. Роджерса, В. Сатир, З. Фрейда, Е. Фромма, Е. Schaefer та багатьох інших в різних аспектах та проявах.

Як відмічає дослідниця Т. Яблонська: «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».

В сучасних дослідженнях при описі дитячо-батьківських відносин часто застосовують такі поняття, як батьківське ставлення, характер взаємодії, батьківська позиція, стиль сімейного виховання.

Сімейна роль у вихованні дитини є найважливішою, хоча й інші фактори, такі як суспільство, також впливають на розвиток дитини. Проте нічого не може замінити батьківської любові, яка є найважливішим чинником у вихованні та розвитку дитини. Отже, залежно від того, яким є внутрішній сімейний клімат, дитина виросте з гідністю або недоліками.

У психології виділяється кілька стилів сімейного виховання: авторитетний, авторитарний, ліберальний, індіферентний (або невключений). Розглянемо їх детальніше.

Авторитетний стиль виховання означає, що батьки є авторитетами для дітей і контролюють їх дії в розумних межах. Він базується на довірчому діалозі та включає в себе емоційну підтримку та демократію в родині. Плюси включають зрілість, усвідомленість та активність дітей, а також їх здатність легко адаптуватись до нових умов та поважати інших. Недоліків в цьому стилі виховання не існує, оскільки це ідеальний тип дитячо-батьківських відносин. Наприклад, батьки можуть встановити правило, що діти повинні приходити додому до певного часу ввечері. Але, замість того, щоб просто вказувати на це правило, вони можуть пояснити, що це допоможе зберегти їх безпеку та дозволить їм відпочити перед наступним днем. Такі батьки зазвичай дотримуються цього правила та інших, які вони встановили, і це допомагає дітям розуміти, що ці правила не є проявом контролю, а скоріше настановою на життя в гармонії з іншими та з довкіллям.

Авторитарний тип дитячо-батьківських відносин характеризується дуже строгими правилами і покараннями за будь-який відступ від них. Батьки завжди праві, а діти – безправні. Діти практично не мають особистого простору, їх ініціатива та активність пригнічується, а конфлікти

в сім'ї проходять болісно і без можливості досягнення компромісу. Цей тип відносин може призвести до формування невпевненості в собі та ускладнити розвиток навичок спілкування у дітей. Незважаючи на можливість виховання слухняної дитини, цей тип відносин може призвести до негативних наслідків, таких як асоціальність та протест проти авторитаризму у дорослому житті. Один з прикладів авторитарних дитячо-батьківських відносин може включати суворі обмеження і контроль над життям дитини, включаючи її вибір друзів, захоплень і способу одягання. Батьки можуть встановлювати жорсткі правила, не даючи дитині можливість самостійно приймати рішення, та вимагаючи повної покори. За порушення правил можуть бути суворі покарання, такі як фізичне насильство, ізоляція від родини, або заборона займатися улюбленими заняттями.

Ліберальний підхід до виховання дітей передбачає відсутність обмежень та правил, що може призвести до відсутності в дітей розуміння меж дозволеного. Батьки не виступають авторитетами для дітей, а замість цього стають їх друзями. Такий підхід може мати плачевні наслідки, зокрема діти можуть мати проблеми зі спілкуванням, вчитися погано в школі, бути агресивними та безвідповідальними. Людям, які були виховані за ліберальних умов, може бути складно адаптуватися до соціуму, знаходити партнерів та виховувати власних дітей. Часто такі люди мають тенденцію до брехні та розбещеності протягом усього життя. Наприклад, батьки дозволяють дитині занадто багато часу проводити за комп'ютером або ігровою консоллю, дозволяють їй самостійно приймати рішення про те, коли і що їсти, а також дозволяють їй пропускати шкільні заняття без належних наслідків.

Діти, що виховуються в індіферентних сім'ях, часто відчують, що їх батьки не цікавляться ними і їх життям. Батьки не виявляють ні знаків любові, ні знаків дисципліни. Такі діти мають тенденцію бути замкнутими, недовірливими та негативно налаштованими до світу. Їхні стосунки з однолітками не підтримуються. Це може призвести до низької самооцінки, невдач у навчанні та до формування узалежненої поведінки у подальшому. Індиферентність батьків може бути настільки шкідливою, що дитина може стати об'єктом цькування своїх однолітків. Прикладом такого стилю виховання є батьки, які не відвідують батьківські збори або батьківські вечори, не проявляють інтересу до академічних досягнень своїх дітей, не дотримуються чіткої графікованої дитячої рутини, не проводять час зі своїми дітьми або не надають їм емоційної підтримки.

Дитячо-батьківські відносини є важливим елементом формування особистості дитини. Різні типи таких відносин мають свої плюси та мінуси. Авторитарний тип відносин, хоча він може забезпечити дисципліну та порядок, може також вести до формування низької самооцінки та нездатності приймати рішення. Ліберальний тип відносин, хоча зазвичай



забезпечує свободу та незалежність, може також вести до нездатності приймати рішення та відсутності відповідальності. Індиферентний тип відносин, хоча зазвичай забезпечує вільність дитини, може вести до формування ворожості та недовіри до світу.

Отже, найбільш ефективним типом відносин є авторитетний, де батьки забезпечують рівновагу між свободою та дисципліною, надають дитині можливість розвиватися та самостійно приймати рішення, але також ставлять перед ними вимоги та відповідальність. Здорові дитячо-батьківські відносини забезпечують необхідну опору та підтримку для формування особистості дитини, її самооцінки, розумових та соціальних навичок, і важливі для забезпечення здорового розвитку дитини в майбутньому.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157858>

Дзьобан В.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С.Сковороди, м.Харків*

Науковий керівник – д.психол.н. Л.М.Абсалямова

### **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ THE INFLUENCE OF SOCIAL FEAR IN JUVENILE AGE**

*The period of adolescence is marked by the active inclusion of young people in development, the search for identity, the expansion of social ties and the creation of new relationships with peers and adults. However, this life stage is accompanied by numerous social fears, which are revealed in the context of the individual's relationship with society.*

**Keywords:** *social fear, juvenile age, society, identity, isolation.*

Юнацький вік – це період, коли молодь активно впливається у розвиток, пошук ідентичності, розширенням соціальних зв'язків та створенням нових стосунків з ровесниками та дорослими. Проте, цей життєвий етап супроводжується численними соціальними страхами, які виникають у контексті відносин індивіда з суспільством.

Е.Fromm розглядав соціальний страх як продукт відносин між індивідом і суспільством. Він стверджував, що соціальний страх виникає внаслідок конфлікту між індивідуальною свободою та соціальними очікуваннями. Він виділяв різні аспекти соціального страху, такі як страх перед ізоляцією, страх перед небезпекою, страх перед поразкою, страх перед неправильністю та перед втратою ідентичності.

Проблему соціального страху особистості досліджували чимало науковців у галузі психології. Зокрема, вивченням страху у юнаків займалися такі науковці як: С.Izard, Е.Erikson, В.А.Гузенко, С. М. Ольховецький.

Під час дослідження соціальних страхів у юнацькому віці на період 2009 року, В.А. Гузенко виявила, що найбільш характерними є соціальний страх втрати(22%) та соціальний страх невдачі й поразки (16%), друге місце посідають соціальний страх неприйняття та пригнічення(15%) та соціальний страх самостійності(9%), рідше діагностувався страх комунікації(8%). Вона навела дані, що у 88% випробуваних є внутрішні причини, які у відповідній ситуації можуть викликати стривоженість, стурбованість, занепокоєність та соціальний страх. Науковиця виявила, що соціальні страхи можуть стати перешкодою у розвитку мотивації досягнення успіху і навіть призвести до посилення мотивації уникнення невдач. Дослідження також показало, що зростання мотивації уникнення невдач сприяє посиленню соціальних страхів, що в свою чергу сприяє посиленню і закріпленню мотивації уникнення невдач (В.А.Гузенко 2009).

Дослідження проведені А. Бандурою та В. Лук'яненком показали, що молодь, яка має високий рівень самоефективності, проявляє успішність у різних видах діяльності. Це також зменшує ймовірність того, що молодь стане залежною від негативного впливу своїх однолітків.

У старшому юнацькому віці молодь може відчувати страх перед самотністю та ізоляцією, а також тривожність щодо встановлення стійких і задовільних відносин з іншими людьми. Вони можуть набувати різних форм, включаючи боязнь осуду, страх перед відмінністю, боязнь відкриття перед іншими, страх перед відмовою або критикою. Люди на цій стадії мають потребу у близьких відносинах та інтимності, але страх перед відхиленням чи невдачею може заважати їх розвитку. (E.Erikson,1950)

Молодь активно вивчає, хто вони є і які цінності мають. Цей пошук ідентичності може супроводжуватися страхом не прийняття або не зрозуміння з боку інших. Також, вони можуть починати задавати собі важливі питання про мету життя, сенс і власну смертність, що може спричиняти екзистенційний страх.

Більшість науковців відрізняють поняття “страх” та “тривога”. Страх вважають відчуттям, яке пов’язане з певним предметом або ситуацією, небезпека очевидна та об’єктивна, а тривогу – безпредметним, неконкретним відчуттям, яка стосується подій у минулому чи майбутньому та частково спричиняється настроєм.

J.Wolpe не визначає різниці між страхом і тривоگوю, вважаючи, що з психофізіологічного погляду вони подібні. Природно, деякі види страху, такі як той, що виникає при роботі з токсичними речовинами, є повністю обґрунтованими з біологічної та логічної точки зору. Проте в інших обставинах люди можуть починати відчувати тривогу стосовно речей, які насправді не представляють жодної загрози. Наприклад, тривожність перед публічним виступом або ситуацією, коли вони повинні представити іншим результати своєї роботи. У таких випадках можливості для адаптації обмежуються, і людина витрачає багато зусиль, але не отримує від цього жодної вигоди. Молодь часто через тривоги може мати проблеми з самовпевненістю та боятися негативної оцінки від інших. Це може перешкоджати їхньому соціальному розвитку та участі в різних активностях.

Один із важливих аспектів впливу соціальних страхів на юнацтво – це їхнє ментальне здоров'я. Переживання страхів може призвести до стресу та тривожності. Переживаючи ці страхи вони можуть відчувати себе незручно та вразливо в соціальних ситуаціях, що, в свою чергу, може вплинути на їхні відносини з ровесниками та загальний психологічний стан. Також, тривожність, стрес та відчуття соціальної невпевненості можуть призвести до розвитку депресії та інших психічних проблем.

Крім емоційного впливу, страхи можуть призвести до соціальної ізоляції. Молодь, яка стикається із сильною тривожністю, може уникати

публічних місць та подій у соціумі, що може серйозно обмежувати їхнє соціальне життя та розвиток.

Соціальні страхи можуть впливати на стосунки молоді з ровесниками. Юнаки можуть відмовлятися від участі в групових заходах, уникати спілкування та почати ізолюватися від ровесників через страх перед соціальними ситуаціями. Також, соціальний страх може мати вплив на вибір професійного напрямку. Молодь може боятися вибирати кар'єру, яка не відповідає загальноприйнятим стандартам або суспільному очікуванню.

Страхи мають великий вплив на юнаків, як у соціальному розвитку, так і в ментальному. Багато молодих людей долають соціальний страх, розвиваючи комунікативні навички, здорове самосприйняття та відносини з іншими. Розуміння і подолання цього страху може сприяти розвитку індивідуальної свободи та здорових соціальних відносин (E.Fromm,1941).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157915>

Дигун І.С.

Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк, м.Київ

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ  
ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ДІЇ СТРЕС-ФАКТОРІВ  
ART THERAPEUTIC MEANS OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION  
OF VICTIMS OF STRESS FACTORS**

*The thesis proposes to consider the peculiarities of using art therapeutic means for psychocorrection of the effects of stress factors in victims of emotional trauma, war stress, etc. The leading art therapeutic approaches and their specificity as psychotherapeutic measures are highlighted.*

**Keywords:** art therapy, art therapy process, art therapy model, interpretive process.

Із відомих різновидів арт-терапевтичних підходів виокремимо тематично-аналітичний завдяки об'єктивним перевагам цієї форми групової арт-терапевтичної роботи відповідно із контингентом клієнтів з прикордонними психічними розладами. Тематичний підхід характеризується відносно високою структурованістю й директивністю роботи, що відповідає очікуванням більшості клієнтів, можливістю проведення курсів невеличкої або середньої тривалістю й доступними для тих, хто раніше не брав участі у психотерапії й тих, хто взагалі не мав досвіду мистецької творчості із використанням широкої низки різних чинників лікувально-корекційного впливу.

Аналітичний компонент має на увазі «м'який», опосередкований аналітичний розбір створених витворів на підґрунті інтерпретувань прихованого сенсу створених образів, символів, значень застосованих кольорів або форми у поєднанні з аналізом процесів, що відбуваються в групі, взаємин окремих учасників один з одним й з ведучим.

Сесії тривалістю 2 – 2,5 години (в залежності від теми, техніки або вправи, що виконується) проводять 3 – 5 разів на тиждень впродовж 6 тижнів. Заняття мають звичайну для групової арт-терапії структуру: уведення, «розігрів»; етап вибору теми та образотворчої роботи; обговорення робіт й завершення сесії.

Індивідуальні малюнки виконують на папері формату А3. Перед цим етапом обговорення організують невеличку перерву, під час якої клієнти можуть розташувати малюнки у просторі кабінету. Кількість учасників може варіювати від 7 до 10 осіб. Групи варто комплектувати гомогенними за нозологічною та віковою ознаками.

Перед тим, як розпочати арт-терапевтичну роботу ставлять такі завдання:

- зменшення у клієнтів симптомів, оптимізація й стабілізація їх психічного стану й соціального функціонування;

- досягнення більш високого рівню психосоціальної адаптації, формування навиків саморегуляції, а також розвиток здатності розуміти себе, вербально та невербально виявляти власні почуття й думки;

- укріплення почуття «Я», удосконалення здібностей щодо прийняття самостійних рішень, до дії у конфліктній та напруженій ситуації, формування стійкої системи соціально значущих зв'язків, інтересів, захоплень.

Динамка внутрішньо групових процесів у взаєминах також відрізняється збільшенням спонтанності у поведінці осіб, розширенням засобів комунікації (за рахунок частого використання сенсомоторного й драматично-рольового засобів), зменшенням залежності від ведучого із збереженням зацікавленості у прямій емоційній підтримці. Учасники починають брати більш активну участь у структуруванні сесій, пропонуючи власні теми, що може свідчити про потреби у глибинній психотерапевтичній допомозі. Специфічною ознакою є феномен перенесення.

Тематична група з самого початку матиме високий рівень вербальної активності її учасників. Обов'язкові для тематичних сесій обговорення створених праць напочатку арт-терапевтичного процесу відбуваються зазвичай доволі жваво. Учасників зацікавлює, що за сенс матиме колір, форма, вони намагаються самостійно висловувати припущення стосовно особистісних властивостей учасників групи на підґрунті створених ними витворів. У подальшому самостійно організують дискусії, що допомагають визначити найзначущі для учасників запитання й оцінити систему їх стосунків.

Що стосується інтерпретувань психолога, то їх можна надати у контексті психодинамічного підходу, котрий найбільш виправданий у роботі з клієнтами пограничного профілю, тому що симптоми, які часто вкорінюються у інфантильних переживаннях й потребах особистості, а вправи, що пропонуються надають специфічний доступ до них. При цьому важливо запобігати прямих інтерпретувань праць учасників, тому що це може спричинити вторгнення у їх крихке «Я», посиленням залежності від терапевта й нав'язуванням дискурсивних моделей, зумовлених культурним й професійним досвідом ведучого.

Найбільш коректною можна вважати множинну інтерпретаційну стратегію. Запропонований нею інтерпретаційний репертуар й формулювання гіпотез складається з декількох підходів.

1. Естетичний підхід до сприйняття мистецької продукції (відмова від критичних оцінок, центрування на образі).

2. Феноменологічний підхід (оцінка проєкцій, можливість суб'єктивності сприйняття, феноменологічні описи).

3. Формалістичний підхід (аналіз різних формальних характеристик мистецької роботи, їх ретельний опис, але не інтерпретування).

4. Особистісний підхід (аналіз особливостей психічного розвитку особистості, її історія життя й специфіка психологічної проблеми, сімейних стосунків, захисних механізмів, архетипових проявів, сильних та слабких властивостей особистості).

5. Соціокультурний підхід (аналіз впливів, пов'язаних з етнічною, класовою, демографічною, релігійною приналежністю особистості, на процес та результати її образотворчої діяльності, долучаючи патогенні соціокультурні явища).

6. Враження й спостереження (формулювання суб'єктивних та об'єктивних припущень).

У якості одного з варіантів вербального зворотного зв'язку використовують вільні мистецькі описи образотворчої продукції: учасникам пропонують створити на основі власних малюнків казку, вірш або записати низку пов'язаних з ними асоціацій. Іноді, ключем для розуміння переживань особистості й основою для наступного продуктивного діалогу може слугувати назва малюнку, який найчастіше обирається інтуїтивно. Використання техніки прояснення допомагає підвести клієнта до усвідомлення глибинного змісту його образотворчої продукції.

Арт-терапевтичне втручання в умовах психотерапевтичного процесу складається з двох блоків:

- вплив на симптоматичний рівень і рішення тактичних завдань: емоційна стабілізація й організація поведінки, підвищення мотивації особистості до психологічної роботи й отримання психологічної допомоги, адаптація до умов оточення;

- підвищення значущості завдань особистісної реконструкції, пов'язаних із особистісною реконструкцією, пов'язаних з корекцією неадекватних емоційних, когнітивних й поведінкових стереотипів, розвитком більш адаптивних моделей поведінки.

Провідні компоненти системної арт-терапії:

1. Психологічна стабілізація, створення безпечного середовища, засвоєння простих засобів саморегуляції, а також підтримка й пошук нових засобів комунікації й самопрояву.

2. Екстерналізація й первинне опрацювання травматичного досвіду на підґрунті використання як звичних, так і альтернативних засобів комунікації й терапевтичних стосунків. Однією з особливостей цього компонента є первинне вираження емоційно зарядженого психологічного матеріалу з підвищеною увагою до утримання й підтримки оптимального рівню навантаження.

3. Змістове особистісне опрацювання досвіду психічної травми, а також особистісна реконструкція з перебудовою й розвитком системи значущих відносин, поступове змінювання схем реагування й самооцінки.

Важливою особливістю є використання символів. Зазвичай формування символу потребує узагальнення досвіду людини у спрощеному вигляді. Символ стає багатозначним концептом, при цьому його повне значення не усвідомлюється, через те, що знаходиться не на рівні мовлення, а на рівні відчуттів.

Завдяки арт-терапії активно стимулюються зорові частки мозку, які, в свою чергу здійснюють вплив на епізодичну пам'ять, такий підхід допомагає особам з деменцією підтримувати власну пам'ять, запам'ятовувати те, що відбувається навколо.

Той факт, що люди похилого віку менше навантажують свій мозок зовнішніми подіями, частіше занурюються в себе, сприяє появі психологічних та фізіологічних проблем. Арт-терапія надає можливість розширити обрії, спробувати дещо нове.

У дослідженнях впливу арт-терапії на депресію й ментальну втому, шведські дослідники зазначають, що арт-терапія дозволяє зануритись у себе. При цьому вони підкреслюють, що арт-терапія дозволяє набути кращих результатів, ніж фармакологія чи психотерапія.

Найважливішими особливостями арт-терапії є:

- можливість самопізнання й самоусвідомлення (що і як впливає на нас);
- можливість самовираження (через дії, символи, кольори);
- можливість комунікації (завдяки символічному й метафоричному мисленню);
- можливість розуміти емоції, почуття й досвід через роботу з ними, можливість дистанційовання від важкого травмуючого досвіду, можливість включити креативність та уяву;
- сенсорна стимуляція, що уможливило інтеграцію розуму/душі з діями тіла.

Усі ці особливості можуть привести до того, що особистість, яка займається арт-терапією, буде досягати стан потоку, який розкрив та описав у своїх роботах М.Чиксенмихайї. Це особливий стан свідомості, впродовж якого людина повністю фокусується на діяльності, забуваючи про все інше.

М.Чиксенмихайї виявив цей стан, коли досліджував митців, котрі повністю розчинялися у процесі створення картин, забуваючи про їжу, сон, а по завершенню втрачали зацікавленість у картині. У стані потоку підвищується внутрішня мотивація людини й це призводить до почуття власного особистісного зростання. Ми концентруємось, усвідомлюємо власні дії, підвищуємо рівень контролю над діяльністю. Змінюється навіть сприйняття часу. Людина у такому стані зазвичай глибоко дихає. Можливо у цій момент вона накопичує позитивний емоційний капітал для майбутніх дій.

Під час стану потоку активізуються обидві системи мозку: свідомо й несвідомо. Мистецтво допомагає перевести невербальну інформацію за



допомогою символічної мови у свідомий простір, який вже активізує лобну кору. Так мистецтво стає засобом знати й спілкуватися. Як правило, краще за все невербальні структури мозку включають завдання, що потребують якихось сенсомоторних дій (спорт, йога, гра на музичному інструменті, ліплення, малювання тощо). Ті чинники, що мають прояв у стані потоку, можуть доводити, що в цей момент людина може мов би переводити активність із свідомих сфер на більш давні області мозку. Так, в одному експерименті було показано, що у 25 осіб з 36, що займаються арт-терапією, спостерігався стан потоку. Це не просто випадкове поєднання обставин, а наявний факт: мистецтво дозволяє увійти в цей стан.

Отже, арт-терапія є ефективним засобом фізично впливати на ментальний стан: зменшити втому, покращити когнітивні здібності й позбавити від депресії та інших розладів. Особливої ефективності дії арт-терапії ми спостерігали під час роботи із постраждалими на ПТСР, військовий стрес.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157921>

**Yevtushenko I.V.,**

*Kharkiv National Pedagogical University*

*H.S. Skovoroda, Kharkiv*

**Supervisor – Doctor of Psychology, Professor K.I. Fomenko**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
AND SOCIAL ADAPTATION IN THE CONDITIONS OF WAR: A  
STUDY ON THE EXAMPLE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS  
IN UKRAINE**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І  
СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ НА  
ПРИКЛАДІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ УКРАЇНИ**

*Існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям та соціальною адаптацією переміщених осіб, які постраждали від війни, що триває в Україні. Досвід війни впливає на психологічне благополуччя людей, зокрема на їхній емоційний стан та здатність адаптуватися до нового життя. Дослідження включало комплексний аналіз факторів, що впливають на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію у вибірці з 72 осіб віком від 17 до 49 років, серед яких 54 жінки та 18 чоловіків.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, соціальна адаптація, війна, Україна, переселенці.

At the current stage in the history of Ukraine, war is a driving force for population displacement, which creates an extremely urgent problem related to the psychological well-being and social and psychological adaptation of internally and externally displaced persons in our country. Staying in the conflict zone, loss of residence and constant threat to life create serious psychological challenges and force people to adapt to a new life in a different socio-cultural environment. Understanding the relationship between psychological well-being and social adaptation in war conditions allows us to better assess the key aspects of adaptation and psychological support for this vulnerable population. In this regard, it is important to review the results of our research and determine how psychological well-being affects the social adaptation of internally and externally displaced persons.

Psychological well-being has a close influence on social adaptation. Psychological well-being is a state in which a person feels satisfied with his or her life, controls his or her behaviour and emotions, and has the ability to adapt to new situations. Psychological well-being has two main components: the prevalence of positive emotions over negative ones and a positive assessment of one's life.

The main way to achieve psychological well-being is through successful social adaptation – adapting to real conditions, situations and requirements of the social environment. Social and psychological adaptation is a process by which an

individual meets the requirements of the social environment and integrates well into it. The indicators of social and psychological adaptation are self-esteem, effectiveness of a person's entry into society, recognition or non-recognition by others, the presence of friends, features of formal and informal communication, and the level of satisfaction of their communication needs. (Melnik O.V., Lukomska S.O.,2018)

The study was conducted in 2022-2023 and included four main stages. The first stage consisted of defining the subject and object of the study, formulating the research topic and setting the main research objectives, which reflected the issues of internally and externally displaced persons in the context of the war in Ukraine. The second stage included a theoretical analysis and synthesis of literature, selection of research methods, and organisation of the research itself. The third stage consisted of conducting the study, during which the hypotheses set for the research were evaluated. The fourth stage included mathematical and statistical processing of the data obtained and their interpretation, as well as drawing conclusions and presenting the results of the study. The experiment involved 72 internally and externally displaced persons, aged 17 to 49 years, with 54 women and 18 men. Several methods were used to assess the relationship between socio-psychological adaptation and psychological well-being of internally displaced persons:

1. Basic Values Satisfaction Scale: determined the psychological characteristics and conditions of forming the image of the city in the mind of the individual as an adaptation resource.

2. The «Life in a new city» methodology: determined the psychological well-being of individuals in a new city by assessing the factors of comfort, aesthetics, naturalness, modernity, simplicity and dynamism.

3. Rogers and Diamond's Psychosocial Adaptation Inventory: examined personality traits related to psychosocial adaptation, including adaptability, acceptance of others, internalising, self-awareness, emotional comfort, and desire for control.

4. The K. Riffe Psychological Well-Being Scale: provided information on the level of subjective well-being and its individual components.

The study examined the relationship between psychological well-being and socio-psychological adaptation among internally displaced persons during the war in Ukraine. In the analysis of the relationship between the level of well-being and adaptation indicators, two poles of psychological well-being were identified: high and low levels.

The study participants who had a high level of psychological well-being were characterised by a greater ability to perceive themselves and others positively. They demonstrated emotional comfort and inner stability. These people did not seek to dominate others, but had inner determination and independence in decision-making. Their lives were defined by a positive perception of the world around them and a belief in their own abilities.

In contrast, participants with low levels of psychological well-being showed higher levels of maladjustment, negative attitudes towards themselves and others, emotional discomfort, and a higher tendency to external control. They experienced significant stress and negative emotions and tended to feel that their lives were controlled by external circumstances and other people. These people tend to submit to others, accept their demands and decisions without much objection or resistance. They also showed a lack of initiative and determination to solve life's problems, sought escape to an alternative reality, and believed that their lives were affected by external circumstances.

The study also analysed the correlation between psychological well-being and adaptability in the context of forced displacement as a result of the war in Ukraine. High levels of adaptability were found to be significantly associated with positive aspects of psychological well-being. This includes the development of positive relationships with others, increased autonomy and the ability to control one's environment. People with high adaptability are also more likely to experience personal growth, feel more valued, have a life purpose, and have positive self-acceptance. In contrast, individuals with lower adaptability may have more difficulty establishing positive relationships with others, maintaining autonomy and control over their lives. They may experience less satisfaction from personal growth and achievement, as well as more stress and negative emotions. Such people usually experience less harmony and satisfaction in their lives.

The study found various correlations between indicators of social and psychological adaptability and the level of psychological well-being among IDPs. The data obtained as a result of the study allow us to identify both positive and negative relationships between the indicators.

Positive correlations showed that a high level of adaptability correlates with greater autonomy and a sense of control over the environment, with greater personal growth and the importance of life goals. People with high levels of adaptability have positive self-acceptance, and as the level of deceitfulness increases, their responses become more open and honest.

Negative correlations indicated that positive relationships with others were negatively correlated with maladjustment. Decreased autonomy, life purpose, personal growth, and control were associated with increased maladjustment. Submissiveness and problem avoidance can lead to a decrease in internal control, life purpose, self-acceptance, and overall psychological well-being.

In conclusion, IDPs who have a high level of psychological well-being and adaptability have positive internal resilience, positive attitudes towards themselves and others, and the ability to manage their lives effectively. In contrast, those with low levels of psychological well-being and adaptability tend to have negative attitudes, stress and a sense of loss of control over their lives.

In other words, we can say that the experiment reveals a deep and complex relationship between psychological well-being and social adaptation among IDPs affected by the war in Ukraine. The information in the form of results helps to

better understand the impact of war and internal displacement on psychological resilience and the ability of individuals to adapt to their new lives. The findings can help in the development of programmes and initiatives for psychological support and rehabilitation of IDPs. Understanding how to improve psychological well-being and promote social adaptation can help reduce the difficulties people face.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157929>

Єльчанинова Т.М., Ніколаснко О.Ю.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник – к. психол. н., доц. Т.М. Єльчанинова**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ  
FEATURES OF EXPERIENCED STRESS IN ADOLESCENT AGE**

*The study investigated the problem of the manifestation and experience stress in teenagers. It was determined that teenagers face an age crisis and physiological changes that are stressful. During this period, the basic coping strategies of the individual are formed. In the empirical study, methods of determining the coping behaviour of adolescents were used. It has been established that most teenagers do not have clear coping behavior. In most cases, younger teenagers choose a strategy of distraction to other situations.*

**Key words:** *teenager, stress, coping, coping behavior, means for overcoming stress, avoidance.*

Тема стресу у підлітковому віці є викликом суспільству. Протягом багатьох років, навіть десятиліть дослідники надавали велике значення цим двом поняттям – «стрес» і «підлітковий вік». Білоус О.В. пише, що підлітковий вік є критичним, перехідним, важким (Білоус О.В., 2015). Це підтверджують мільйони батьків, які живуть поруч з підлітком. В цей період особистість проживає перехід від незрілості до зрілості, від дитинства до юності. Вікові рамки підліткового періоду знаходяться між 10/11 – 14/15 років. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я це період росту і розвитку, який триває з 10 до 19 років. В 2018 році були оприлюдненні результати дослідження журналу LANCET, в яких зазначалося, що доречно збільшити підлітковий вік до 24 років. Це зумовлено відкладанням термінів зміни основних соціальних ролей, включаючи завершення освіти, одруження та батьківство (С. Соєр, 2018). Раніше велику увагу приділяли біологічному зростанню, в т.ч. статевому дозріванню. В останні десятиліття все більше звертають увагу саме на соціальні ролі. Ці чинники були описані в різних теоріях.

З.Фрейд в своїй теорії психосексуального розвитку описував «генітальну» стадію, початок якої припадає на початок підліткового віку. Їй характерні – усвідомлення особою себе, своїх потреб та інтересів як дорослої людини. В цей час відбувається розвиток чуттєвості, сексуальні інтереси спрямовані на протилежну стать.

Критичність та кризу цього періоду можна пояснити, звернувшись до робіт Е.Еріксона. В своїй епігенетичній теорії, психолог описує 8 стадій психосоціального розвитку, які проходить особистість в своєму житті. П'ята стадія припадає на 12-18 років. В цей період дитина проживає кризу ідентичності проти рольової плутанини. Базова чеснота, яку розвиває в цей

час особистість – вірність. Підлітки починають перебирати та формувати свої особисті цінності, цілі, переконання. Відбувається пошук себе та своєї ідентичності. Приміряються десятки ролей, які можна взяти з собою в доросле життя. Головне питання: «хто Я?», після проживання цієї стадії, молода людина має два витка розвитку: 1) позитивний образ «Я» і 2) дифузність.

Позитивний образ «Я» формується коли є підтримка оточуючих, є прийняття однолітками, підліток бачить основні свої соціальні ролі (Erik H. Erikson., 1950).

Дифузність може виникати в випадку: «закриття» підлітка; коли його не сприймають в колективі; негативний вплив батьківського виховання; отримання психологічної травми. Під дифузною ідентичністю розуміють неясність уявленя себе, невизначеність життєвої перспективи, які призводять до бажання приєднатися до групи, залежність від чужої думки, пасивності у прийнятті рішення. У такого підлітка немає відповіді на питання – як він бачить майбутнє?, ким хоче бути?. Інколи, підлітки знають ким вони точно не хочуть бути, але свої майбутні ролі вони не бачать. З метою збереження своєї особистості від розпаду хлопці і дівчата підліткового віку співвідносять себе з героями неформальних об'єднань та компаній.

З підлітковим віком часто асоціюють поняття «криза» – відчуття невизначеності, коли старі стратегії вже не працюють та стають неефективними, і потрібний новий погляд та нова поведінка особистості (Жуматій Т., 2018). Все це обумовлює виникнення стресових реакцій. Ганс Сельє в книзі «The stress of life» писав: «...стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-які пред'явлені йому вимоги. З погляду стресової реакції немає значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми стикнулися. Має значення лише інтенсивність потреби у перебудові чи адаптації...» (Ганс Сельє, 1956). Вже з цих двох визначень ми приходимо до висновку, що стрес супроводжує весь підлітковий вік. Деякі вчені говорять про хронічний стрес в цей період. Організм дитини постійно намагається адаптуватися до змінених умов існування.

Особливістю стресового стану підліткового періоду є те, що чинниками, які викликають стрес є зовнішні та внутрішні фактори. Розкриємо більш конкретно зовнішні фактори, до яких належать:

- стиль батьківського виховання;
- психологічна атмосфера в сім'ї (конфлікти);
- фізичний стрес (не вподоба свого тіла);
- значні зміни в сім'ї (переїзди, розлучення або народження нового члена сім'ї);
- переломні етапи життя (зміна школи);
- вживання алкоголю чи наркотиків;
- вплив навколишнього середовища;

- щільний графік життя (навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо);
- травматичні події (війна, смерть близької людини, природні катаклізми);
- шкільний стрес (утома від навчання, тиск вчителів та оточуючих, страх перед опитуваннями та отриманням поганої оцінки);
- булінг;
- загибель домашнього улюбленця, тощо.

До внутрішніх факторів відносяться в більшій мірі біологічні та причини, які описував Е.Еріксон. Труднощі полягають в тому, що внутрішні стресочинники не завжди помітні, і коли вони починають викликати стрес, то може доєднатися ще й зовнішній фактор. Наприклад, у підлітка відбувається збільшення вироблення гормонів, дитина починає дратуватися адже не розуміє, що з нею відбувається. В цей період під час спілкування батьків з дитиною часто виникає роздратованість, яка може стати причиною конфліктів. Отже, до внутрішніх факторів можна віднести:

- загострення хронічної хвороби;
- невпевненість в майбутньому;
- муки від нерозділеного кохання;
- патологічні спадкові фактори;
- зміна гормонального фону;
- постійний психологічний тиск на самого себе.

Формування ендокринної системи має великий вплив на емоційну сферу підлітка. Це проявляється в стрибкоподібній поведінці, бурхливому характері школяра, підвищеній чутливості. В цей час підвищується тривожність підлітків.

Найзначнішими ознаками стресового стану у дітей підліткового віку є: низька самооцінка, підвищена збудливість, бунтарська поведінка, відмова від їжі, порушення сну, зв'язок з антисоціальними компаніями, посилення тривожності, неможливість зосередитися на одній справі, головні болі, болі в шлунку (спині, ногах), дратівливість, апатія, швидка зміна своєї думки, погіршення пам'яті, знижується або зовсім втрачається почуття гумору, з'являється тяга до куріння (алкоголю, наркотиків), агресивна поведінка, тощо.

Останні дослідження біології стресу описують критичний зв'язок між мозком і всім тілом при реагуванні на стрес. Вчені розглядають стрес як постійний процес, де тіло та мозок адаптуються до щоденних переживань, незалежно від того, називаємо ми їх стресовими чи ні (Брюс С. Мак'юен, 2020).

Вивчаючи особливості переживання стресу підлітками важливо звертати увагу на копінг-стратегії, якими користуються підлітки в своєму



житті. Копінг уособлює всі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, якими користується особистість при подоланні стресових ситуацій.

Для виявлення копінг-поведінки у підлітків нами було проведено дослідження з використанням методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової) та методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім).

В дослідженні взяли участь учні 5-6 класів м. Харкова. Загальна вибірка 60 учнів, з них 35 – дівчата, 25 – хлопці.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» дає можливість визначити наступні копінг-стратегії особистості в кризових ситуаціях: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегія уникнення. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім) дає можливість виділити адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії. Адаптивні копінг-стратегії спрямовані на вирішення та аналіз труднощів; неадаптивні – уникнення проблем, апатія, пасивна форма поведінки відносно труднощів; відносно адаптивні копінг-стратегії – конструктивність вибору цих стратегій залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

На рис.1 наведені результати дослідження, які вказують на те, що більшість учнів (45 %) вибирають стратегію уникнення стресових ситуацій, а меншість (18,33 %) звертаються до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. При цьому треба взяти до уваги, що дівчата в більшості вибирають стратегію уникнення, тобто відволікаються на інші задачі. Хлопці вибирають копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Звертає на себе увагу те, що емоційне реагування на труднощі властиво цим підліткам в найменшій мірі, це показує високу раціональність сучасних підлітків.

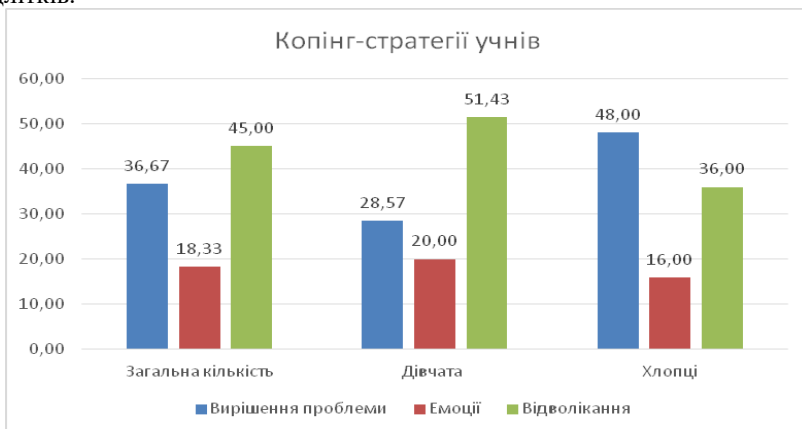


Рис.1 Розподіл підлітків за видом копінг-стратегій.

Результати впровадження методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) дозволили визначити домінуючі види підліткових стратегій поведінки в стресовій ситуації (див. табл. 1), враховуючи ступінь їх адаптивності і спрямованості. Виявлено, що в розрізі когнітивних та емоційних копінг-стратегій різниця між розподілом адаптивних та неадаптивних стратегій незначна. Це може говорити, про невизначеність підлітками своїх дій і формування деяких когнітивних процесів.

Таблиця 1

**Домінуючі види підліткових стратегій поведінки в стресовій ситуації**

	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Адаптивні	Збереження самовладання (х) Проблемний аналіз (д)	Оптимізм (х) Протест (д)	Співпраця (х) Співпраця (д)
Відносно адаптивні	Надання сенсу (х) Відносність (д)	Емоційна розрядка (х) Емоційна розрядка (д)	Відволікання (х) Відволікання (д)
Неадаптивні	Дисимуляція (х) Покора (д) Розгубленість (д)	Придушення емоцій (х) Придушення емоцій (д)	Активне уникнення (х) Активне уникнення (д)

Примітка: (д) – дівчата; (х) – хлопці.

В ході експериментального вивчення стратегій копінг-поведінки підлітків було визначено, що значна їх частина застосовує стратегію уникнення (30%) та ігнорування проблем (43,33%). Отже дані обох методик свідчать про малу обізнаність емоціях, низький рівень розвитку емоційному інтелекту.

Також слід відмітити, що тільки 38,33% підлітків зберігають самовладання та намагаються аналізувати стресову ситуацію, що в більшій мірі характерно для хлопців (на прикладі досліджуваної вибірки).

**Висновки.** Результати дослідження підкреслюють думку про те, що стрес в молодшому підлітковому віці проявляється у відволіканні на інші ситуації. В більшості випадків у молодших підлітків ще не сформовано копінг-механізм, тому в різних ситуаціях підлітки можуть вибирати різні стратегії. Зіштовхуючись з проблемами підлітки тільки намагаються формувати адекватну копінг-поведінку. Це залежить від багатьох факторів: психологічного стану сім'ї; культури спілкування в школі; володіння

навичками самопомоги; рівня емоційного інтелекту; знаннями, щодо реагування в стресових ситуаціях.

Ефективність переживання стресових ситуацій в підлітковому періоді формує в особистості основу для стресостійкості та налагодженого життя в майбутньому. Тому, важливо в цей період приділити увагу знанням про емоційний інтелект, дихальним технікам, фізичним вправам та вправам заземлення, якими може швидко скористатися в будь-якій ситуації.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10157931>

Жванія Т.В.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

### ВИКОРИСТАННЯ ОБ'ЄКТІВ-ЗАМІННИКІВ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

#### USE OF SUBSTITUTE OBJECTS IN THE CONSULTATIVE PROCESS

*Some psychological problems, client cases require the use of special techniques for building consultative contact in the process of psychological counseling, which involve the introduction of external real substitute objects as an intermediate element of communication. Most often, various anthropomorphic or animalistic objects, toys, dolls act as substitute objects. At the same time, the external form factor of the substitute object is of no fundamental importance – it can be any household item that does not have an associated specific subjective value for the client.*

**Keywords:** *psychological counselling, consultative contact, substitute objects, doll-therapy, Hibuki therapy, art therapy.*

Консультативний контакт – це унікальний динамічний процес (психологічного консультування), під час якого один учасник (психолог, консультант) допомагає іншому (клієнту) використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямку та актуалізувати потенціал осмисленого життя. Консультативний контакт виступає сутністю процесу консультування. Сам характер контакту між консультантом і клієнтом відбиває особливості стосунків клієнта з іншими людьми, стиль і стереотипи його спілкування – завдяки чому психолог може виявити проблеми клієнтів.

Традиційно переважним варіантом здійснення консультативного контакту в межах консультаційного процесу виступає безпосереднє спілкування психолога з клієнтом, але в деяких випадках зміст кейсу (глибоко інтимний, ризик ретравматизації), особливості клієнта (вік, емоційна зрілість, рівень психологічної готовності до опрацювання власного досвіду тощо) потребують введення до ситуації безпосередньої взаємодії учасників консультативного контакту опосередковуючого об'єкта (об'єкта-замінника), на який буде здійснюватися «винесення» клієнтом частини своєї суб'єктності для можливості подальшого опрацювання.

Методичними засадами використання об'єктів-замінників у консультативному процесі є такі механізми як проєкція, ідентифікація та відокремлення. Поняття проєкції має багато визначень та підходів до його розуміння. Ми розглядаємо явище проєкції – як процес і результат породження та збагнення значень, які полягають в свідомому і несвідомому перенесенні суб'єктом власних якостей або станів назовні через опосередковуючі об'єкти (об'єкти-замінники). Як стверджують

прихильники проєктивного підходу в діагностиці особистості, кожен емоційний прояв індивіда, його сприйняття, почуття, висловлювання, рухові акти несуть на собі відбиток особистості. На нашу думку, об'єкти-замінники спрацьовують як певний «екран», на якому клієнтом проєктуються характерні для нього розумові процеси, потреби, конфлікти, специфіка сприйняття та поведінкові стереотипи, що полегшує їх об'єктивацію та вивчення психологом. Механізм ідентифікації (інтроєкції) сприяє усвідомленню та прийняттю зазначених особливостей, які знайшли своє позасуб'єктне «втілення» у об'єкту-заміннику, самим клієнтом.

Важливим етапом на завершення роботи з об'єктами-замінниками є відокремлення: об'єкт-замінник (наприклад, лялька) знов стає «просто лялькою», а клієнт набуває нового досвіду. Адже об'єкт-замінник (лялька) це лише засіб, інструмент, за допомогою якого клієнт може подивитися на себе з мета-позиції, сприйняти свої особливості та усвідомити можливі шляхи подолання кризи, вирішення проблеми. Об'єкт-замінник не набуває якостей особистості клієнта.

Найчастіше у якості об'єктів-замінників виступають різноманітні антропоморфні або анімалістичні об'єкти, іграшки, ляльки. Разом з цим, немає принципового значення зовнішній форм-фактор об'єкта-замінника – це може бути будь який предмет побуту, який не має асоційованого конкретного для клієнта суб'єктивного значення.

Аналізуючи використання ляльок і іграшок у якості об'єктів-замінників, можна умовно виділити кілька груп, які використовуються у консультативному / терапевтичному процесі (за Г. Лендрет):

- іграшки із реального життя (текстильні ляльки, лялькова родина, ляльки-маріонетки, ляльковий будиночок, автомобілі тощо);
- структуровані іграшки, які дозволяють відреагувати агресію (зброя, солдатика, агресивні ляльки, дикі тварини) та матеріали для виготовлення ляльок, які використовуються з цією ж метою (глина, пластилін);
- іграшки для творчого самовираження та послаблення емоцій.

Цікавим досвідом поєднання короткострокової психологічної інтервенції та використання об'єктів-замінників у роботі з клієнтами для нас стала співпраця з колегами у методі *Nibuki Therapy™* (Ізраїль). Засновник методу доктор Шай Хен Галь (головний психолог міністерства праці та соціальної політики, Ізраїль), керівник і автор ідеї адаптації проєкту, психотерапевтка, освітня психологиня, міжнародна експертка у роботі з травмою і посттравмою у дітей та підлітків, ведуча спеціалістка Ізраїлю, навчальна тренерка з «Хібукі-терапії» Дафна Шарон-Максимова (Ізраїль). Для роботи з підлітками нами було запропоновано використовувати індивідуальну терапевтичну іграшку Хібукі (іграшковий песик з довгими лапами та сумними очами, який вмiє обіймати) у якості об'єкта-замінника у техніці аудіальної самопрезентації (в підході рецептивної музикотерапії),

яка спрямована на полегшення встановлення консультативного контакту з клієнтом у поєднанні зі здійсненням цілеспрямованої діагностичної, корекційно-розвивальної та психоедукаційної роботи (емоційно-вольова сфера).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10159880>

Жванія Т. В., Чепеленко Ю. І.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

## **АРТ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМИ ПОДІЯМИ ART THERAPY IN WORKING WITH TRAUMATIC EVENTS**

*Psychological support of war victims using art therapy methods is an effective tool for alleviating their traumatic fate and restoring mental health. The work of eminent scientists and practitioners in the field has been extremely useful in the development of this approach. Art therapy helps victims to find a way to feel better, soothe their emotional wounds and find a new meaning in life after the war.*

**Keywords:** *art therapy, PTSD, psychological state stabilization, war victims, psychological support of war victims, traumatic event, stress, military conflicts, psychological support, psychological defense mechanisms.*

Неочікувані та травматичні події можуть кардинально змінювати життя людини, переконання про себе, ставлення до інших і оточуючого світу. Після переживання подібних травм люди відчувають глибоке занепокоєння і часто переживають справжні страхи щодо свого психічного стану після цього досвіду.

Військові конфлікти, громадянські війни та інші військові події призводять до значної кількості постраждалих осіб. Ті, хто пережив війну, мають різні психологічні труднощі (Пророк Н., 2018), включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність, втрату самоповаги та інші проблеми. Завданням першочерговим є надання їм психологічної допомоги та підтримки для відновлення психічного стану та покращення якості життя.

У нашій роботі для підвищення психологічних ресурсів осіб, які постраждали від значного стресу, ми використовуємо техніки арт-терапії. Арт-терапія виступає інноваційним підходом, що включає в себе набір методик для терапевтичної корекції та адаптації особистості у суспільстві. Цей поліфункціональний вид психотерапевтичної допомоги сприяє вирішенню багатьох завдань у процесі реабілітації осіб, зокрема в умовах травматичного стресу та посттравматичних стресових розладів.

Постраждалі часто потребують не лише медичної допомоги, але й психологічної підтримки для подолання травм та відновлення психічного здоров'я. Арт-терапія є потужним інструментом для надання психологічної підтримки, оскільки вона використовує мистецтво та творчий процес для поліпшення психічного стану та сприяє відновленню самоповаги та психічного благополуччя постраждалих.

Кілька вчених та практиків внесли вагомий внесок у розвиток арт-терапії в контексті психологічного супроводу постраждалих від війни. Один

із видатних психотерапевтів, що розвивав арт-терапію, це Мелані Клейн. Вона вивчала використання арт-терапії для дітей, які пережили війну (Чабан О. С., Хаустова О. О., 2022) та травматичні події. Її робота поклала основу для розвитку арт-терапії для дітей в контексті війни.

Джуді Чейкінс, американська психотерапевтка, активно вивчала вплив арт-терапії на ветеранів військових конфліктів. Її дослідження свідчать про те, як арт-терапія допомагає (Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М., 2023) клієнтам заспокоювати симптоми ПТСР, покращувати самопочуття та сприяти їхній адаптації в цивільному житті.

Една Капелло, італійська психотерапевтка, спеціалізується на використанні арт-терапії для психологічного супроводу біженців (Гридковець Л., 2018) та осіб, які пережили війну. Її дослідження підтверджують, що творчий процес допомагає виразити та обробляти травматичні досвіди, сприяючи відновленню психічного здоров'я.

Юкіко Нішімура, японська психотерапевтка, досліджує використання арт-терапії для психологічного супроводу ветеранів та їхніх нащадків, які пережили Велику Східноазійську війну. Її робота показала, що арт-терапія сприяє (Притула О. А., 2023) вираженню та обробці травматичних спогадів, а також полегшує міжпоколіннєву комунікацію. Ці вчені відіграють ключову роль у розвитку психологічного супроводу постраждалих від війни за допомогою методів арт-терапії. Їх дослідження та практика створюють фундамент для розширення цієї методики та впровадження її у роботу з постраждалими в різних країнах.

При роботі з особами, які пережили травму, можна використовувати образотворчі матеріали та невербальні методи для вираження їхнього травматичного досвіду. Це може включати в себе використання мистецтва та інших креативних засобів для активації внутрішніх захисних та комунікативних механізмів шляхом метафоричного виразу в образах. Перенесення травматичного досвіду на образи та арт-матеріали сприяє когнітивному опрацюванню внутрішніх особистісних переживань та розвитку нових конструктивних захисних механізмів (Бамбурак Н., Цикунова А., 2021).

За допомогою арт-терапії можна допомогти особам подолати захисні механізми, які перешкоджають їх адаптації до повсякденного життя та розвивати нові способи справлятися з труднощами. Під час проведення арт-терапії створюється безпечне середовище, що допомагає вивільнити негативні емоції, почуття та думки, сприяє психосоціальному відновленню клієнтів. Ця методика включає в себе усвідомлення психологічних проблем, вивчення різниці між сильними емоціями у кризових ситуаціях, пошук і розвиток внутрішніх ресурсів, переосмислення минулих досвідів і покращення самооцінки в новому контексті.

Арт-терапія допомагає людям виразити почуття, які їм важко виразити словами, та сприяє відновленню самоповаги та психічного



благополуччя. У цьому контексті арт-терапія сприяє розвитку внутрішньої зрілості особистості, стимулює мотивацію до досягнення позитивних результатів і сприяє розвитку різних способів вирішення проблем та ситуацій. Вона також допомагає особам відкрити свій внутрішній світ та знайти позитивні способи вираження своїх емоцій (Герберт К., 2015).. Цей метод ефективний у роботі з постраждалими, сприяючи їхньому психосоціальному відновленню та роботі над травматичним досвідом та його наслідками. Робота над окремими аспектами травми дозволяє особам знову відновити контроль над своїм життям, побачити світло в кінці тунелю, де раніше були темрява та безнадія.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10159949>

Жванія Т.В., Чен Н.В., Гарбузенко О.В.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИМИ  
ОСОБАМИ  
ART THERAPY IN WORKING WITH TEMPORARILY DISPLACED  
PERSONS**

*Psychological support of temporarily displaced persons using art therapy methods is an effective tool for alleviating their psychological adaptation to new living conditions in a foreign language environment, solving everyday problems, socialization. The work of eminent scientists and practitioners in the field has been extremely useful in the development of this approach. Art therapy helps temporarily displaced persons to harmonize the inner state of a person, to believe in oneself, in one's own strengths and capabilities.*

**Keywords:** *art therapy, temporarily displaced persons, resource, painting, sculpting process.*

Проблема психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам для України досить нова. Вона стала актуальною із початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, коли мільйони українських людей були вимушені покинути власні домівки. Прихистком для них стали різні країни Європейського Союзу, Сполучені Штати Америки, Канада та ін.

Психологічна адаптація до нових умов проживання в іншомовному середовищі, вирішення побутових проблем, соціалізація – все це стало викликом для кожної людини. Занурюючись у велику кількість проблем, часто людина не відчуває що їй необхідна допомога фахівця. Тому і з'являється потреба у використанні сучасних, ефективних і дієвих методик у кризовій допомозі. Такою м'якою, але дієвою допомогою тим людям, що пережили травматичні події, в цій ситуації є арт-терапія. Ми згодні з О. Вознесенською, яка вважає, що «арт-терапія – це саме той метод, що є найбільш адекватним в допомозі клієнтам, що пережили травматичні події, відчувають кризу ідентичності, потребують побудови нових стратегій та моделей життя, а саме з вимушеними переселенцями» (Вознесенська О.Л., 2015.)

Дефініцію «арт-терапія» науковці трактують по-різному. Одна із засновників арттерапевтичного напрямку Маргарет Наумбург – американська психологиня, педагогиня, художниця – визначала арт-терапію як особливу форму психотерапії та характеризувала її як техніку, яка допомагає людині виражати внутрішньо-психічні конфлікти у візуальній формі, що дозволяє у подальшому поступово переходити до їх усвідомлення і вербалізації. Інша австро-американська художниця Едіт

Крамер, яка також вважається піонеркою в галузі арт-терапії, говорить про загальне зростання особистості та реабілітацію через залучення до творчого процесу (малювання).

«Арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності – у першу чергу, психічної.» (Вознесенська О.Л., 2015).

Арт-терапевтичні методи допомоги при роботі з травмою досліджувалися О. Вознесенською, Ю. Гундертайло, М. Сидоркіною.

Сучасна арт-терапія заснована на головному принципі – допомога і зцілення мистецтвом.

Перше, що на наш погляд є важливим для роботи з тимчасово переміщеними особами (ТПО) – естетична реакція, яка дає змогу навіть якісь травматичні спогади змінити на позитив.

Друге, що робить арт-терапію дієвою при роботі з ТПО – це її ресурсність. Вона допомагає знаходити сенси людям, які переживають втрату їхнього звичайного життя – втрату домівки, розлуку з близькими та друзями тощо.

І третє, це погляд на арт-терапію як метод зцілення. Вона дає змогу згармонізувати внутрішній стан людини, повірити в себе, у власні сили і можливості.

Виходячи з цих позицій, ми підбирали образотворчі техніки арт-терапії для роботи з тимчасово переміщеними особами (ТПО), виходячи з обмежених можливостей як часових, так і матеріальних. Тому образотворчі техніки, які були застосовані, мали відповідати певним умовам:

1. ресурсність завдання;
2. прості у використанні матеріали;
3. завдання, що прості для виконання;
4. завдання мають бути продуктивними;
5. завдання виконуються за короткий проміжок часу.

Деякий опис обраних технік.

#### **«Монотіпія»**

Ресурсна техніка, яка націлена на активізацію творчості та уяви.

*Матеріали та інструменти:* аркуш паперу (А4), акрилові фарби, пензлі, скло, баночка з водою.

#### *Послідовність виконання роботи*

1. Покладіть перед собою скло, пластик або файл.
2. Оберіть кольори, які визначають ваш емоційний стан, настрої і акуратно нанесіть їх на скло.

2. Покладіть зверху скла аркуш паперу і притисніть його.

3. Обережно зніміть аркуш і подивіться на образи, які створилися в процесі роботи.

4. За бажанням зображення можна доопрацювати за допомогою тонкого пензлика і фарб або гелевими ручками.

*Примітка.* Роботу можна виконувати гуашевими фарбами або аквареллю. Але акварельна техніка вимагає деяких коректив. Для того, щоб акварель щільно прилягла до скла, її необхідно змішати з милом.

#### **«Грамографія»**

Техніка, що дає змогу якись травматичні спогади змінити на позитив та естетику.

*Матеріали та інструменти:* аркуш паперу (А4), акварельні та акрилові фарби, пензлі, баночка з водою, парафінова свічка, зубочистки.

#### *Послідовність виконання роботи*

1. Акварельними фарбами створити фон своєї майбутньої роботи.
2. Після висихання акварелі, щільно натерти парафіновою свічкою підготовлений папір.
3. Наступний шар – це покриття акриловою фарбою темного (чорного, фіолетового або темно-синього) кольору.

4. Після висихання фарби, зубочисткою (голкою або іншим гострим предметом) «видряпують» малюнок. Під час роботи «вивільнюється» колір, який було нанесено на папір.

*Примітка.* Замість акрилових фарб можна використовувати гуаш або туш. Але для того, щоб туш щільно прилягла шару парафіну, її необхідно змішати з милом.

#### **«Плямографія»**

*Матеріали та інструменти:* аркуш паперу (А4), акварельні фарби, пензлі, баночка з водою, трубочка для коктейлю.

#### *Послідовність виконання роботи*

1. На поверхню аркуша пензлем нанести акварельну кольорову пляму.
2. За допомогою трубочки для коктейлю роздмухувати пляму у різні боки. Уважно слідкувати за власним диханням.
3. В отриманій плямі знайти образ, який можна домалювати, використовуючи олівець, ручку або фарби.

*Примітка.* Таким способом можна отримати зображення дерев, кущів, навіть створити портрет тощо.

#### **«Пуантилізм»**

*Матеріали та інструменти:* аркуш паперу (А4), олівець, акрилові або гуашеві фарби, ватні палички, баночка з водою.

#### *Послідовність виконання роботи*

Простим олівцем на папір нанести зображення. Розфарбування зображення відбувається в техніці пуантилізму, тобто крапками.

*Примітка.* Краще брати чорний тонований папір. На ньому робота виглядає більш яскравою і насиченою.

Не менш важливим для роботи з ТПО є *ліплення*, як один з напрямів арт-терапії. На наш погляд, найкращим матеріалом для занять ліпленням в терапевтичних цілях є глина. Глина – природний мінерал, який дає відчуття

тепла і при взаємодії з яким людина заспокоюється і наповнюється зсередини. Глиноterapia більш ефективна для людей, які знаходяться в стані пригніченості, стресі, яким важко висловити свої почуття за допомогою слів. Вона надає можливості для вирішення конкретних корекційних завдань, таких як: розвиток дрібної моторики, сенсорна стимуляція, формування зорово-просторових уявлень, а також розвиток творчих здібностей особистості.

Це лише деякі з арт-терапевтичних технік, які ми використовували у роботі з ТПО. В процесі роботи відбувалося спілкування і було помітно, як учасники повільно, але просуваються від аналізу власного внутрішнього стану (переживань, відчуттів) до підвищення самооцінки та поліпшення стосунків з іншими (в родині, в гуртожитках, з сусідами по квартирі).

Ми вважаємо, що арт-терапия є дієвим засобом допомоги тимчасово переміщеним особам., оскільки :

- посилює та гармонізує емоційне життя особистості;
- впливає на підвищення самооцінки,
- дає можливість спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих
- дає можливість відійти від проблеми і «побудувати» нові рішення (розвиває навички прийняття рішень);
- орієнтує на творення;
- дозволяє розвивати цінні соціальні навички;
- дозволяє надавати взаємопідтримку членам групи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10159985>

Зелик Ю.О.,

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Науковий керівник – к. психол.н., доц. Підчасов Е.В.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ  
ОРІЄНТАЦІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ІЗ РІЗНИМ ПРОФЕСІЙНИМ  
СТАЖЕМ**

**RELATIONSHIP BETWEEN GOAL SETTING AND LIFE  
ORIENTATIONS AMONG WORKERS WITH DIFFERENT  
PROFESSIONAL EXPERIENCES**

*The work is devoted to determining the correlations between the parameters of goal setting, self-management and life-meaning orientations of workers with different professional experience. Employees of a state enterprise took part in the empirical study: engineers, middle managers. It is shown that with increasing professional experience, the number of correlations between goal-setting parameters and life-meaning orientations increases, as well as positive relationships increase, which indicates greater meaningfulness of the process of professional goal-setting and self-management and professional activity in general.*

**Keywords:** *goal setting, self-management, life meaning orientations, professional experience.*

У сучасному світі через глобальні світоглядні трансформації та підвищення соціальних вимог до професіоналізму та конкурентоспроможності фахівців особливої актуальності набувають питання цілеспрямованості професійної діяльності, її осмисленості та самореалізації у професійній сфері. Наукові розробки цілепокладання присвячено встановленню сутності процесу цілепокладання та його психологічного змісту; виявлення загальних закономірностей функціонування і розвитку процесу цілепокладання; дослідження детермінант цілепокладання та оптимальних умов його забезпечення. Важливість проблем смисложиттєвих орієнтацій та їх впливу на поведінку та професійну діяльність досліджувалась як в контексті загальних екзистенційно-гуманістичні питань (Мей Р., 2001; Москалець В., 2020; Титаренко Т., 2007, 2009), так й в мотиваційно-діяльностному аспекті (Балл Г., 2016; Орбан-Лембрик Л., 2009, 2019; Смутьсон М., 2007 та ін.). В основі гуманістично-екзистенційного підходу дослідження цілепокладання акцентовано критерії процесів в середині життєвого світу особистості. Основою діяльнісного підходу виступає принцип цілісності свідомості та діяльності. В той же час, думка більшості авторів збігається у визначенні цілепокладання як інтегрального системного утворення, що характеризує особистість в цілому, описує процес регуляції діяльності особистості,

включаючи соціально-психологічні механізми цілепокладання, зокрема осмисленість (Гриньова О., 2013).

**Мета роботи** – визначити кореляційні зв'язки параметрів цілепокладання та смисложиттєвих орієнтацій працівників із різним професійним стажем.

В емпіричному дослідженні взяли участь співробітники державного підприємства: інженери, менеджери середньої ланки – начальники секторів і невеликих відділів, бригадири. Було сформовано 3 групи по 40 осіб в залежності від професійного стажу: перша група 0-3 роки професійного стажу, друга – від 3 до 5 років професійного стажу, третя – більш 5 років професійного стажу. Дослідження проводилося із використанням психодіагностичних методик: тест смисложиттєвих орієнтацій СЖО, тест «Здатність самоуправління» та кореляційного аналізу за Пірсоном.

Результати дослідження взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій та параметрів цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи 0 – 3 років представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та параметрів цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи 0 – 3 років**

Шкали СЖО	Шкали самоуправління			
	Цілепокладання	Критерії оцінки якості	Ухвалення рішень	Корекція
2. Процес	-	-	0,39*	-0,436*
3.Результат	-0,382*	-	-	-
4. ЛК – Я		-0,483*		-

Примітка: тут і далі позначено лише значущі кореляційні зв'язки, \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ , \*\*\*

Як показують отримані дані, наявність мети у майбутньому не робить статистично достовірного впливу на здатність до самоуправління у працівників зі стажем 0-3 роки. В той же час, чим більший інтерес мають досліджувані до життя (або керованість життя), чим більше воно є емоційно насиченим, тим більше вони здатні до ухвалення рішень ( до переходу від плану до дій, це самонаказ: почати діяти), але менше здатні до корекції ( до зміни реальних дій, поведінки, спілкування, переживань, а також самої системи самоуправління). Чим більше досліджувані задоволенні самореалізацією, тим менше здатні до цілепокладання (до формування суб'єктивної моделі бажаного або належного). Чим більше у досліджуваних виявляється інтернальний локус контролю (уявлення про себе як про

сильну, самостійну особистість), тим менше вони здатні до критичної оцінки якості своїх цілей та результатів їх реалізації.

Результати дослідження взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій та параметрів цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи 3 – 5 років представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та параметрів  
 цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи 3 – 5  
 років**

Шкали СЖО	Шкали самоуправління				
	Аналіз протиріч	Цілепокладання	Ухвалення рішень	Самоконтроль	Загальна здатність до самоуправління
2. Процес				0,653***	
3. Результат			0,504*		
4. ЛК – Я	0,361*	-0,404*			0,394*

Отже, чим більше досліджувані зі стажем 3 – 5 років відчувають інтерес до життя (або керованість життя), тим більше вони здатні до самоконтролю, до збору інформації про те, як йде виконання плану в реальному спілкуванні, поведінці, діяльності. Чим більше досліджувані демонструють впевненість у своїх силах, можуть контролювати події власного життя, тим більше вони здатні до ухвалення рішень тобто, до переходу від плану до дій (це самонаказ: почати діяти). Чим більше у досліджуваних виявляється інтернальний локус контролю (уявлення про себе як про сильну, самостійну особистість), тим більше вони здатні аналізувати причини невдач та успіхів і навпаки, екстернальний локус контролю (особливість людини, коли вона відповідальність за події свого життя та свої особистісні характеристики приписує зовнішнім факторам середі, оточуючим людям, «долі») сприяє цілепокладанню (формуванню суб'єктивної моделі бажаного або належного).

Результати дослідження взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій та параметрів цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи більше 5 років представлено у таблиці 3.

Наявність цілей у майбутньому у досліджуваних зі стажем понад 5 років негативно корелює з можливістю ухвалення рішень (переходу від плану до дій) та здатністю до корекції (до зміни реальних дій, поведінки,



спілкування, переживань). В той же час, наявність таких цілей позитивно впливає на загальну здатність до самоуправління.

Таблиця 3

**Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та параметрів  
 цілепокладання і самоуправління працівників зі стажем роботи понад 5  
 років**

Шкали СЖО	Шкали самоуправління					
	Аналіз протиріч	Прогнозування	Цілепокладання	Ухвалення рішень	Корекція	Загальна здатність до самоуправління
1. Мета				-0,429*	-0,445*	0,464*
2.Процес	0,555**		0,515*			
3.Результат			0,365*	-0,48*		
4. ЛК – Я		0,497*			0,371*	0,343*
5. ЛК – Життя.	0,366*			-0,527*		0,398*

Висока усвідомленість свого життя у сьогоденні сприяє тому, що досліджувані схильні до аналізу причин (орієнтування в ситуації, – людина формує суб'єктивну модель ситуації та визначає причини того, що відбувається), а також до цілепокладання на майбутнє. Орієнтація на результат, тобто можливість досягати результату у своїй діяльності всупереч суєті, перешкодам, невдачам, так само сприяє цілепокладанню, але негативно впливає на здатність ухвалення рішень (до переходу від плану до дій, до самонаказу: почати діяти. Інтернальний локус контролю, здатність брати на себе відповідальність за все, що відбувається з ними і навколо них у досліджуваних сприяє здатності до прогнозування (до формування моделі-прогнозу, що заснована на аналізі минулого і сьогодення, на аналізі протиріч між минулим і сьогоденням), корекції (здатності до зміни реальних дій, поведінки, спілкування, переживань) та високому рівню загального самоуправління. В той же час, здатність керувати власним життям не сприяє ухваленню рішень, але сприяє аналізу причин успіху і невдач, позитивно корелює з загальним рівнем самоуправління.

Таким чином, за результатами дослідження можна стверджувати, що зі зростанням професійного стажу підвищується кількість кореляцій параметрів цілепокладання та смисложиттєвих орієнтацій, а також збільшується позитивні взаємозв'язки, що свідчить про більшу осмисленість процесу професійного цілепокладання і самоуправління та професійної діяльності в цілому.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160005>

Ілляшенко Т. Д.

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи,  
м. Київ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА І МЕДИЧНА ДІАГНОСТИКА В  
СИСТЕМІ ОСВІТИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ  
ПОТРЕБАМИ  
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND MEDICAL DIAGNOSIS IN  
THE EDUCATION SYSTEM FOR CHILDREN WITH SPECIAL  
EDUCATIONAL NEEDS**

*This paper discusses the application of domestic psychological and pedagogical diagnostics, along with its combination with medical diagnosis, in the comprehensive assessment of the development of children with special educational needs (SEN) within inclusive resource centers (IRC).*

**Keywords:** *children with special educational needs (SEN children), psychological-pedagogical diagnosis, medical diagnosis, inclusive resource center.*

Впровадження інклюзивного навчання в Україні супроводжується кардинальними змінами у науково-методичних засадах освіти і розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП), які різною мірою є виваженими та здатними забезпечити ефективність педагогічного процесу. Насамперед, вони торкнулися діагностики розвитку дітей, що має як позитивні, так і негативні наслідки.

Позитивним у впровадженні інклюзивного навчання є те, що воно актуалізувало та прискорило перехід від медичної діагностики в системі освіти осіб з ООП до психолого-педагогічної діагностики. Це питання давно було на часі. Зокрема, уже на самому початку цього століття нами зверталася увага на непродуктивність використання у педагогічній практиці медичної типології діагнозу «затримка психічного розвитку (ЗПР)», побудованої на етіологічних засадах (Лебединская К. С., 1982). Знання про різні причини походження ЗПР були, безумовно, корисними, але як тільки йшлося про навчання дітей з цим порушенням розвитку, вони відступали на другий план, і актуальним ставало з'ясування, як ЗПР проявляється у психічній діяльності дитини, яка прямо пов'язана з її навчальною діяльністю, поведінкою, соціальною адаптацією. І тут виникає потреба у іншій класифікації. Спробою такої класифікації було виокремлення нами психолого-педагогічних типів дітей із ЗПР, яких ми, намагаючись відійти від звичної медичної назви, називали дітьми з труднощами у навчанні: 1) діти з розладами регуляції навчальної діяльності, 2) діти з відставанням в інтелектуальному розвитку та достатніми передумовами навчаваності, 3) діти зі зниженою навчаваністю (Ілляшенко Т. Д., 2003). Виявлення у

конкретної дитини певних ознак такого психологічного типу дозволяло б відповідно будувати психолого-педагогічну роботу з нею. Проте це була лише одна з перших розвідок, яка не набула практичного втілення.

Потужний вплив на перехід від суто медичного діагнозу до психолого-педагогічного справило впровадження Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, зокрема, дітей та підлітків (МКФ-ДП, 2018), що надає пріоритет оцінці функціонування особи у соціумі, а не клінічним показникам, у межах яких можуть виявлятися відмінності функціонування у процесі навчання, здобуття навичок, соціальної адаптації.

Утвердження у сучасній світовій спільноті моделі включення (інклюзії) у ставленні до осіб з психофізичними порушеннями й інвалідністю, що прийшла на зміну медичній моделі, надало дискримінаційного змісту усякій згадці про медичні обмеження у життєдіяльності особи. У цих умовах в освіті дітей з ООП єдиною можливою стала психолого-педагогічна діагностика. Ці тенденції більшою чи меншою мірою торкнулися усіх країн, що виразилося у пошуку немедичних назв для різних станів порушеного розвитку, у спробах теоретичних обґрунтувань бачення людської спільноти як єдності індивідуальностей без поділу на нормальний і порушений розвиток тощо. Проте все-таки у розвинених країнах, які вже мають чималий досвід інклюзивного навчання дітей з ООП, медицина у комплексному підході до супроводу останніх займає належне місце. У багатьох країнах діють служби психолого-медико-соціального супроводу цієї категорії дітей, діагностування розвитку яких є психолого-медико-соціально-педагогічним (Колупасєва А. А., 2009).

У нашій країні боротьба з медичною моделлю ставлення до дітей з ООП, набуває своїх крайніх проявів. На наш погляд, це зумовлено жорстким домінуванням протягом тривалого часу медичної моделі у ставленні до осіб з психофізичними порушеннями, зокрема, до супроводу дітей цієї категорії у їхній освіті і розвитку.

Після розгрому у Радянському Союзі педології і вилучення із вжитку практичної психології у діагностуванні розвитку дітей з психофізичними порушеннями роль медичної діагностики була не тільки домінуючою, але єдиною можливою. Органом здійснення цієї функції тривалий час були медико-педагогічні комісії, які у поєднанні з рекомендованими ними сегрегативними формами навчання дітей здобули недобру славу, насамперед, серед батьків. Тому батьківські громадські об'єднання, які почали створюватися і впливати на державну політику щодо освіти і соціалізації дітей з психофізичними порушеннями, виступили активними борцями з усякими проявами дискримінації щодо них, включно з медичною діагностикою.

Тимчасом слабенькі паростки практичної психології почали проникати у медико-педагогічні комісії, які стали називатися психолого-

медико-педагогічними консультаціями (ПМПК), хоч організаційно мало що змінилося: до консультації приходила дитина з готовим медичним діагнозом. Щоправда, завдяки присутності лікаря-психіатра у складі членів консультації під час обстеження дитини діагноз можна було змінити і він часто змінювався завдяки зростанню можливостей поглибленого психологічного її вивчення, але все-таки офіційно залишався медичним.

Сьогодні відголоски минулого засилля медицини у діагностуванні розвитку дітей з ООП виявляються двояко. З одного боку, проявом заперечення всього, що було у діяльності ПМПК, є очевидні надмірності у витісненні медицини з практики діагностики і психолого-педагогічного супроводу дітей цієї категорії в інклюзивно-ресурсних центрах (ІРЦ). З другого боку, досі не подолане серед фахівців, які здійснюють діагностику, уявлення про діагноз як суто медичне явище і острах перед визнанням повноправності психолого-педагогічного діагнозу та його домінування, коли йдеться про освіту і розвиток дітей з ООП. Наслідком цього є різке зниження якості психолого-педагогічної діагностики як у системі інклюзивного, так і спеціального навчання: у першому випадку замість усякого діагнозу дітей супроводжує перелік труднощів у різних сферах психічної діяльності, у другому – доводиться послуговуватися не достатнім для педагогічної практики медичним діагнозом.

Співіснування різних форм навчання дітей з ООП передбачає їхню взаємопроникність, отже, потребує єдиного підходу до діагностики розвитку і психолого-педагогічного супроводу учнів та змісту освіти. Неспроможність засад психолого-педагогічної діагностики бути універсальними не залежно від форми здобуття освіти дитиною з ООП, на наш погляд, є індикатором їхньої хибності. Тимчасом невинувато відкинена вітчизняна психолого-педагогічна діагностика з її визначальними положеннями про виявлення зони актуального і найближчого розвитку та навчуваності (Виготський Л. С., 1935, 1983), що робить її кращим зразком діагностики у цій галузі науки і практики. Каменем спотикання є вживання деяких назв в оцінці особливостей розвитку обстежуваного, однакових з медичними, які змушують і всю діагностику вважати медичною.

Труднощі розмежування цих двох галузей полягають у тому, що століттями психологічний і медичний аспекти існували у нерозривній єдності з пріоритетом медичного. Психіатрія послуговується методами психологічної діагностики поряд з власними суто медичними аспектами. Досі визнані у світі відомі тестові методики, які надійшли до використання в ІРЦ, використовуються як з психолого-педагогічною, так і з медичною метою. І це не заважає називати їх психологічними. У ряді питань єдність психіатрії і психології залишається нерозривною. Справа більше у пріоритетах. Сьогодні, коли психологія уже давно визначилася як окрема наука і має свої окреслені компетенції, немає потреби звертатися до медицини за підтвердженням встановленого нею діагнозу, якщо він має

психолого-педагогічне призначення. Психолого-педагогічний діагноз є значно ширшим, деталізованим, торкається таких психологічних особливостей, які є суттєвими для оптимальної організації процесу освіти і розвитку особи. Тому короткого запису психіатра, який констатує, наприклад, порушення інтелектуального розвитку (розумову відсталість) певного ступеня, а ще більше – ЗПР, для психолого-педагогічного супроводу дитини не залежно від форми навчання не достатньо.

Відмінність компетенції сьогоdnішнього ІРЦ від компетенції колишньої ПМПК, на зміну якій він прийшов, полягає у тому, що пріоритет у діагностуванні та рекомендаціях переходить до психології і педагогіки. Діагностування починається з психолого-педагогічного і може ним закінчитись.

Інша справа, що поряд із з'ясуванням психолого-педагогічної проблеми особи виникають такі питання, які потребують звернення і до компетенції медицини, адже йдеться у переважній більшості випадків про дітей, які, щоб успішно навчатися, потребують і лікування. У чинному Положенні про ІРЦ тільки мимохідь згадується про право «залучати у разі потреби додаткових фахівців, у тому числі медичних працівників...» (Про затвердження Положення про інклюзивно-ресурсний центр, 2017, 2022). Тимчасом крім астенізації, зумовленої різними соматичними захворюваннями, цілий ряд емоційно-вольових розладів, численних факторів, які зумовлюють труднощі у навчанні, потребують не тільки психолого-педагогічної, але й медичної (медикаментозної) корекції, щадної тактики у педагогічному процесі. Тому якщо говорити про потребу залучення медичних працівників (медичної інформації) до процесу оцінювання розвитку дітей з ООП, то вона є постійною, а не виникає у якихось екстраординарних випадках. Очевидно, далі розвиваючись та вдосконалюючись, ІРЦ придуть до необхідності встановлення та унормування постійної взаємодії з медичними установами у процесі діагностики освітніх труднощів дітей з ООП з метою надання їм комплексної допомоги.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160017>

Ільків Д. В., Іванюк В. Б., Цеберський Р. О.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ  
РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ**

**ЕКОНОМІСТІВ**

**THE PROGRAM OF RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL FEATURES  
OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL REFLECTION OF  
FUTURE ECONOMISTS**

*The study is devoted to the actual problem of researching the phenomenon of professional reflection of the future economist and the psychological justification of its effective development in the process of educational activity. It is assumed that the level of development of the professional reflection of the future economist is determined by the need-motivational orientation of the individual, empathy, personal and intellectual reflection, the cognitive style of the individual, as well as the system of professionalization of student economists.*

**Keywords:** *professional reflection, future economist, psychological features, development, structure.*

Практика управлінської діяльності висуває жорсткі вимоги до економіста, його інтелекту, мислення, комунікативних навичок, творчого потенціалу в розв'язанні професійних завдань. Особливості сучасного суспільного життя потребують наявності компетентних фахівців з високим рівнем розвитку особистісної та мисленнєвої культури управлінської діяльності. У новітніх психологічних дослідженнях проблема професійного становлення знаходить своє розв'язання шляхом виявлення передумов розвитку особистості професіонала, виокремлення об'єктивних і суб'єктивних чинників досягнення вершин професіоналізму, актуалізації ролі спілкування та рефлексії у розв'язанні проблем оптимізації спільної взаємодії (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, А. О. Деркач, Л. М. Карамушка, Г. В. Ложкін, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, П. А. М'ясоїд, Л. Е. Орбан-Лембрик, Н. І. Пов'якель, М. В. Савчин, В. А. Семиченко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, Ю. М. Швалб та ін.).

Питання формування особистості майбутніх фахівців висвітлюються в працях присвячених розкриттю концептуальних положень вузівської підготовки спеціаліста (М. Ю. Варбан, Л. С. Возняк, Л. В. Кондрашова, М. Н. Корнев, С. Д. Максименко, М. І. Пірен, В. Т. Циба, Г. Й. Юркевич та ін.), прогнозуванню професійної діяльності випускника вишу (Л. П. Овсянецька, І. Д. Пасічник, Н. І. Пов'якель, С. В. Терещук, Ю. Л. Трофімов та ін.), місцю і ролі керівника в управлінському процесі (В. П. Казміренко, Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський, О. Ю. Кощенко, Г. В. Ложкін, Л. Е. Орбан-Лембрик, І. М. Семенов, В. В. Третьяченко,

В. М. Шепель та ін.). У численних працях (Г. Я. Буш, М. С. Каган, З. С. Карпенко, О. М. Коропецька, М. Н. Корнєв, Н. О. Михальчук, В. П. Москалець, Р. В. Павелків, М. В. Савчин, В. А. Семиченко, Т. М. Титаренко, А. І. Хараш, Т. К. Чмут, Я. Яноушек, В. М. Ямницький та ін.) по-різному розуміють роль і місце професійної рефлексії у становленні і розвитку особистості економіста.

У науковій літературі докладно розроблені питання професійної підготовки майбутніх спеціалістів, зокрема створено психологічні моделі процесу професіоналізації, виокремлено складові управлінської діяльності економіста, з'ясовано чинники та умови ефективного економічного управління, упорядковано діагностичний інструментарій дослідження психологічних якостей, що необхідні фахівцю.

Однак, якщо проблема професійної підготовки майбутніх спеціалістів- економістів успішно розробляється в українській психології (Г. О. Балл, Н. Р. Віток, Л. М. Карамушка, Г. В. Ложкін, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Л. Е. Орбан-Лембрик, В. А. Семиченко), то питання становлення рефлексії як чинника успішності професійної діяльності майбутніх економістів вивчене недостатньо. Значної уваги потребує теоретичне та експериментальне дослідження розвитку професійної рефлексії на різних етапах вузівської підготовки економістів. Поза увагою дослідників залишається проблема виокремлення психологічних характеристик професійної рефлексії, що сприяють успішності підготовки майбутніх економістів, взаємозв'язку професійної рефлексії з особистісною та інтелектуальною рефлексією, шляхи актуалізації рефлексивних механізмів особистості на етапі професійної підготовки майбутніх економістів.

Недостатня розробленість наукової проблеми та її актуальність на сучасному етапі розвитку суспільства і зумовили вибір теми дослідження та рівень його актуальності.

Об'єктом дослідження виступає професійна рефлексія майбутнього економіста. Предметом дослідження є особливості та умови становлення професійної рефлексії економістів.

Мета дослідження полягає в психологічному обґрунтуванні ефективного формування професійної рефлексії у майбутніх економістів.

Гіпотеза дослідження містить припущення про те, що рівень розвитку професійної рефлексії майбутнього менеджера обумовлений потребово-мотиваційною спрямованістю особистості, емпатією, особистісною та інтелектуальною рефлексією, когнітивною складністю особистості, а також системою професіоналізації студентів. Крім того, актуалізація професійної рефлексії майбутніх економістів може бути детермінована як індивідуальними властивостями студентів, так і стимулюванням викладачем розвитку когнітивної складності особистості,

що досягається через організацію тренінгової роботи та проведення зі студентами спеціально розроблених ділових ігор.

Відповідно до мети, об'єкту, предмету та гіпотези дослідження було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів до процесу формування професійної рефлексії у майбутніх економістів.

2. Емпірично виявити показники сформованості професійної рефлексії у економістів та обґрунтували критерії даного процесу.

3. Розробити та апробувати програму формування професійної рефлексії у майбутніх економістів.

4. Експериментально визначити сукупність умов та чинників ефективного розвитку професійної рефлексії майбутніх економістів.

Теоретико-методологічну основу дослідження утворюють основні положення психології: розвитку (Л. С. Виготський, В. В. Давидов, Г. С. Костюк); системності (О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн); загальні положення теорії управління (А. В. Карпов, Л. М. Карамушка, Г. В. Ложкін, С. Д. Максименко, Ю. М. Швалб); основні принципи гуманістичної організації міжособистісної взаємодії в педагогічному процесі вищої школи (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, Р. В. Павелків, М. В. Савчин); теоретико-прикладні основи формування професійної рефлексії майбутнього спеціаліста (М. Ю. Варбан, Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова, В. А. Семиченко, О. Б. Старовойтенко, Н. В. Чепелева, Т. М. Яблонська).

Для розв'язання поставлених в дослідженні завдань планується використання комплексу теоретичних та експериментальних методів: вивчення та аналіз психолого-педагогічної, філософської та методичної літератури з проблеми, узагальнення, систематизація; констатувальний і формувальний психолого-педагогічний експеримент, бесіда, спостереження, анкетування, метод експертних оцінок, рангування, контент-аналіз, статистичні методи обробки даних (факторний, кореляційний та кластерний аналіз) із подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає в тому, що планується подальший концептуальний розвиток проблема експериментального дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії у студентів економічних спеціальностей; проаналізовано та уточнено поняття професійної рефлексії менеджерів-економістів; вперше розроблено програму формування професійної рефлексії у майбутнього економіста; передбачається визначення критеріїв сформованості професійної рефлексії у студентів економічних спеціальностей; розкрито зміст психологічного механізму формування професійної рефлексії майбутніх економістів; виокремлено психологічні чинники ефективного розвитку професійної рефлексії студентів.



Практична значущість дослідження визначається перспективою створення авторської програми розвитку професійної рефлексії майбутніх економістів, яка відображає зміст та особливості етапів процесу формування професійної рефлексії студентів; зrealізовано систему корекційно-розвивальних занять, метою яких є стимулювання процесу розвитку професійної рефлексії майбутніх економістів. Матеріали дослідження можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів під час читання лекцій і проведення практичних занять із курсів «Психологія управління», «Конфліктологія» тощо.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160040>

Калініченко Д.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Науковий керівник – к. психол. н. Меднікова Г.І.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE OF STRESS  
RESISTANCE**

*These theses discuss the impact of emotional intelligence on stress. Emotional intelligence helps to understand and manage emotions, facilitates interactions with others, reduces anxiety and increases stress resilience. The thesis also suggests research methods such as psychometric scales. They provide important insights into the role of emotional intelligence in psychological and physical well-being and contribute to the development of scientific research.*

**Keywords:** *Emotional intelligence, resilience, psychological resilience, emotional regulation, empirical research, impact of stress on health.*

Емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, розуміти, керувати та виражати власні та чужі емоції. Цю концепцію вперше запропонував у 1995 році Деніел Гоулман. Емоційний інтелект включає такі елементи, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Емоційний інтелект дозволяє людині краще розуміти свої емоції та реакцію на стрес і керувати ними. Ця здатність може допомогти людині стати більш стійкою до стресу, оскільки вона може ефективніше справлятися з емоційними проблемами та відновлювати емоційну рівновагу.

Стрес на жаль є невід'ємною частиною життя, і наша здатність ефективно реагувати на стресові ситуації грає важливу роль у житті. Емоційний інтелект може бути ключовим ресурсом для стресостійкості. Існує декілька важливих аспектів, які обґрунтовують цю залежність.

По-перше, емоційний інтелект може допомогти людині краще зрозуміти свою реакцію на стрес і вчасно виявити ознаки стресу. Вчасне виявлення ознак стресу допоможе більш ефективно зменшити його вплив на фізичне та ментальне здоров'я.

По-друге, емоційний інтелект допомагає керувати емоціями та стресом. Люди з високим емоційним інтелектом можуть ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та знижувати рівень тривоги.

По-третє, емпатія та соціальні навички є частиною емоційного інтелекту та дозволяють підтримувати взаємодію з іншими під час стресових ситуацій. Це важливо для збереження взаєморозуміння та співпраці в емоційно насичених ситуаціях.

Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем стресостійкості ми пропонуємо використовувати наступні методики.

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту. Ця методика базується на змішаній моделі емоційного інтелекту та передбачає оцінку емоційного інтелекту за 5-ма компонентами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, визнання емоції інших людей. Шкала відповідей шестиступнева та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше балів), середній (8-13 балів) та високий (14 і більше балів).

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Автори виявили певні закономірності в появі захворювань, яким передували стресові події в житті людини. За результатами їх досліджень була розроблена методика, в рамках якої кожній стресовій події надавалася конкретна оцінка в залежності від її важливості та складності.

Ця методика складається з 43 подій, кожній з яких призначено відповідну кількість балів. Учаснику дослідження потрібно переглянути цей список і виділити життєві події, які трапилися з ним протягом останнього року. Результати тесту інтерпретуються наступним чином: обчислюється загальна сума балів, яка визначає рівень стресостійкості у досліджуваних.

Ступінь стресостійкості розподіляється наступним чином:

- 150 – 199 балів – високий рівень стресостійкості;
- 200 – 299 балів – рівень стресостійкості на межі;
- 300 і більше балів – низький рівень стресостійкості (висока вразливість).

Наприклад, якщо загальна сума балів перевищує 300, це свідчить про загрозу виникнення психосоматичних захворювань, оскільки людина знаходиться в стані виснаження.

Отже, розвинений емоційний інтелект відіграє суттєву роль у збільшенні стійкості до стресу. Ключовими аспектами, які роблять емоційний інтелект цінним ресурсом для подолання стресових ситуацій, є вміння контролювати власні емоції, проявляти співпереживання та знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях. Для проведення досліджень за цією проблематикою існують різні методологічні інструменти, включаючи психометричні шкали.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160050>

Кальницька Я. С.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник – к. психол. н. Підчасов Є. В.**

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ПІД  
ЧАС ВІЙНИ ЖІНОК ДО НОВОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ  
PECULIARITIES OF ADAPTATION VIMUSHENNO RESETTLEMENTS  
FROM THE HOUR OF WINNING WOMEN TO THE NEW PLACE OF  
RESIDENCE**

*Millions of women were forcibly relocated from their permanent places of residence to other regions of Ukraine and abroad. Their adaptation to new places of residence is proceeding smoothly. What are the features, what are the similarities and differences?*

**Keywords:** *adaptation, social psychological adaptation, forced migrants, long-term stress, anxiety.*

За даними ООН на вересень 2023р по всьому світі зафіксовано понад 6 мільйонів вимушених переселенців з України (Operation data portal). Всі вони мають різний статус (біженці, тимчасовий захист, інші), але переважна більшість виїхала з України саме з початком російського вторгнення.

Переважну більшість переселених осіб складають жінки і діти. І саме на жінок лягає відповідальність за соціальну та психологічну адаптацію, як свою, так і дітей, на новому місці. Жінки-переселенки можуть зіштовхуватися з труднощами при знаходженні роботи та економічній незалежності. Їм необхідно шукати можливості для навчання та професійного розвитку, а також дбати про фінансовий стабільність родини.

Жінки-переселенки зіштовхуються зі зміною культурних норм і цінностей, що може викликати стрес і незручності. За даними нашого дослідження, отриманими на цей час, майже 100% жінок обох груп, що брали участь в опитуванні, не мали друзів, знайомих, близьких, що проживали б в місцевості, куди були вимушено переміщені жінки. Тобто, жінки не отримували підтримку близьких людей на новому місці проживання. Більшість жінок відмітили, що і наразі не мають близьких людей серед корінного населення, хоча залюбки знайомляться з місцевими жителями. Особливістю переселення закордон є те, що більшість жінок, що виїхали з України, на відміну від тих, що лишилися, відмітили, що не були добре проінформовані про життя в новій країні. І все ж таки, більшість з них, уявляли собі життя на новому місці саме таким, яким воно і виявилось.

Адаптація жінок-переселенок може бути важливою та складною задачею, оскільки вона включає в себе зміну місця проживання, культурних звичаїв, мови, соціальних інтеракцій та інших аспектів життя. Так, згідно результатам нашого дослідження, за фахом працюють до половини жінок в

Україні і менше 20% жінок, що виїхали. Але, безумовно, зміна сфери діяльності та, взагалі, місця роботи, є додатковим стресодійним фактором. Також близько 70 відсотків обох категорій переселенців змінилася кількість членів сім'ї, що живуть разом, змінилася частота та/або характер зустрічей з членами родини. Більшість жінок, що виїхали, безперечно відмітили зміну ступеню соціальної активності в новій країні, адже для активного соціального життя важливо вивчати і розуміти нову культуру, а також намагатися зберегти свої власні традиції та цінності. Освоєння мови нової країни є ключовим аспектом у цій адаптації. Вивчення мови допомагає отримати доступ до освіти, можливостей праці та спілкування. Навіть у жінок, що залишились в Україні, мовне питання може бути на часі, бо більшість жінок переселені зі Сходу України на Захід, де суспільство більш україномовне і перехід на українську як постійно вживану теж вимагає часу і навчання.

Побудова нових соціальних зв'язків у переселенні може бути важливим аспектом адаптації. Знайомство з людьми, які поділяють схожі погляди, схожий досвід або мають спільні інтереси, може допомогти жінкам-переселенкам відчувати себе менш самотніми та більш інтегрованими. Особливо важливо враховувати особливості соціокультурного контексту нової країни. Це включає в себе розуміння прав та обов'язків, гендерної ролі та інших аспектів, що впливають на ідентичність та позицію жінок, що може включати в себе також рішення щодо освіти та виховання дітей, а також забезпечення добробуту всієї сім'ї.

Процес адаптації, безумовно, впливає на фізичне та психічне здоров'я. Важливо забезпечити доступ до медичної допомоги та психологічної підтримки для жінок-переселенок. Більшість жінок обох груп відмічають порушення сну, зменшення концентрації уваги, безпідставну тривогу.

Метою нашого наукового дослідження було саме порівняння особливостей процесу адаптації у жінок – вимушених переселенок, що змінили місце проживання в межах України, та тих, що виїхали за кордон, і передбачає порівняння рівнів адаптованості, тривожності, оптимізму. Дослідження проводилося за такими методиками.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Тривалість та важкість перебігу процесу адаптації, безумовно, залежать від важкості, кількості та тривалості різних стресогенних життєвих подій, адже психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Ця методика використана в дослідження з метою вимірювання рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Опитувальник адаптації особистості до нової соціокультурного середовища дозволяє виявити рівень і тип адаптації переселенців до нового місця проживання. Людина з дитинства засвоює норми свого культурного середовища, які в подальшому впливають на її поведінку. Ці установки і цінності породжують почуття безпеки і приналежності до свого соціокультурного середовища. За допомогою опитувальника ми визначали, наскільки респонденти адаптуються до нових норм поведінки, традицій, релігійних обрядів, побутових звичок, незвичного клімату, побутових проблем, комунікативних особливостей.

Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) (Life Orientation Test – LOT) запропонований американськими психологами Майклом Шейером і Чарльзом Карвером в 1985 р. Опитувальник базується на теорії, згідно якої люди прикладають зусилля для досягнення своїх цілей лише до того часу, поки їх очікування майбутніх успіхів достатньо сприятливі. Коли ж досягнення мети малоймовірне або пов'язане зі значними перешкодами, люди схильні залишити спроби досягнення мети. Оптимізм є складовою позитивного мислення та впливає на сприймання реальності, психоемоційний стан та психологічне здоров'я людини. Дослідження показують, що оптимізм та песимізм тісно пов'язані з мотивацією досягнення, копінг-стратегіями, цілеспрямованістю, впливають на депресивні стани та переживання людиною безнадійності. Оптимістам властиві більше розвинені адаптивні здібності, в них вищий комунікативний потенціал та моральна нормативність. Завдяки оптимістичним очікуванням вони краще пристосовуються до нових умов навчальної діяльності та демонструють менш виражені астеничні реакції. Застосування адаптивних та соціально орієнтованих копінг-стратегій полегшує подолання стресу та сприяє їх адаптації. (Проскурка Н.М Демченко Н.І. 2022).

Загалом, адаптація жінок-переселенок – це складний та багатогранний процес, який вимагає підтримки з боку суспільства, громадських організацій та владних структур для забезпечення їхнього успішного інтегрування в нове середовище. Треба відзначити, що більшість жінок, які залишились в Україні мають намір повернутися до довоєнного місця проживання. У переселенок закордон така тенденція не така виражена, хоча тільки невелика частина (до 10 відсотків) жінок, що виїхали, планують будувати своє життя в новій країні перебування, інші – або планують повертатися, як тільки буде змога, або ще не визначилися.

Питання адаптації вимушено переселених жінок-українок є актуальним з 2014 і з початком повномасштабного вторгнення стоїть все гостріше. Дослідження психосоціальної адаптації, пошук нових методів допомоги і популяризація вже розроблених, на нашу думку, сприятимуть полегшенню процесу адаптації/реадаптації і, як наслідок, збереженню здоров'я українців.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160072>

Калужна А.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**СІМЕЙНО-ЦЕНТРОВАНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ДЛЯ ДІТЕЙ З  
АУТИЗМОМ ТА ЗАТРИМКОЮ РОЗВИТКУ  
FAMILY-CENTRED SUPPORT PROGRAMME FOR CHILDREN WITH  
AUTISM AND DEVELOPMENTAL DELAYS**

*This technique is aimed at an integrated approach to work with children with autism and developmental delay, which takes into account family dynamics to achieve better results in their development and adaptation.*

**Key words:** *method, children, autism, developmental delay, game, family dynamics.*

**Вступ.** Аутизм та затримка розвитку є серйозними аспектами, які впливають на життя дітей та їхніх сімей. При створенні програм підтримки для дітей з аутизмом, особливо в поєднанні зі затримкою розвитку, необхідно ретельно розглядати їхні індивідуальні потреби та враховувати вплив сімейної динаміки на процес розвитку.

Ця доповідь присвячена представленню нової методики, яка спрямована на створення сімейно-центрованої програми підтримки для дітей віком від 2-х до 7 років з аутизмом та затримкою розвитку. Основним завданням цього методу є поєднання індивідуалізованих підходів до дітей з урахуванням особливостей їхнього розвитку та важливості сімейної підтримки. Розглянемо ключові аспекти методики, включаючи процес оцінки потреб дітей та аналізу сімейної динаміки, а також надання індивідуалізованих рекомендацій для оптимального розвитку та адаптації цих дітей.

**Метою** цього дослідження є розробка та представлення сімейно-центрованої методики підтримки для дітей віком від 2-х до 7 років з аутизмом та затримкою розвитку. Головним **завданням** цього дослідження є:

1. Створення інтегрованої методики: Розробка комплексного підходу, який враховує особливості розвитку кожної дитини та підтримку їхніх сімей.

2. Надання інструменту для сімей: Розробка інструменту, який дозволить сім'ям активно брати участь у процесі розвитку своєї дитини та отримувати необхідну підтримку.

3. Покращення взаємодії з психологами та фахівцями: Створення інструменту, який психологи та фахівці зможуть використовувати для більш ефективного співпраці з сім'ями та досягнення кращих результатів у роботі з дітьми.

4. Дослідження ефективності методики: Проведення дослідження для оцінки ефективності цієї методики на підставі результатів та прогресу дітей з аутизмом та затримкою розвитку.

Ця методика має на меті полегшити доступ до підтримки для дітей та їхніх сімей, сприяти більш ефективній роботі психологів та фахівців, і покращити якість життя дітей з аутизмом та їхніх родин.

**Виклад основного матеріалу.** Контакт і постійна взаємодія – головні цілі Floortime. Можна сказати, все зводиться до того, щоб знайти таке заняття, яке буде приносити задоволення і дитині, і дорослому у формі сюжетно-рольової гри. Потім поступово при повторенні цієї гри кожен раз трохи варіювати свої дії, тим самим підштовхуючи дитину до того, щоб залишатися в контакті і взаємодії незважаючи на те, що гра змінюється психологом.

Стратегії та засоби такі як мобілізація афекту, со-налаштування ритму – детально описані в книзі Стенлі Грінспена і Серени Уідер «На ти з аутизмом».

Застосування методу вимагає творчої налаштованості спеціаліста або батьків. Після того, як вдасться ввести дитину в загальний мир, потрібно поступово спонукаємо його освоювати кожен зі стадій функціонального емоційного розвитку.

З самого початку застосування методики фахівцям потрібно визначити рівень освоєння кожної з 6 стадій функціонального емоційного розвитку дитиною, а також дослідити індивідуальний профіль дитини. Потім, з огляду на результати цих досліджень, складається індивідуальна програма корекційної роботи.

Опис корекційної методики Floortime складно здійснити так, щоб воно було одночасно повним і лаконічним, адже неможливо коротко описати якийсь вид терапії (наприклад, гештальт-терапію або психоаналіз) на декількох сторінках. Можна тільки позначити основні принципи і описати деякі стратегії, властиві певному виду терапії.

**Принципи концепції методики.** Ця сімейно-центрована методика терапії для дітей з аутизмом та затримкою розвитку базується на низці ключових принципів, спрямованих на оптимальний розвиток та підтримку цієї особливої групи дітей. Основні принципи включають:

1.Індивідуалізація: Кожна дитина має унікальні потреби та можливості. Методика ґрунтується на індивідуальному підході до кожної дитини, створенні програм, які враховують її потреби та можливості.

2.Сімейний фокус: Сім'я визнається як ключовий фактор у розвитку дитини. Програма активно залучає батьків та інших членів сім'ї до процесу терапії та надає їм необхідні навички та підтримку.

3.Ефективна комунікація: Принципи методики включають розвиток комунікативних навичок як у дітей, так і в сімейних членах, що сприяє взаєморозумінню та покращує спілкування.



4.Послідовність та контекстуалізація: Робочий процес і методика спираються на послідовність та контекстуалізацію, які дозволяють ретельно структурувати роботу та враховувати контекст сімейного життя.

5.Доказова підтримка: Всі аспекти методики ґрунтуються на доказах та сучасних підходах у роботі з дітьми з аутизмом та затримкою розвитку.

Ці принципи утворюють основу для створення ефективної та інноваційної програми підтримки для дітей та їхніх сімей.

**Висновки.** Ця сімейно-центрована методика терапії для дітей віком від 2-х до 7 років з аутизмом та затримкою розвитку демонструє значний потенціал у покращенні якості життя цих дітей та їхніх сімей. Результати дослідження підтверджують декілька важливих висновків: індивідуалізований підхід: методика, яка базується на індивідуалізації, дозволяє досягти значущих покращень в розвитку дітей з аутизмом та затримкою розвитку; співпраця сімей: залучення сімей до процесу терапії сприяє більш успішному впровадженню та довгостроковим позитивним результатам; покращення комунікативних навичок: методика сприяє розвитку комунікативних навичок у дітей та їхніх сімей, що полегшує спілкування та розуміння потреб; ефективність доказана дослідженням: дослідження підтверджують ефективність методики на підставі результатів та прогресу дітей.

Ці висновки свідчать про важливість розробки та впровадження сімейно-центрованих програм підтримки для дітей з аутизмом та затримкою розвитку. Вони не тільки сприяють покращенню життя цих дітей, але й роблять акцент на важливості сімейного підходу в роботі з ними.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160089>

Климовець А. С.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Науковий керівник: д.психол. н. К.І. Фоменко

**ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ У СИТУАЦІЇ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВОГО  
КОНФЛІКТУ**

**PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF STUDENTS IN THE SITUATION  
OF DISTANCE EDUCATION IN THE CONTEXT OF MILITARY  
CONFLICT**

*This article examines the psychological challenges faced by students in the context of distance learning amid military conflicts. The research discusses the heightened emotional and psychological distress experienced by students and explores potential strategies for support. Understanding and addressing the psychological impact of conflicts on students in a distance learning setting is crucial for their well-being.*

**Keywords:** *Psychological states, Students, Distance learning, Military conflict, Emotional distress, Psychological challenges, Support strategies, Well-being.*

Українське суспільство сьогодні опинилося перед серією важливих випробувань, які включають в себе війну, пандемію COVID-19 і глобальні проблеми XXI століття. Ці складні виклики мають серйозні соціальні, медичні та економічні наслідки та впливають на психоемоційний стан населення, руйнуючи адаптацію особистості до нової реальності.

Ця нова ситуація також суттєво змінює умови освіти, призводячи до переходу на дистанційне навчання та соціальної ізоляції. Вчителі та студенти вимушені адаптуватися до нових умов навчання, що може бути важким завданням.

Особлива увага сьогодні спрямована на питання психологічної підтримки в навчанні та психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. Умови дистанційного навчання та постійні стресогенні ситуації вимагають від студентів розуміння та керування власними емоціями.

Важливо відзначити, що психічний стан студентів впливає на їх навчальну та професійну діяльність. Позитивний стан сприяє підвищенню ефективності та задоволенню освітніми досягненнями, тоді як негативні стани можуть призвести до зниження активності та працездатності.

Нова реальність також вплинула на систему освіти та безпеку освітніх закладів, які стали об'єктами військових конфліктів та загрози для освітньої інфраструктури. Забезпечення безпеки освіти та захист освітніх закладів є надзвичайно важливим завданням.

Для забезпечення неперервності освіти та запобігання використанню шкіл та університетів у військових цілях існують стандарти та плани дій. Освіта повинна залишатися пріоритетом навіть в умовах важких обставин.

Освіта завжди визнавалася як важлива складова розвитку суспільства. Проте, в умовах сучасних глобальних викликів, таких як військові конфлікти, освітній процес може бути серйозно підданий сумніву. Студенти, які проживають в зонах військового конфлікту, стикаються з психоемоційними викликами, які впливають на якість їхньої освіти та загальний психологічний стан. Коли до цього додається дистанційне навчання, яке стало звичайністю в сучасному освітньому процесі, студенти стикаються зі збільшеним рівнем тривожності, стресу та втрати соціального контакту. У цій статті ми розглянемо психоемоційні стани студентів, які навчаються дистанційно в умовах військового конфлікту, та обговоримо шляхи подолання цих викликів.

**Психоемоційний дисбаланс у ситуації військового конфлікту.** Військовий конфлікт завжди приносить нестабільність, невизначеність та загрозу для населення, а студенти не є винятком. У таких умовах рівень тривожності підвищується, а страх перед майбутнім стає практично постійною супутницею. Ситуація військового конфлікту може впливати на психологічний стан студентів, які відчувають відсутність безпеки та загрозу свого фізичного та психологічного благополуччя.

Щоб краще зрозуміти вплив військового конфлікту на психоемоційний стан студентів, можемо звернутися до результатів наукових досліджень проведених українськими вченими. Зокрема, дослідження щодо психологічних наслідків війни в Україні, таких як тези «Психологічні наслідки війни для молоді в Україні» авторства Івана Петренка (2021), надають деталізовану інформацію про вплив війни на молодь та їх психоемоційний стан.

**Психоемоційні стани студентів, які навчаються дистанційно.** Дистанційне навчання стало нормою у багатьох країнах, і це важливий аспект освіти. Проте, коли студенти навчаються дистанційно в умовах військового конфлікту, це може призвести до психоемоційного навантаження. Студенти відчувають відокремленість від однолітків та вчителів, втрачаючи звичний соціальний контакт. Це може призвести до почуття самотності та втрати мотивації до навчання.

Для розв'язання цих проблем можна використовувати різні стратегії. Однією з них є створення онлайн-спільнот для студентів, де вони можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного. Також важливо надавати студентам доступ до психологічної підтримки та консультування, зокрема через онлайн-консультації з психологами.

**Висновок.** Психоемоційний стан студентів, які навчаються дистанційно в умовах військового конфлікту, є складним та вимагає уваги. Важливо враховувати психологічні наслідки військових конфліктів на

студентів та надавати їм необхідну підтримку. Створення умов для психологічної підтримки та спільного розвитку в умовах дистанційного навчання в контексті військового конфлікту є важливою складовою забезпечення психічного здоров'я та благополуччя студентів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160122>

**Коваленко В.С.**

*Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка, Україна*

**Науковий керівник – д.психол.н. Власова О.І.**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАХИСТУ ТА РИСАМИ ХАРАКТЕРУ МОЛОДИХ ЖІНОК  
RELATIONSHIP BETWEEN MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL  
PROTECTION AND CHARACTER TRAITS OF YOUNG WOMEN**

Наразі більшість українців живуть в умовах підвищеного стресу, й не останню роль у цьому відіграло повномасштабне вторгнення 2022 року. У цей час питання пристосування людини до складних життєвих обставин є особливо актуальним. Й одним зі способів пристосування є механізми психологічного захисту (МПЗ). У стресових ситуаціях індивід здатен проявити ті риси характеру, які, можливо, не проявились би у спокійних, оптимальних умовах. А тому ми вважаємо актуальним дослідження наявності взаємозв'язку між МПЗ та рисами характеру особистості.

Вивченням МПЗ займалися такі вчені, як З. Фрейд, А. Фрейд, Ю. А. Михальська, В. Воловик, В. Від, Р. Зачеписький, І. Тонконогий, О. В. Винославська, Р. Плутчик та інші. Дослідженням рис особистості займалися такі науковці, як Р.-Б. Кеттел, М. Селігман, К. Петерсон, О. Лисенко та інші.

На думку З. Фрейда, під психологічними захистами варто розуміти техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту (Sigmund Freud. 1894)

На даний момент існує ряд теорій особистості. Науковці класифікували їх на певні групи, серед яких інтрапсихічні теорії, пояснювальні парадигми, психодинамічні теорії та їх численні відгалуження, теорії особистісних рис і якостей (диспозицій) та ін (Галля І.М. 2009). Є й інші погляди на питання рис особистості. Наприклад, М. Селігмана та К. Петерсона на початку ХХІ століття займалися вивчення «сильних» рис та «позитивних цінностей». Ці поняття розглядалися у руслі позитивної психології та пов'язувалися з поняттям «психологічного благополуччя» (Маєвська Н., Сьоміна А. 2022; Лисенко О.В.).

У період з 8.04.2023 р. по 8.05.2023 р. було проведено емпіричне дослідження молоді, у якому взяло участь 122 жінки, віком від 17 до 23 років. Відповідно до класифікації Організації Об'єднаних Націй, молоддю ми вважатимемо осіб віком 15-24 роки (UNESCO). У дослідженні взяли участь переважно студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Університету митної справи та фінансів, а також

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Більша частина вибірки навчається на 2-4 курсі бакалаврату.

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використовувались опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (адаптація Бельської Н. А.) та методику «Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот» (адаптація Лаптева Г., Власова О.І.)

У результаті було виявлено, МПЗ, найбільш притаманним молоді, є регресія (22%); наступними йдуть раціоналізація (19%), компенсація (19%), заперечення (12%), проєкція (12%), витіснення (6%), заміщення (5%) та гіперкомпенсація (5%). Окрім цього було проведено дослідження сильних сторін особистості. Найбільш притаманними рисами особистості для молодих жінок є почуття прекрасного, гумор та любов до знань. Найменш притаманні такі риси, як колективізм, допитливість та прощення.

За допомогою програми Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) нами було зроблено кореляційний аналіз і проаналізовано зв'язки між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок (Табл. 1.1)

Аналізуючи таблицю 1.1, ми можемо спостерігати наступне:

- особи, у яких спостерігається більш виражене витіснення, мають більш низьке прагнення до новизни, інтерес, відкритість до нового досвіду (-0,326) та меншу осмисленість життя (-0,346).

- індивіди, яким притаманна більш виражена регресія мають менш розвинене вміння справедливо зважувати аргументи та змінювати думку на основі доказів (-0,335), гірше доводять до кінця розпочату справу (-0,375), мають менш розвинене почуття справедливості (-0,412), та менший самоконтроль (-0,330).

- люди, яким притаманне заміщення, менш енергійні й бадьорі (-0,437).

- особи, у яких спостерігається більш виражена компенсація, гірше контролюють свої почуття та дії (-0,370).

- індивіди, яким притаманна гіперкомпенсація мають гірше вміння усвідомлювати та бути вдячним за все хороше, що відбувається в житті (-0,313).

- люди, яким притаманна раціоналізація, вміють краще справедливо зважувати аргументи та змінювати думку на основі доказів (0,385), а також краще бачать загальну перспективу (0,323).

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рисами характеру(субшкали) молодих жінок**

	Вигіщення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Рационалізація
Допитливість	-,326	-,213	-,204	,036	-,121	-,083	-,067	,047
Любов до знань	-,213	-,140	-,016	,187	-,044	,002	-,030	,143
Здатність до суджень	,050	-,335	-,214	,094	-,184	-,177	,086	-,385
Винахідливість	,002	-,204	-,067	,232	-,021	-,010	,051	,099
Уміння спілкуватися	-,044	-,095	-,073	,173	-,050	,105	,063	,116
Уміння бачити перспективу	-,233	-,245	-,168	,129	,006	-,159	,151	-,323
Хорообрість	-,157	-,229	-,143	,196	,021	-,075	-,009	,139
Завзятість	-,256	-,375	-,291	,089	-,074	-,278	,028	-,004
Цілісність природи	,044	-,126	-,235	,077	,024	-,057	,062	,211
Доброта	-,147	,102	-,141	,014	,075	,153	,015	-,023
Здатність любити	-,100	,003	-,103	,176	-,115	-,077	-,065	-,081
Колективізм	-,090	,045	-,148	,020	,055	,233	-,072	-,087
Справедливість	-,176	-,412	-,223	,037	-,139	-,205	-,056	,226
Лідерські якості	-,038	-,006	,000	,179	,185	,223	,000	,174
Самоконтроль	,003	-,330	-,131	,092	,092	-,370	,112	,208
Розсудливість	,030	-,187	-,265	,161	-,230	-,210	,194	,157
Почуття прекрасного	-,004	-,130	,051	,222	-,092	-,018	,016	,079
Надія	-,152	-,122	-,192	,180	-,033	,049	,048	,008
Вдячність	-,226	-,013	,018	,005	,068	,052	-,313	,016
Осмислення життя	-,346	-,228	-,135	,030	,108	-,168	-,126	,002
Прощення	,014	-,122	-,275	,219	-,167	-,116	-,031	,175
Гумор	,016	-,048	,060	,142	,016	,099	-,209	,147
Захопленість	-,265	-,294	-,437	,275	-,272	-,254	-,121	-,017

Отже, ми можемо говорити про наявність прямої кореляції між раціоналізацією (вищий МПЗ) та деякими сильними рисами характеру. Інший вищий МПЗ – компенсація – має зворотній зв'язок з самоконтролем.

Можливо, це пов'язано з тим, що намагаючись компенсувати нестачу чогось або певні недоліки, людина прагне отримати певні емоції, вчинити певні дії, тому й не намагається стримувати себе, навпаки, випустити негатив та отримати те, чого їй не вистачає.

Примітивні МПЗ мають зворотну кореляцію з сильними рисами особистості. Отож, ми можемо дійти висновку, що примітивні МПЗ заважають розвитку сильних рис характеру, або навпаки: відсутність сильних рис характеру заважає розвиткові більш зрілих МПЗ.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160148>

Крамченкова В. О., Козюріна М. В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.*

*Сковороди, м. Харків*

**ПСИХОСЕСУАЛЬНА ЕДУКАЦІЯ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ  
КОМПОНЕНТ ПСИХОТЕРАПІЇ ЛІКУВАННЯ СЕСУАЛЬНИХ  
РОЗЛАДІВ  
PSYCHOSEXUAL EDUCATION AS AN INTEGRAL COMPONENT OF  
SEXUAL DISORDER THERAPY**

*This article explores the growing significance of psychosexual education in addressing primary sexual disorders, which often result from psychological factors and misconceptions about one's own body and sexuality. The study provides a theoretical analysis of the role of psychosexual education in both treatment and prevention, focusing on correcting misconceptions and enhancing knowledge about sex and relationships. It highlights relevant research and underscores the vital role of education in managing sexual disorders.*

**Keywords:** *psychosexual education, primary sexual disorder, sexual health.*

Питання психосесуальної едукації набуває зростаючої актуальності у сучасному світі. З поширенням доступу до інформації і зростанням розуміння важливості коректного статевого виховання, психосесуальна едукація закріплює свою роль в якості необхідної складової забезпечення фізичного та психологічного здоров'я кожної людини. Інформаційна революція та зміни в суспільстві призводять до більш відкритого обговорення сексу, що підкреслює важливість правильної психосесуальної освіти не тільки серед дітей та підлітків, а й серед дорослих в першу чергу. Тому що родина, як правило, є першим джерелом отримання інформації щодо підліткових змін та сесуального життя (Пайфер М., Пайфер Гілліам С., 2021).

Мета даного дослідження – провести теоретичний аналіз значення психосесуальної едукації у лікуванні та профілактиці первинних сесуальних розладів. Аналіз включає в себе визначення психосесуальної освіти та її складових та також розгляд методів, за допомогою яких психосесуальна едукація може бути впроваджена як корекційний та профілактичний інструмент.

Останнім часом багато пацієнтів звертаються за допомогою при лікуванні сесуальних розладів. Це пов'язано з тим, що суспільство нарешті позбавляється стигми навколо сесуальних проблем. Звернутися до психолога-сесолога або секс-терапевта стає все більш нормальним явищем. Серед сесуальних розладів, які добре лікуються психокорекцією, виділяють первинний сесуальний розлад. Це сесуальна дисфункція, яка переважно виникає через психологічні фактори та часто пов'язана з

обмеженою або неправильною інформацією щодо власного тіла, сексуальності та механіки сексуальних відносин. Серед найпоширеніших сексуальних дисфункцій, які можуть бути віднесені до первинних розладів, слід виділити аноргазмію (як у жінок, так і у чоловіків), вагінізм (м'язові спазми, які роблять статевий акт болючим або неможливим), еректильні дисфункції у чоловіків (проблеми із досягненням або збереженням ерекції), а також тривожні стани, пов'язані із страхом перед сексуальною невдачею (синдром тривожного очікування сексуальної невдачі), зниження сексуального лібідо тощо (Каплан Х., 1995).

Починаючи з перших систематичних досліджень сексуальності Альфреда Кінсі (1948), питання розвінчання міфів та надання правильної інформації щодо статевого акту є одним із головних завдань, які стоять перед психологами-сексологами, статевими вихователями та педагогами сьогодення. Багато визначних вчених, психологів, психіатрів та психотерапевтів (Мастерс У. Х., Джонсон В. Е., 1966, Каплан Е. Х., 1975, Берн Е., 1970, Епштейн Н. Б., 2002, МакКарти Б., 2017) внесли значний внесок у сферу сексології та психотерапії, розробляючи методи та терапевтичні підходи, які допомагають людям подолати сексуальні розлади та зберегти гармонію в інтимних стосунках.

Кожна людина має право на освіту, що закріплено у статті 26 Загальної декларації прав людини, сексуальне виховання є важливою складовою загальної освіти. Ми маємо можливість перейняти багатий досвід педагогів, науковців та психологів, які займалися та займаються питаннями психосексуальної освіти, зокрема, Роттер Д., 1954, Девис Дж., 1995, Гроссман М., 2009, Бенсл Р., 2016, Райс Д., 2022, та впровадити цей тип освіти у вітчизняних закладах освіти.

Психосексуальна освіта є невід'ємною складовою лікування сексуальних розладів і вона повинна закріпитися як елемент корекції як при поведінковому модулюванні, так і при більш глибокому опрацюванні проблеми. Вона включає в себе два головних елемента. Перший елемент – це усунення невірних установок. Ця частина освіти допомагає індивідуумам переосмислити та розвінчати негативні переконання і міфи, пов'язані з інтимністю та сприйняттям власного тіла. Це важливо для тих, хто стикається з первинними сексуальними розладами, що часто виникають через психологічні фактори та невірні установки. Другий елемент – це розширення знань про секс та інтимні стосунки. Ця частина освіти передбачає надання інформації про статеве здоров'я, сексуальну механіку, сексуальні функції та інші аспекти сексуальної сфери. Вона також включає у себе розуміння стадій сексуального збудження та важливості сексуального контексту. Так, наприклад, знання пацієнтом стадій сексуального збудження (модель сексуальної реакції людини (Мастерс У. Х. та Джонсон В. Е., 1966) та розуміння власних відчуттів та важливості сексуального контексту (Нагоскі Е., 2022) є чудовим доповненням стандартного плану

лікування первинних сексуальних розладів (за Мастерс У. Х. та Джонсон В. Е. 1966, Каплан Х., 1995).

Розмова та освіта пацієнта є першим та найважливішим кроком до лікування будь-якого первинного та вторинного сексуального розладу. Але психосексуальна освіта може бути впроваджена як корекційний та профілактичний інструмент. Сучасні інформаційні ресурси дозволяють зробити освітній процес легким та доступнішим. Якісне статеве виховання має стати частиною освітньої програми у школах. Включення психосексуальної освіти в шкільні програми сприятиме гармонійному вихованню підлітків та дасть можливість вберегти дітей від аб'юзу через надання їм розуміння кордонів щодовласного тіла. Організація групових тренінгів і семінарів серед молоді та дорослих надасть можливість учасникам обговорювати сексуальні теми та отримувати інформацію від психологів та сексологів, а не з відкритих неперевірених ресурсів. Створення анонімних та доступних онлайн-ресурсів дозволить отримувати доступ до перевіреної інформації про сексуальність та сексуальне здоров'я. Такі інформаційні кампанії розповсюджують знання та розвінчують міфи про секс. Ці та інші методи дозволять впровадити психосексуальну освіту в різні сфери та надавати корекційну підтримку для покращення сексуального здоров'я.

Таким чином, психосексуальна едукація є першим кроком у програмі лікування та профілактики первинних сексуальних розладів. Вона допомагає індивідуумам переосмислити свої установки та отримати правильну інформацію щодо сексу та інтимних стосунків. При цьому, психосексуальна освіта не лише коригує існуючі проблеми, але і запобігає їх виникненню. Сучасний світ інформаційних технологій та зростаючий інтерес суспільства до питань статевого виховання та сексуальних відносин створює сприятливі умови для розвитку психосексуальної освіти в Україні.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160172>

Крамченкова В.О., Кондратенко Д.Ю.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ІНТЕГРАТИВНІ ПАРАМЕТРИ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ ІЗ  
НОРМАТИВНОЮ ТА КВАЗІСІМЕЙНОЮ МОДЕЛЯМИ ШЛЮБНО-  
СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

**INTEGRATIVE PARAMETERS OF THE FAMILY SYSTEM WITH  
NORMATIVE AND QUASI-FAMILY MODELS OF MARRIAGE AND  
FAMILY RELATIONS**

*The work is devoted to determining the characteristics of family cohesion and family flexibility in families with different models of marriage and family relations. It has been established that the integrative parameters of the family system differ depending on the model of marriage and family relations. In an official marriage, a connected type of family cohesion dominates, balanced and ensuring optimal family functioning, and in an unregistered form of cohabitation, an intricate type of family cohesion dominates in women, reflecting the desire for emotional fusion, and in men, a divided type of family cohesion dominates. In both marriage and family models, the chaotic type of family flexibility most often dominates, which is problematic and leads to disruptions in the functioning of the family system.*

**Keywords:** family system, family cohesion, family flexibility, young family, models of marriage and family relations.

Сімейна проблематика досить широко представлена як у соціологічних, так і психологічних роботах. Психологічні дослідження здебільшого проводились з проблематики вивчення психологічної готовності до шлюбу, сімейних очікувань, уявлень про ідеального партнера та розподіл сімейних ролей (Захарченко В. Г., 2004; Зверко Т., 2011; Ільчишин Н. М., 2015; Магдисюк Л. І., 2020; Потьомкіна К. В., Шестеро Ю. В., 2017; та ін.). Одним з найважчих і найскладніших періодів подружнього життя є період молодой сім'ї (Мушкевич М. І. із спів., 2017; Федоренко Р. П., 2007; Berlin G., 2004.). Саме в цей період фіксуються вибір моделі шлюбно-сімейних стосунків, бажана модель подружньої взаємодії, відбувається подружня адаптація, формуються сімейні норми і санкції, рольовою поведінка. До інтегративних параметрів сімейної системи за моделлю Д.Олсона (Olson D., 1985) відносять сімейну згуртованість та сімейну адаптація (гнучкість). Сімейна згуртованість розглядається як міра емоційного зв'язку між членами сім'ї, при максимальній вираженості якого вони емоційно залежні, при мінімальній – автономні та дистанційовані. Сімейна адаптація (гнучкість) характеризує потенційний трансформаційний потенціал сім'ї, її здатність гнучко-ригідно сімейна система

приспосовуватися, змінюватися у відповідь на дію зовнішніх та внутрішніх стресорів.

Мета роботи – визначити особливості сімейної згуртованості та сімейної гнучкості у сім'ях з різними моделями шлюбно-сімейних стосунків.

Психодіагностика інтегративних параметрів сімейної системи проводилася за допомогою методики Faces-3 (Д. Олсона, Дж. Портнера та І. Лаві). У дослідженні брали участь 50 студентських сімей, що відрізняються за моделлю шлюбно-сімейних стосунків. Відповідно до цього критерію було виділено 2 дослідницькі групи: група 1 – студенти, що перебувають в офіційному шлюбі (25 пар) та група 2 – студенти, що перебувають у незареєстрованій формі співжиття (25 пар).

Результати дослідження сімейної згуртованості представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Показників сімейної згуртованості досліджуваних груп**

Тип сімейної згуртованості	Офіційний шлюб		Незареєстроване співжиття	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Роз'єднаний	16%	16%	16%	12%
Розділений	36%	24%	36%	24%
Об'єднаний	44%	44%	24%	24%
Заплутаний	4%	16%	24%	40%
$\chi^2$	40,16	20,96	8,16	15,84
p	p<0,01	p<0,01	p<0,05	p<0,01

Аналіз отриманих даних щодо ступеню емоційного зв'язку між членами сім'ї та емоційного прийняття членами сім'ї один одного свідчить, що у чоловіків за умов офіційного шлюбу домінують об'єднаний (44%) та розділений (36%) типи ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=40,16$ ,  $p<0,01$ ), що є збалансованим і забезпечує оптимальне сімейне функціонування, у жінок цієї групи переважає об'єднаний тип (44%) сімейної згуртованості ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=20,96$ ,  $p<0,01$ ).

В групі досліджуваних чоловіків із незареєстрованою формою співжиття домінує розділений (36%) тип сімейної згуртованості ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=8,16$ ,  $p<0,05$ ), що характеризується деякою емоційною віддаленістю, але вона не є крайньою. Для жінок із незареєстрованою формою співжиття домінуючим виявився заплутаний тип (40%) сімейної згуртованості ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=15,84$ ,  $p<0,01$ ), що характеризується прагненням до злиття та провокує сімейну дисфункцію. Такі дані можна пояснити компенсацією емоційного дискомфорту цих жінок пов'язаного з відчуттям соціальної нестабільності такої моделі шлюбно-сімейних стосунків.

Порівняння розподілів типів сімейної згуртованості у чоловіків та жінок із різними моделям шлюбно-сімейних стосунків свідчить про достовірні відмінності даних ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=20,17$ ,  $p<0,01$ ;  $\chi^2_{\text{Эмп}}=16,74$ ,  $p<0,01$  відповідно). Отже, чоловіки та жінки за умов офіційного шлюбу на відміну від чоловіків та жінок із незареєстрованою формою співжиття виявляються не схильними до надмірно низьких та надмірно високих типів сімейної згуртованості, що свідчить про встановлення ними більш конструктивних форм емоційною близькості та лояльності у подружніх взаєминах.

Отже, у офіційному шлюбі найчастіше домінує об'єднаний тип сімейної згуртованості, що характеризується здатністю поєднувати власну незалежність з тісними зв'язками усередині сім'ї є збалансованим і забезпечує оптимальне сімейне функціонування. У незареєстрованій формі співжиття у чоловіків переважає розділений тип сімейної згуртованості, а у жінок найчастіше домінує заплутаний тип сімейної згуртованості, що є проблемним та веде до порушень функціонування сімейної системи.

Результати дослідження сімейної гнучкості представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показників сімейної гнучкості досліджуваних груп**

Тип сімейної гнучкості	Офіційний шлюб		Незареєстроване співжиття	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Ригідний	0%	0%	4%	0%
Структурований	0%	0%	4%	4%
Гнучкий	28%	16%	16%	12%
Хаотичний	72%	84%	76%	84%
$\chi^2_{\text{Эмп}}$	138,72	192,48	142,56	188,64
p	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01

Аналіз сімейної гнучкості як характеристики того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно сімейна система здатна пристосовуватися до впливів стресорів через зміни в родинному керівництві, в сімейних ролях і правилах показує, що серед чоловіків та жінок, що перебувають як в офіційному шлюбі ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=138,72$ ,  $p<0,01$ ;  $\chi^2_{\text{Эмп}}=192,48$ ,  $p<0,01$  відповідно) так і незареєстрованій формі співжиття ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=142,56$ ,  $p<0,01$ ;  $\chi^2_{\text{Эмп}}=188,64$ ,  $p<0,01$  відповідно) найчастіше домінує хаотичний тип сімейної гнучкості, що є проблемним та веде до порушень функціонування сімейної системи. Слід зазначити, що достовірних відмінностей у розподілі типів сімейної гнучкості у чоловіків та жінок із різними моделями шлюбно-сімейних взаємин не виявлено ( $\chi^2_{\text{Эмп}}=2,48$ ,  $p>0,05$ ;  $\chi^2_{\text{Эмп}}=0,24$ ,  $p>0,05$  відповідно). Отже, досліджувані студенти обох статей незалежно від моделі шлюбно-сімейних стосунків характеризуються в хаотичністю у сімейній системі, що має нестійке або обмежене керівництво, імпульсивні рішення, неясні та нестійкі правила й рольову структуру. Такі дані можуть бути

пов'язані із процесами подружньої адаптації, що характерні для етапу молодого сім'ї.

Таким чином, інтегративні параметри сімейної системи відрізняються у залежності від моделі шлюбно-сімейних стосунків. При офіційному шлюбі домінує об'єднаний тип сімейної згуртованості, що є збалансованим і забезпечує оптимальне сімейне функціонування, а при незареєстрованій формі співжиття у жінок домінує заплутаний тип сімейної згуртованості, що відображує прагнення до емоційного злиття а у чоловіків – розділений тип сімейної згуртованості, що має деяку емоційну віддаленість. При обох шлюбно-сімейних моделях найчастіше домінує хаотичний тип сімейної гнучкості, що є проблемним та веде до порушень функціонування сімейної системи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160210>

**Крамченкова В.О., Машинська М.В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ В  
МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ У ВИРОБНИЧОМУ  
КОЛЕКТИВІ  
FEATURES OF BEHAVIORAL STRATEGIES IN INTERPERSONAL  
COMMUNICATION IN A PRODUCTION TEAM**

*The work is devoted to determining the characteristics of behavioral strategies in interpersonal communication of workers, depending on the nature of professional activity. It has been established that the distinctive features of behavior in interpersonal communication of “Managers” are competitive strategies to achieve individual influence and high social status in the group with an average degree of dependence-independence and sociability. “Creative” people are distinguished by their desire for greater independence from group standards while striving for contact and selective emotional connections against the backdrop of a tendency to compromise and avoid conflicts. “Workers” are characterized by an average level of expression for all strategies of social behavior with a relatively greater tendency to depend on the group.*

**Keywords:** *interpersonal communication, behavior strategy, nature of professional activity, production team.*

Глобальні світоглядні трансформації та підвищення соціальних вимог до професіоналізму та конкурентоспроможності у сучасному світі обумовлюють актуальність досліджень організаційної поведінки та міжособистісного спілкування у виробничому колективі. Так, вивченню соціальної поведінки у різних сферах діяльності, характеристики основних її проявів та виявленню способів прогнозування присвячено роботи сучасних науковців (Блинова О.Є., 2013; Лякішева А.В., 2012, 2015; Орбан-Лембрик Л., 2009, 2019 та ін.). Поведінка особистості регулюється системою диспозицій, що відображає фіксовані в соціальному досвіді установки на сприйняття та вчинки у спілкуванні та діяльності. Особливої значущості в цьому аспекті набувають міжособистісні стратегії для досягнення бажаного рівня й соціальної взаємодії у сфері професійної діяльності. Спілкування в трудовому колективі – це складний процес, що протікає від встановлення контактів до розвитку взаємодії та складання взаємин. Головна функція спілкування – це організація спільної діяльності людей, яка передбачає вироблення єдиної стратегії взаємодії, що можливо тільки на основі узгодження їх позицій. Отже, визначення психологічних особливостей міжособистісного спілкування у підрозділах із різним характером професійної діяльності у виробничому колективі набуває актуальності в



контексті індивідуального стилю соціальної взаємодії, що утворюють типові стратегії організації соціального простору.

Мета роботи – виявити особливості поведінкових стратегій в міжособистісному спілкуванні працівників у залежності від характеру професійної діяльності.

Дослідження та порівняльний аналіз поведінкових особливостей міжособистісного спілкування проводилося за допомогою методики «Q-сортування» тенденцій поведінки в групі (В. Стефансон). У дослідженні брали участь 60 осіб. Оскільки наше дослідження спрямоване на виявлення особливостей міжособистісного спілкування у працівників у залежності від характеру професійної діяльності, було сформовано 3 дослідницькі групи – 1 група «Управлінці» – 20 менеджерів; 2 група «Креативні» – 20 дизайнерів; 3 група «Робітники» – 20 працівників виробництва. Середній вік досліджуваних 32 роки з них 38 жінок та 22 чоловіка.

Результати частотного аналізу поведінкових стратегій наведено у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Рівневий розподіл поведінкових стратегій спілкування у досліджуваних груп (%)**

Стратегії поведінки	Частота поведінкових стратегій за групами (%)									Достовірність відмінностей	
	Група 1 «Управлінці»			Група 2 «Креативні»			Група 3 «Робітники»				
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	$\chi^2$	p
Незалежність-залежність	10	80	10	35	65	0	15	65	20	39.64	p<0,01
Комунікабельність – нетовариськість	15	80	5	40	50	10	35	65	0	28.59	p<0,01
Боротьба – уникнення	70	15	15	10	85	5	15	80	5	128.83	p<0,01

Примітка: в – високий рівень, с-середній рівень, н – низький рівень

Як свідчать результати дослідження, за стратегією «незалежність-залежність» в групі 1 «Управлінці» 10% мають високий, 80% середній та 5% низький рівні, в групі 2 «Креативні» – 35% високий та 65% середній рівні, в групі 3 «Робітники» – 15% – високий, 65% середній та 20% низький рівні вираженості цієї тенденції у поведінці. З отриманих даних видно, що у в усіх групах досліджуваних за тенденцією «незалежність-залежність» переважає середній рівень, при цьому в групі 1 «Управлінці» цей показник – 80%, а у 2 групі «Креативні» та 3 групі «Робітники» він складає 65%. Порівняння розподілів за стратегією «залежність-незалежність» за групами із різним характером професійної діяльності свідчить про достовірні відмінності даних ( $\chi^2_{\text{мп}} = 39.64$ , p<0,01). Отже, на відміну від «Управлінців» та «Робітників», «Креативні» більш схильні до незалежності (35%), тобто

внутрішнє і зовнішнє прагнення не приймати групові стандарти. Найбільш схильними до залежності від групових норм та стандартів у професійному спілкуванні серед досліджуваних груп виявилися «Робітники» (20% низький рівень за параметром «незалежність-залежність»).

За поведінковою стратегією «комунікабельності – нетовариськості» в групі 1 «Управлінці» 15% мають високий рівень, 80% – середній рівень, 5 % низький рівень; у 2 групі «Креативні» 40% мають високий, 50% - середній, 10 % низький рівень; рівневий розподіл в групі 3 «Робітники» представлений високим (35%) та середнім (65%) рівнями. Порівняння розподілів за стратегією «комунікабельності – нетовариськості» за групами із різним характером професійної діяльності показує достовірні відмінності даних ( $\chi^2_{\text{эмп}}=28.59$ ,  $p<0,01$ ). Отже, до комунікабельності, контактності та формуванню близьких емоційних зв'язків більш схильними виявляються «Креативні» та робітники ніж «Управлінці».

За поведінковою стратегією «боротьби – уникнення» в групі 1 «Управлінці» 70% мають високий рівень, 15% – середній рівень, 55 % низький рівень; у 2 групі «Креативні» 10% мають високий, 85% – середній, 5 % низький рівень; рівневий розподіл в групі 3 «Робітники» – 15% високий, 80% – середній, 5 % низький рівень. Отже, у «Креативних» та «Робітників» переважає середній рівень за цією стратегією спілкування, а у «Управлінців» – високий ( $\chi^2_{\text{эмп}}=128.83$ ,  $p<0,01$ ), що свідчить про прагнення впливати на інших й групові процеси та досягнення високого статусу в системі міжособистісних взаємин досліджуваних із управлінським характером професійної діяльності.

Таким чином, дослідження тенденцій поведінки в групі, виявило, що відмінними рисами поведінки в міжособистісному спілкуванні «Управлінців» є конкурентні стратегії задля досягнення індивідуальної впливовості та високого соціального статусу у групі при середньої вираженості залежності-незалежності та комунікабельності. «Креативні» відрізняються прагнення до більшої незалежності від групових стандартів при прагненні до контактності та виборчих емоційних зв'язків на тлі схильності до компромісів та уникнення конфліктів. «Робітників» характеризує середній рівень вираженості за всіма стратегіям соціальної поведінки із порівняно більшою схильністю до залежності від групи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160231>

Кривонос Т. А.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка (м. Суми)

Науковий керівник: д. психол. н., проф. С.Б. Кузікова

## ЧИННИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

### FACTORS OF SUPPORTING PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE CONDITIONS OF WAR

*The article discusses the most important factors that support psychological health in wartime. The article considers biological, psychological, social, environmental, and other factors. Understanding and researching these factors is necessary to provide assistance to people facing the challenges of war.*

**Keywords:** psychological health, wartime, support factors.

З початку повномасштабної війни Росії проти України, питання підтримки психологічного здоров'я стало як ніколи актуальним. Участь у бойових діях та перебування в прифронтовій зоні, де постійні ракетні та артилерійські обстріли, бомбові удари і окупація стали нормою, створюють критичні умови для наших громадян, підвищуючи ризик погіршення психологічного здоров'я.

Чинники підтримки психологічного здоров'я – це ті умови, які сприяють гармонії між думками, почуттями і поведінкою людини, її адаптації до навколишнього середовища і задоволенням власними потребами. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), чинники підтримки психологічного здоров'я можна поділити на чотири групи:

- Біологічні чинники – це ті, що пов'язані з генетичною спадковістю, функціонуванням мозку, гормональною регуляцією, імунною системою тощо. Врегулювання режиму сну та відпочинку. Збалансоване харчування та водний режим.

- Психологічні чинники – це ті, що пов'язані з особистісними особливостями, стилем мислення, емоційним контролем, самооцінкою, мотивацією, цінностями тощо.

- Соціальні чинники – це ті, що пов'язані з суспільством, в якому людина живе і працює, з її соціальним статусом, роллю, мережею підтримки, умовами житла, освіти, зайнятості тощо. Соціальні чинники підтримки психологічного здоров'я включають в себе різні аспекти, які допомагають людям впоратися зі стресом, зберегти психологічне здоров'я і покращити загальний стан. Перш за все, сім'я та друзі відіграють важливу роль у створенні відчуття захищеності та підтримки. Взаємодія з близькими особами може надати психологічний комфорт та допомогти подолати почуття самотності. Військові зазвичай мають зв'язок зі своїми товаришами

зі служби, що може забезпечити їм підтримку та співчуття. Цивільні ж люди можуть залежати від своєї сім'ї, друзів та спільноти. Професійна психологічна допомога від консультантів та психологів може надати емоційну підтримку та навчити стратегіям копіngu зі стресом. Зокрема групова терапія і психологічна підтримка важливі для тих, хто переживає подібні проблеми. Крім того, надання підтримки іншим, наприклад, через волонтерство, може позитивно вплинути на власне психологічне здоров'я, збільшуючи самооцінку та відчуття задоволення від допомоги іншим. Узагальнюючи, ці соціальні чинники створюють сприятливе соціальне оточення, яке сприяє психологічному здоров'ю та допомагає впоратися з ускладненими життєвими обставинами.

- Екологічні чинники – це ті, що пов'язані з природним середовищем, в якому людина живе і працює, з її екологічною свідомістю та відповідальністю. Посилення обізнаності про екологію та дійсне прагнення зберегти природу можуть покращити психологічне самопочуття та сприяти загальному благополуччю людей.

Під час війни, важливо забезпечити підтримку в усіх цих чотирьох сферах.

На основі емпіричного дослідження, було досліджено якість життя, а саме рівень психологічного здоров'я, та чинники ускладнення психологічного здоров'я, а саме рівень суб'єктивного відчуття самотності, та рівень ситуативної тривожності. Формування вибірки здійснювалося з врахуванням поставленої мети та сформульованих задач. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних сил України та цивільні особи. Вік досліджуваних був від 20 до 50 років. Загальний обсяг вибірки склав 20 осіб. Шляхом визначення загальної якості життя було визначено, що в більшості випадків переважає високий рівень за показником психологічного здоров'я, а саме 60% як у цивільних, так і у військовослужбовців. Середній рівень мають 40% цивільних та 20% військовослужбовців. Низький рівень мають 20% військовослужбовців. Шляхом визначення рівня ситуативної тривожності було визначено, що як у військовослужбовців, як і у цивільних, переважає середній рівень а саме 75%. Між тим для 15% досліджуваних характерний високий рівень ситуативної тривожності. Шляхом визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності було визначено, що як у цивільних, так і в військовослужбовців переважає середній рівень. Між тим 30% досліджуваних військовослужбовців та 10% цивільних, мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Після емпіричного дослідження з теми, були сформовані такі додаткові чинники підтримки психологічного здоров'я як:

- Забезпечення безпеки: Забезпечення основної безпеки та відсутність загрози може значно покращити психологічне здоров'я.

- Повага до прав людини: Захист прав людини та заборона насильства можуть покращити психологічне благополуччя.

- Медитація та релаксація: Практикування методів релаксації, таких як медитація або йога, може допомогти знизити рівень тривожності і покращити самопочуття.

- Розвиток нових навичок: Вивчення нових навичок чи хобі може бути не тільки відпочинком, але й способом зайнятості та відволікання від негативних думок.

- Психологічна освіта: Підвищення рівня психологічної освіти серед населення може допомогти людям краще розуміти свої емоції та реагувати на стрес.

- Дотримання регулярного розкладу є важливим чинником підтримки психологічного здоров'я як для цивільних, так і для військових в умовах війни, оскільки воно сприяє стабільності, контролю, зменшенню стресу, регулюванню фізіологічних ритмів, підвищує продуктивність, покращує психологічний комфорт, розвиває навички самоконтролю і планування, та сприяє соціальній підтримці, що є важливими для збереження психічного благополуччя в умовах війни. Створення регулярного розкладу дня може допомогти зменшити тривожність і відчуття самотності, оскільки він надає вам чітку структуру та відчуття контролю над ситуацією.

Отже, на підставі результатів дослідження, можна зробити наступні висновки: більшість досліджуваних, незалежно від статусу (цивільні або військовослужбовці), мають високий рівень психологічного здоров'я, це свідчить про наявність сильних психологічних ресурсів і здатність ефективно справлятися з життєвими стресами. Середній рівень ситуативної тривожності домінує як серед військовослужбовців, так і серед цивільних осіб. Це може вказувати на адаптаційні стратегії для управління стресом та несприятливими ситуаціями. Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності поширений як серед цивільних, так і серед військовослужбовців. Проте, виокремлюється група військовослужбовців із високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Підтримка психологічного здоров'я може бути покращена шляхом соціальної підтримки, розвитку навичок управління емоціями та стресом, а також шляхом забезпечення достатнього фізичного та психологічного здоров'я. Важливо надавати увагу психологічному здоров'ю та шукати способи підтримки, особливо в умовах викликів, які можуть виникнути у військових та цивільних осіб в такий складний час.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160251>

Кузнецов О.І., Бондаренко М.С.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

**ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ДОМУ ЯК ФАКТОРУ АДАПТАЦІЇ  
ПЕРЕСЕЛЕНИХ УКРАЇНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ  
PECULIARITIES OF ATTITUDES TOWARDS HOME AS A FACTOR  
OF ADAPTATION OF DISPLACED UKRAINIANS TO NEW LIVING  
CONDITIONS**

*Today, as a result of the military conflict and the ongoing events in Ukraine, a significant number of people are forced to leave their places of residence and move to an environment that is foreign to them, which negatively affects their physical and psychological state, reduces their social activity in a new environment that is unfamiliar to them, causes problems with adaptation, and deteriorates their quality of life. This problem becomes even more acute in the context of the war, which has become a serious challenge not only for Ukrainian society but for all of humanity.*

**Keywords:** *home, social, psychological adaptation, refugees.*

На сьогоднішній день внаслідок воєнного конфлікту та подій, що тривають в Україні, значна кількість людей змушена залишити місце свого проживання, переселитися у чуже для них середовище, що негативно позначається на їхньому фізичному та психологічному стані, знижується їхня соціальна активність в новому незвичному для них середовищі, виникають проблеми із адаптацією, погіршується якість їхнього життя. Дана проблема набуває ще більшої гостроти в умовах війни, що стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства.

Внутрішньо переміщені особи та біженці – це одна із найбільш незахищених категорій суспільства. Внутрішньо переміщені особи часто демонструють неготовність адекватно вирішувати проблеми свого облаштування на новому місці, в нових умовах життя. Пристосування до нового суспільного устрою для них вимагає насамперед розуміння нових соціо-культурних передумов, які формуватимуть особливості соціального та психічного життя цієї категорії населення. Не менш важливою є проблема реадптації осіб, які повернулися додому, а також тієї верстви населення, що залишилась вдома навіть в умовах війни.

С.М. Волошин розглядаючи проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб показала, що ті з них, що прибувають у нове соціальне середовище, мають на меті змінити свою поточну життєву ситуацію, здійснити мрії, стати успішними, вони перебувають перед потребою знайти себе в новому середовищі, отримати атрибути, властивості й навички, які дозволяють ефективно функціювати в

новій ситуації (2019). Перед обличчям подібних подій опинились і особи, що поїхали за кордон і перебувають сьогодні у статусі біженців. Труднощі соціально-психологічної адаптації зумовлюють занепокоєння, зниження рівня самооцінки, відсутність віри у власні здібності, пасивність і відхід від соціальних контактів та подій (Волошин, 2019). Переміщені особи відчують труднощі з адаптацією, що виражається у неврозах, тривожності, хронічній апатії, дратівливості, нервозності, безсонні. Значною проблемою також виступає несприятливе ставлення до них, соціальне незадоволення або прихована недовіра, часто – дискримінація з боку громадян країни, де перебувають біженці, обмеження свободи в політичній, адміністративній, економічній, соціальній і культурній сферах.

Одним з чинників соціально-психологічної адаптації та дезадаптації мігрантів та біженців, на нашу думку, є міра прив'язаності до домівки. Це поняття виникло на основі поняття «прив'язаності до місця» (place attachment), що розуміється як «система сенсів, вірувань, символів, цінностей та почуттів», що асоціюються у людини чи групи людей з тим чи іншим місцем (Williams et al., 1998, с. 18). На думку Д. Пруно, прив'язаність до місця реалізується через усвідомлений характер ставлень людини до навколишнього середовища загалом і зокрема – до суспільства, культури, природи, техносфери, тобто прив'язаність є результатом «емоційних когнітивних, соціальних, культурних та поведінкових процесів і факторів» (Pruneau et al., 1999, с. 27); за Е. Шарп – це «емоційне ставлення людини до місцевої природи та ландшафту» (Sharpe et al., 2000, с. 218).

Під прив'язаністю до домівки сьогодні розуміють позитивний характер ставлення до особливого для людини місця та прагнення підтримувати та зберігати близькість із ним, а для формування прив'язаності до домівки необхідно, щоб людина була задоволена функціональними середовищними характеристиками (можливістю виконувати певну діяльність, щоб відбувалась оптимізація функціональних процесів засобами предметно-просторового середовищного оточення), була достатня задоволеність емоційним змістом домівки (дружні контакти, позитивна емоційна атмосфера тощо), мірою відповідності образу середовища уявленням (когнітивним схемам людини та здатністю середовища підтримувати ідентифікаційні процеси (включеність середовища в образ світу людини, асоціації, наслідуваність) (Nartova-Bochaver S., 2016).

Мета проведеного нами дослідження полягала у визначенні особливостей соціально-психологічної адаптації в осіб із різним статусом проживання в умовах війни та різним рівнем прив'язаності до домівки.

У дослідженні була використана адаптована методика дослідження прив'язаності до домівки (Fomenko&Kovtun, 2022) та методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Для перевірки гіпотези про вплив факторів прив'язаності до домівки та статусу

проживання було використано двофакторний дисперсійний аналіз. Усі розрахунки реалізувались із застосуванням програми Statistica 6.0.

За результатами частотного аналізу у респондентів було визначено перевагу середнього рівня прив'язаності до домівки 64 %.

Українці, які виїхали з місця постійного проживання і не повернулися мають дещо нижчий рівень прив'язаності до домівки, натомість ті особи, що не виїжджали за кордон і не мали статус внутрішньо переміщених осіб протягом усього періоду війни, мають найбільш високі показники прив'язаності до домівки.

Серед українців, що виїжджали та вже повернулися у середньому показники прив'язаності до домівки є вищими, ніж у тих хто не повернувся, утім серед них спостерігається менша однотайність у рівні прив'язаності, ніж серед осіб, що не виїжджали. Отже, серед тих українців, що покинули власну домівку та згодом повернулися є особи, які більшою чи меншою мірою прив'язані до власної домівки. З цих результатів можна зробити висновок, що висока прив'язаність до домівки може бути одним з чинників того, що було прийнято рішення залишатись вдома навіть у критичній ситуації життя – початку військової агресії та стану загрози життю.

Загалом по вибірці українців встановлено низку позитивних зв'язків (слабких) між прив'язаністю до домівки та соціально-психологічною адаптацією.

Для внутрішньо переміщених осіб, біженців та мігрантів не виявлено значущих кореляції між прив'язаністю до домівки та соціально-психологічною адаптацією, окрім показника зовнішнього контролю. Отже, екстернальність, відмова від відповідальності за власне життя та його результати, опора на думку інших у прийнятті життєвих рішень властиве тим особам, що мають більшу прив'язаність до дому, утім покинули його через війну, змінивши спосіб життя, роботу та спосіб сімейного функціонування.

Ті українці, які залишилися вдома мають вищі показники соціально-психологічної адаптації за умови високого рівня прив'язаності до домівки. Комфорт і затишок, зручність звичного способу життя навіть в умовах війни та небезпеки в осіб, що прив'язані до власної домівки, взаємозумовлені з високою пристосованістю до складних умов життя, прийняттям себе у вирі викликів сучасного стану суспільства, інтернальність як усвідомленням власного вибору та його можливих наслідків, домінуванням як переконаністю у власній правоті та незалежністю від думки оточуючих, ескапізму як уходу від проблем, фаталістичності.

Визначено низку позитивних зв'язків між прив'язаністю до домівки та соціально-психологічною дезадаптацією у осіб, що повернулися додому. Чим більше прив'язаність до дому у переміщених осіб, тим більшою мірою у них виражена дезадаптація та туга за домом.



Виявлено найнижчий рівень адаптації у осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи ні, передбачає достатній рівень адаптивності. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники адаптивності. При низькому рівні прив'язаності до дому за умови виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень адаптивності.

Визначено найнижчий рівень прийняття себе у осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи ні, передбачає достатній рівень самоприйняття. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники прийняття себе. За умови низького рівня прив'язаності до дому та виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень прийняття себе.

Показано, що найнижчий рівень емоційного комфорту в осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи ні, передбачає достатній рівень емоційного комфорту. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники емоційного комфорту. За умови низького рівня прив'язаності до дому та виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень емоційного комфорту.

Виявлено, що найнижчий рівень прийняття інших у осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи ні, передбачає достатній рівень прийняття інших. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники прийняття інших. За умови низького рівня прив'язаності до дому та виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень прийняття інших.

Визначено, що найнижчий рівень внутрішнього контролю у осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи ні, передбачає достатній рівень внутрішнього контролю. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники внутрішнього контролю. При низькому рівні прив'язаності до дому та за умови виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень внутрішнього контролю.

Визначено, що найнижчий рівень домінування у осіб, що мають низький рівень прив'язаності до дому, проте залишилися вдома. Середній рівень прив'язаності до дому у осіб незалежно від того, виїжджали вони чи

ні, передбачає середній рівень домінування. Особи з високим рівнем прив'язаності до дому, що повернулись, мають як високі, так і низькі показники домінування. При низькому рівні прив'язаності до дому та за умови виїзду у більш безпечне для життя середовище в українців зафіксовано вищий рівень домінування.

Найвищі показники ескапізму властиві особам, що залишилися вдома та мають високий рівень прив'язаності до домівки. Уникнення неприємних тем у розмовах, занурення у світ літератури та мистецтва, відхід від проблем, що є дією захисних механізмів у даній категорії досліджуваних проявляється більшою мірою. Такий захисний механізм надає можливості жити, не помічаючи труднощів війни, регулювати власний психічний стан. Прив'язаність до домівки у цих досліджуваних є передумовою знаходження внутрішнього балансу та спокою, «плацдармом» для уникнення зовнішніх загроз та проблем.

Найнижчі показники ескапізму виявлено у досліджуваних, що також залишилися у рідній домівці, утім мають низький рівень прив'язаності до неї. У даному випадку захисний механізм ескапізму не працює. Попри дискомфорт від проживання у власній оселі за різних причин (від об'єктивних незручностей побутового плану до суб'єктивних психологічних чинників проживання удома) ці особи не покинули дім через різні обставини життя і щодня долають труднощі такої життєдіяльності, стійко переносять виклики війни.

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що в осіб, які поїхали з власного дому у більш безпечне місце проживання показники прив'язаності до домівки є найнижчими у порівнянні з тим, хто поїхав та повернувся та тими, хто залишився вдома. Визначено, що рівень прив'язаності до домівки в умовах військового конфлікту та загрози життєдіяльності в українців має як стабілізаційний, так і демобілізуючий ефект. За умови низького рівня прив'язаності до домівки в українців, які під час загрози їх життю залишилися вдома, показники соціально-психологічної адаптації є найнижчими, натомість при високому рівні прив'язаності до домівки – найвищими.

Представлене дослідження не вичерпує усіх аспектів соціально-психологічної адаптації українців під час військового конфлікту у різних умовах проживання. Визначені в ході дослідження результати можуть бути враховані при розробці психологічних рекомендацій щодо корекційної роботи з вимушеними переселенцями стосовно перебігу адаптації до нових соціокультурних умов життєдіяльності, а також консультативно-профілактичної роботи тієї верстви населення, що залишилися вдома навіть в умовах війни.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160264>

**Kuznetsov O.I., Vitkovsky O.B., Tierekhova T.O., Hrishyn E.O.**  
*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,*  
*Kharkiv*

## **PSYCHOLOGICAL CONTENT OF PERSONALITY RESILIENCE ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

*Представлено проблему резильєнтності у психології, яку доцільно розглядати у трьох площинах: 1) як рису чи здатність у подоланні стресу, 2) як процес копінгу та 3) як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє чинити опір стресу чи адаптуватись після психотравми. Показано, що резильєнтність забезпечує високу адаптивність, психологічне благополуччя та успішність діяльності індивіда.*

**Ключові слова:** *резильєнтність, стресостійкість, адаптивність, копінги, захисні механізми.*

The problem of resilience as the ability to resist stress and demonstrate mental stability has been sufficiently developed in foreign psychology, but Ukrainian researchers have not yet adapted or developed their own means of psychodiagnosis and development of resilience.

In a broad sense, resilience is the ability to build a normal, fulfilling life in difficult conditions (Lazos, 2018), resilience is considered both a process and a property of successful adaptation to various external influences, as a means of developing resilience, the former being systemic in the structure of a person's resilience (Hryshyn, 2021).

In general, the phenomenon of resilience in psychology is understood in three ways: as a trait or ability of a person, as a process, and as an adaptation and defense mechanism of a person. In addition, resilience can be defined as 1) positive personal qualities, positive sustainable motivation and successful adaptation in difficult life circumstances; 2) resistance to destruction, effective protection under strong environmental pressure; 3) building a full-fledged socially adapted life in difficult conditions (Hryshyn, 2021) Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів.

Resilience as a personality trait/skill. Resilience is a complex, multidimensional and inherently dynamic set of human characteristics. Resilience is the ability of an adult who has been exposed to a single potentially devastating event (such as the death of a loved one or a life-threatening situation) to maintain relatively stable, healthy levels of psychological and physical functioning, as well as the ability to experience positive emotions and learn from their own experiences (Hryshyn, 2021).

The structure of resilience has two main components: physical resilience as an indicator of stress resistance and tolerance, and psychological resilience, which includes the development and maintenance of social contacts, the use of social support, finding meaning in difficult events or situations, improving

educational level and mastering various psychotechnologies that help develop and overcome negative consequences after stress. Resilient people have three characteristics: a strong acceptance of reality; a deep belief that life has meaning, backed by strong values; and an extraordinary ability to improvise. Resilience embodies personal qualities that allow a person to grow in the face of adversity (Hryshyn, 2021).

Resilience is the ability (potential or manifested) of a dynamic system to successfully adapt to disturbances that threaten the system's functioning, viability, or development; positive adaptation or development in the context of negative impact. Resilience is the ability to successfully overcome pressure from negative factors and demonstrate flexibility in a stressful situation (Hryshyn, 2021).

In the context of exposure to significant adversity, whether psychological, environmental, or both, resilience is an individual's ability to find a way to life-giving resources, including opportunities to experience feelings of well-being; and the condition of the individual's family, community, or cultural environment that allows them to access such resources and feelings in a way that is appropriate to that culture (Hryshyn, 2021).

The characteristics of a resilient individual include the ability to be happy and satisfied with a sense of life direction and meaning; the ability to work productively with a sense of competence and control over the environment, emotional stability; self-acceptance; self-knowledge; realistic and undistorted perception of oneself, others, and the environment; interpersonal competence, the ability to have warm and caring relationships with others, to have intimacy and mutual respect; interpersonal understanding and warmth; confident optimism, autonomous and productive activity; skillful expressiveness (Hryshyn, 2021).

Resilience can be viewed as a process. In this context, resilience comprises a set of flexible cognitive, behavioral, and emotional responses to acute or chronic adversity that may be both unusual and familiar to the individual. Resilience is the ability and dynamic process of adaptively coping with stress and adversity while maintaining normal psychological and physiological functioning. Resilience is a dynamic process that encompasses positive adaptation in the context of experiencing significant life adversity. Resilience is the process of overcoming the negative consequences of traumatic events, successfully dealing with the traumatic consequences after these events, and avoiding negative trajectories of life and development associated with risk (Hryshyn, 2021).

Resilience can be viewed as a positive adaptation/defense mechanism: Resilience is a positive adaptation in the context of significant challenges that differently address the human ability to handle them, or the outcomes of successful life development during or as a result of potentially life-changing events (Hryshyn, 2021).

Psychological resilience can be defined as an individual's ability to withstand and adapt to adverse and traumatic events. Resilience is a personal characteristic of an individual that moderates or mitigates the negative effects of

stress and promotes adaptation. Resilience is a process of adaptation of a person in conditions of exhaustion, trauma, after tragedies, threats; in the face of constant sources of stress (for example, family and relationship problems, serious health problems, constant stress at work and financial problems). Resilience is the ability of a dynamic system to successfully adapt to disturbances that threaten the functioning, viability, or development of that system. Resilience is the ability of a person to adapt in the face of tragedy, trauma, various adversities, and to constant life stressors (Hryshyn, 2021).

Resilience can be viewed as a defense mechanism that allows people to succeed in the face of adversity; developing resilience can be an important goal of therapy and prevention (Hryshyn, 2021). Resilience is a hypothesized set of protective factors that protect a person from maladjustment after a stressful exposure (Hryshyn, 2021).

Key messages that we can draw from theoretical research: most definitions of resilience are based on the two main concepts of adversity and positive adaptation, and resilience is needed to respond to a variety of adverse events, from routine daily quarrels to important life events, and positive adaptation should be conceptually appropriate to the adverse event in terms of the area of life affected and the significance of the event (Hryshyn, 2021).

Resilience is an integrated adaptation of physical, mental and spiritual aspects to a set of «good or bad» circumstances, a consistent sense of self that makes it possible to maintain normative developmental tasks at different stages of life (Hryshyn, 2021).

Resilience is a bio-psycho-social phenomenon that encompasses personal, interpersonal, and social experiences and is a natural result of various developmental processes over time (Lazos, 2018). Lazos notes that resilience is generally related to the ability of the psyche to recover from adverse conditions. Depending on the focus and subject of the study, resilience can be considered both as a certain personality characteristic inherent in a particular person and as a dynamic process that plays an important role in the ability and formation of post-traumatic stress growth of a person (Lazos, 2018).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160288>

Кузнєцов М.А., Артеменко В.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

## **ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАЦІЙНІ ПРИЧИНИ САМОТНОСТІ PERSONAL AND SITUATIONAL CAUSES OF LONELINESS**

*The article identifies personal and situational factors that influence the occurrence of loneliness. The authors consider loneliness as a result of the interaction between the individual and external circumstances, and try to reveal its causes and consequences. The study uses a comprehensive approach, including various methods and techniques to diagnose loneliness and study the links between personal and situational factors and the level of loneliness. The results show that loneliness can be related to motivational, emotional and behavioural aspects of a person.*

**Keywords:** *loneliness, personal and situational determinants, psychological structure of a lonely person.*

**Вступ.** Самотність є однією з найбільш актуальних та складних соціальних проблем сучасності. Вона завжди викликала інтерес філософів, соціологів, психологів та фахівців суміжних галузей науки. Актуальність дослідження самотності спричинена важливістю даного явища, як в соціальному контексті, так і у внутрішньо особистісному.

Проблема самотності особистості в психології знайшла відображення у дослідженнях Р.Вейса, А. Садлера, К. Мустакаса, М. Міда, Е. Фромма, І. Ялома, Д. Рассела, Х.С. Саллівана, Б. Міюсковича, Л.Е. Пепло, Д. Перелмана, К.Роджерса, Дж.І. Янга, та сучасних дослідників І. Ващенко, Л. Айвазян, Л.Варави та інших.

Важливо відзначити, що самотність дотепер не має чіткого визначення і тлумачиться по-різному у різних контекстах. Деякі вчені розглядають самотність як негативне явище, пов'язане із відсутністю соціального спілкування та належності до соціальних груп. Інші вважають, що самотність може бути позитивною, сприяючи процесу самопізнання, росту суб'єктності та мудрості. Є також дослідження, де самотність розглядається в ситуативному контексті.

Наукова актуальність нашого дослідження полягає в розгляді змінних, які призводять до схильності до самотності. Самотність трактуємо як результат взаємодії особистості та ситуаційних чинників, що може допомогти краще зрозуміти її причини та наслідки.

Соціальна актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, такими як пандемія, війна, еміграція, розрив звичних зв'язків та цифрова трансформація. Всі ці фактори можуть впливати на почуття самотності та створювати необхідність в розробці стратегій профілактики та психологічної підтримки для тих, хто відчуває самотність.

**Мета роботи:** виявити особистісні та ситуаційні причини самотності.

**Методи та методики.** Схильність до самотності та її ступінь діагностувалися за допомогою опитувальника «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона. Показники за цією методикою зіставлялися з показниками шкал особистісних змінних – драйверів поведінки (тест Мері Коке), емоційної обізнаності (опитувальник Клода Штайнера), копінг-стратегій (методика Р.Лазаруса) та з ситуаційними змінними, які ми вивчали завдяки онлайн-анкетуванню (авторська анкета про соціальний контекст, життєві події, оточення та ін). Ми дослідили, що відрізняє особистість з низьким рівнем відчуття самотності від особистості з високим рівнем.

Ці методи та методики разом створюють комплексний підхід до дослідження самотності як соціального та психологічного явища.

Дослідження відбувалося дистанційно, в онлайн форматі за допомогою гул-форм. Обчислювалися коефіцієнти лінійної кореляції гху К. Пірсона між показниками особистісних та ситуаційних змінних, що сприяють появі та розвитку самотності та показниками рівня відчуття самотності. Математико-статистична обробка результатів виконувалася на комп'ютері за допомогою пакету програм SPSS 29.0.

У дослідженні взяли участь жінки та чоловіки віком від 24 до 60 років. Середній вік: 43 роки. 60% досліджуваних знаходилися вдома, 40% – вимушено переїхали (з яких 15% в межах в Україні, а 25% – закордон), 47 осіб (72%) – перебувають наразі в стосунках, 18 осіб (28%) – одинаки.

**Результати та обговорення.** Ми дослідили психологічну структуру мотиваційно-емоційно-поведінкових змінних у випробовуваних без ознак самотності та у випробовуваних з ознаками самотності. «Драйвери поведінки» ми віднесли до мотиваційних явищ, емоційну поінформованість – до когнітивно-емоційних, а копінги – до поведінкових феноменів.

Під час проведення діагностики суб'єктивного відчуття самотності було виявлено 13 осіб, схильних до високого рівня самотності (понад 40 балів, 20% вибірки) та 41 особа із середнім рівнем (від 20 до 40 балів, 63% вибірки). 11 осіб мають низький рівень самотності (до 20 балів, 17 % вибірки). Вибірка має показники нормального розподілу.

### 1. Зв'язок відчуття самотності та драйверів поведінки (за Мері Коке)

Представимо спочатку коротку характеристику драйверів.

Драйвер поведінки – це поведінковий прояв сценарних послань від реальних батьків до дитини, що впливає на те, як у дорослому житті вона проживає стресові ситуації та будує відносини з оточенням.

5 основних видів драйверів: «Будь досконалим», «Будь сильним», «Намагайся», «Тіш інших», «Поспішай». Нижче наведено, як поводить себе людина з тим чи іншим драйвером.

«*Будь досконалим*» – високий рівень і якість виконання роботи/завдань/діяльності, відповідальність, високі результати, надійність.

«*Будь сильним*» – самостійність у вирішенні життєвих і професійних завдань, відповідальність, висока продуктивність, витривалість. Цей драйвер допомагає пройти стресові, складні ситуації в житті, взяти під контроль кризові ситуації, йти вперед тоді, коли вже «немає сил», допомагати іншим знаходити в собі сили, вести за собою інших.

«*Намагайся*» – скрупульозність виконання завдань, увага до дрібниць, ретельність. Такі люди із задоволенням беруться за нові проекти, готові вкладати енергію в нові ідеї.

«*Тіш інших*» – гарне налагодження контактів, приємні в спілкуванні, турботливі. Висока старанність. Чудово працюють у соціальних галузях, дуже турботливі батьки, діти й онуки, старанні співробітники.

«*Поспішай*» – здатність робити велику кількість роботи ефективно в короткі терміни, висока продуктивність, швидкість виконання та реагування. Напрочуд багато встигають, чудово почуваються в середовищі, що швидко змінюється, люблять динаміку і швидкість.

Ми отримали міцний зв'язок між драйверами поведінки та ступенем відчуття самотності. 4 драйвери з 5. (див. Таблиця 1). Найбільш тісний зв'язок у досліджуваних із драйверами «*Будь сильним*», «*Намагайся*», «*Тіш інших*». Це люди з орієнтацією на інших, яким важливо оточення, спілкування. Цілком логічно, що якщо вони не можуть це задовольнити з певних причин – карантин, переїзд, втрата близьких, дистанційна робота тощо – більш болюче відчувають самотність.

Таблиця 1

Кореляційний аналіз показників самотності та драйверів поведінки у групі досліджуваних (N = 65)

	Драйвери поведінки	Рівень відчуття самотності
1	Будь досконалим	0,324**
2	Тіш інших	0,402**
3	Поспішай	0,187
4	Будь сильним	0,484**
5	Намагайся	0,407**

Примітка: «\*\*» –  $p < 0,01$

2. Зв'язок відчуття самотності та рівня емоційної обізнаності (за Клодом Штайнером).

Емоційна обізнаність – це здатність до ідентифікації власних емоцій, знання способів управління та регулювання ними, розуміння емоцій інших та можливість будувати якісні стосунки. Існує 6 рівнів емоційної обізнаності:



- *Емоційне оніміння* – коли емоції не відчуються (щось на кшталт «вдох и затримка дихання»).
- *Фізичні симптоми* – емоційні стани відчуються на тілесному рівні.
- *Хаотичний первинний досвід* – людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами.
- *Диференціація почуттів* – здатність не просто розуміти, а ще й озвучувати свої емоційні стани.
- *Емпатія* – здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття.
- *Інтерактивність* – здатність створювати продуктивні відносини в житті й на роботі.

Ми отримали наступні кореляції між почуттям самотності та рівнем емоційної обізнаності (див. Таблиця 2). Високий рівень самотності притаманний людям, що перебувають на початковому рівні емоційної обізнаності – «фізичні симптоми» (0,281\*) та хаотичний первинний досвід (0,358\*\*). Тобто емоційні люди, що не вміють керувати власними почуттями. Та люди на рівні «Емпатії» (0,305\*), що відчують чужий біль як власний.

**Таблиця 2**  
**Кореляційний аналіз показників самотності та емоційної обізнаності у групі досліджуваних (N = 65)**

	Шкали емоційної обізнаності	Рівень відчуття самотності
1	ЕО Емоційне онеміння	-0,048
2	<b>ФС Фізичні симптоми</b>	<b>0,281*</b>
3	<b>ХД Хаотичний первинний досвід</b>	<b>0,358**</b>
4	Дф Диференціація почуттів	0,204
5	<b>Ем Емпатія</b>	<b>0,305*</b>
6	ІА Інтерактивність	0,036

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ , «\*\*» –  $p < 0,01$

### 3. Зв'язок відчуття самотності та ведучої копінг-стратегії (за Річардом Лазарусом)

*Копінг* – спеціальні зусилля, які проявляються в поведінці при взаємодії з ситуацією та іншими людьми, що дозволяють суб'єкту впоратися з труднощами способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації. Копінг-стратегії забезпечують відповідність людини вимогам середовища, а з іншого – збереження його внутрішньої стабільності та рівноваги. Опитувальник складається із 8 шкал. Нижче коротке пояснення кожної із шкал.

1) *Конфронтація*. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

2) *Дистанціювання*. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

3) *Самоконтроль*. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій.

4) *Пошук соціальної підтримки*. Зусилля з пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5) *Прийняття відповідальності*. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

6) *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

7) *Планування вирішення проблеми*. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

8) *Позитивна переоцінка*. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Рівень відчуття людиною себе самотньою позитивно корелює з такими копінг стратегіями, як «втеча-уникнення» (0,372\*\*), «дистанціювання» (0,344\*\*), «прийняття відповідальності» (0,280\*\*), а зворотно з «пошуком соціальної підтримки» (-0,262\*) та «плануванням рішення» (-0,296\*) (див.Таблиця 3). Таким чином, люди з унікаючим типом реагування на стрес почуваються більш самотніми, а люди, зорієнтовані на інших, пошук підтримки – відчувають себе менш самотніми.

Таблиця 3

**Кореляційний аналіз показників самотності та копінг-стратегій  
у групі досліджуваних (N = 65)**

	<b>Копінг-стратегії</b>	<b>Рівень відчуття самотності</b>
1	Конфронтація	0,132
2	<b>Дистанціювання</b>	<b>0,344**</b>
3	Самоконтроль	0,240
4	<b>Пошук соц. підтримки</b>	<b>-0,262*</b>
5	<b>Прийняття відповідальності</b>	<b>0,280*</b>
6	<b>Втеча-уникнення</b>	<b>0,372**</b>
7	<b>Планування рішення проблеми</b>	<b>-0,296*</b>
8	Позитивна переоцінка	-0,072

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ , «\*\*» –  $p < 0,01$

**Висновки.** Ми дослідили психологічну структуру та чим наповнена самотня людина на відміну від неодинокі.

По-перше, на почуття самотності впливають «драйвери поведінки» (тобто сценарні посилення наших батьків). Найбільш вразливі люди із драйверами «*Будь сильним*», «*Намагайся*», «*Тиш інших*». Це люди з орієнтацією на інших, яким важливо оточення, спілкування. Цілком логічно, що якщо вони не можуть це задовольнити з певних причин – епідемія,

переїзд, втрата близьких, дистанційна робота тощо – більш болюче відчують самотність.

По-друге, на ступінь переживання самотності впливає рівень емоційної обізнаності. Емоційні та чутливі люди з низьким рівнем емоційного інтелекту почуваються більш самотніми та важче переносять ситуації соціальної ізоляції (карантин, еміграція, розлучення тощо).

По-третє рівень відчуття людиною себе самотньою позитивно корелює з такими копінг стратегіями, як «втеча-уникнення», «дистанціювання», «прийняття відповідальності», а зворотньо з «пошуком соціальної підтримки» та «плануванням рішення». Таким чином, люди з унікаючим типом реагування на стрес почуваються більш самотніми, а люди, зорієнтовані на інших, пошук підтримки – відчують себе менш самотніми.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160302>

Кузнцов М. А., Верховод Л. О.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ В МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ  
THEORETICAL ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF  
EMOTIONAL COMPETENCE IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS**

*The article presents the results of a theoretical analysis of Ukrainian and foreign research on the problem of emotional competence in interpersonal relationships. The formation of emotional competence is possible through education, self-observation, training and, in some cases, professional help. Developing these skills can improve the quality of interpersonal relationships and promote psychological well-being.*

**Keywords:** *emotional competence, interpersonal relations, emotional intelligence, emotions, self-control, communication, conflict, interpersonal communication, development of emotional competence.*

Сучасне суспільство ставить високі вимоги до результативності міжособистісної взаємодії. У зв'язку з постійними змінами в суспільстві, підвищеною мобільністю та різноманітними викликами, розвиток якостей, пов'язаних із емоційною компетентністю, стає суттєвим для успішної адаптації та досягнення гармонії у взаємовідносинах між людьми.

Зараз вивчення емоційної компетентності свідчить про значний прогрес у розумінні теоретичних аспектів цієї концепції. Вчені, такі як Деніел Гоулмен (Гоулмен Д., 2022) і Пітер Саловей (Саловей П., 1997), активно сприяли розвитку концепції емоційного інтелекту та емоційної компетентності (Яцюк М., 2019). Проте в дослідженнях залишаються незакриті питання та недоліки, які потребують подальшого дослідження.

По-перше, варто відзначити, що багато попередніх досліджень зосереджувалися на аспектах емоційної компетентності на рівні окремої особи, і не розглядали її вплив на взаємодію між індивідами. Важливо досліджувати, як емоційна компетентність впливає на динаміку та якість взаємодії між людьми.

Другою значущою проблемою є дискусійність і неоднозначність у визначенні та оцінці емоційної компетентності. Сучасна наукова література включає різноманітні методики та підходи до її вивчення. Деякі із них, такі як «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін)» (Люсін Д.В., 2006) і «Тест на оцінку самоконтролю у спілкуванні (Маріон Снайдер)», вже зарекомендували себе, але існують ще не вивчені аспекти, які вимагають подальшого наукового дослідження.

Емоційна компетентність визнається ключовою у розумінні та дослідженні емоційного інтелекту. Перші учені в цій галузі, зокрема Джон

Мейер та Пітер Саловей, визначають її як здатність розуміти, виражати, регулювати та використовувати емоції ефективно (Носенко Е. Л., 2016). Така концепція ґрунтується на ідеї, що емоції є ключовими елементами нашої поведінки та міжособистісних відносин.

Теоретичні моделі є значущим інструментом у розумінні та дослідженні емоційної компетентності, надаючи структуровану основу для аналізу та визначення ключових аспектів цього поняття. У цьому контексті ми розглянемо деякі провідні теоретичні моделі емоційної компетентності та їхній внесок у сучасне розуміння цієї концепції (Августюк М., 2021).

1) Модель Джона Мейера та Пітера Саловея визначає емоційну компетентність як здатність розуміти власні та чужі емоції, виражати їх адекватно, регулювати власні емоції та використовувати їх для досягнення певних цілей. Вона включає в себе чотири ключові компоненти: сприйняття емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та керування емоціями (Mayer & Salovey, 1997).

2) Модель Деніела Гоулмена. Деніел Гоулмен вперше ввів термін «емоційного інтелекту» та розглянув його як сукупність навичок, пов'язаних з емоційною компетентністю. Він розрізняє п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: самосприйняття, саморегуляцію, соціальну усвідомленість, керування відносинами та соціальну компетентність (Гоулмен Д., 2022).

3) Модель Пола Екмана. Пол Екман виділяє шість основних емоцій (радість, смуток, гнів, страх, відраза, здивування) та розвинув модель мікровиразів обличчя, які можуть бути використані для виявлення цих емоцій. Його дослідження стосуються розпізнавання емоцій у виразах обличчя та тілесних сигналах.

4) Модель Джека Майера. Він пропонує модель емоційної інтелігентності, яка базується на здатності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також на використанні цих знань для покращення стосунків та комунікації.

5) Модель Маршелла Розенберга розглядає емоційну компетентність як здатність виражати власні почуття та відповідати на емоції інших способами, які сприяють побудові ефективних міжособистісних стосунків (Бреус Ю., 2016).

6) Марк Бранкетт розробив модель, відому як модель «Ялинка емоційного інтелекту.» У цій моделі він визначає п'ять основних компонентів емоційної компетентності: розуміння власних емоцій, керування власними емоціями, сприйняття емоцій інших, управління взаєминами та прийняття рішень на основі емоцій (Brackett & Rivers, 2014). Ця модель надає детальний огляд ключових компонентів емоційної компетентності та їх взаємозв'язок.

Ці моделі вносять вагомий внесок у розуміння емоційної компетентності та стали основою для подальших досліджень у цій галузі.

Проте, важливо враховувати, що поняття емоційної компетентності є комплексним і може бути розглянуте з різних точок зору, включаючи індивідуальні та соціальні аспекти, а також роль у міжособистісних стосунках.

Науковці та психологи України також досліджують та вивчають емоційну компетентність. Розглянемо деякі значущі аспекти українських досліджень у цій галузі:

1. Вивчення емоційної компетентності у міжособистісних відносинах. Вітчизняні психологи аналізують вплив емоційної компетентності на якість взаємовідносин в українському суспільстві. Дослідження зосереджені на тому, як розуміння та регулювання емоцій впливають на сприйняття партнерів та якість комунікації.

2. Розробка психологічних інструментів. Українські психологи активно розробляють та адаптують психометричні інструменти для оцінки рівня емоційної компетентності серед нашого населення. Це сприяє проведенню більш точних та відповідних досліджень в українському контексті.

3. Практичне застосування. Дослідження емоційної компетентності також знаходять практичне застосування. Українські психологи співпрацюють зі школами, організаціями та іншими спільнотами для навчання людей навичкам емоційної компетентності та покращення якості їхнього життя (Войціх І.В., 2012).

4. Терміни та поняття. Вітчизняні дослідники також працюють над визначенням україномовних термінів та понять, пов'язаних з емоційною компетентністю, для кращого розуміння цих понять в українському контексті.

Отже, емоційна компетентність залишається актуальною для досліджень та практичного застосування в Україні, а вітчизняні психологи вносять значний внесок у її розвиток, сприяючи розумінню та підвищенню рівня емоційної компетентності в українському суспільстві.

Щодо формування емоційної компетентності, існують різні методи та підходи (Федорчук В. М., Комарницька Л. М., 2023):

- *Освіта та навчання*: програми розвитку емоційного інтелекту (Книш А. Є., 2016), розроблені Деніелем Гоулменом та Пітером Саловеєм, надають можливість індивідам розвивати навички у розумінні, вираженні та управлінні емоціями (Goleman, 1995). Навчання і тренування допомагають поліпшити емоційну свідомість та регуляцію.

- *Самоспостереження*: спостереження за власними емоціями та реакціями дозволяє індивіду розуміти свої емоції та виявляти закономірності в їхньому прояві (Mayer & Salovey, 1997). Саморефлексія допомагає зрозуміти вплив власних емоцій на взаємини з іншими та шукати способи покращення.

- *Емоційні тренування*: практика виразного спілкування, вивчення методів регуляції стресу та розвиток навичок емпатії можуть покращити

емоційну компетентність (Brackett & Rivers, 2014). Чим більше людина вправляється у цих аспектах, тим більше вона розвиває свою емоційну компетентність.

• *Психотерапія та консультування*: в деяких випадках, особливо коли існують серйозні емоційні труднощі, психотерапія та консультування можуть бути корисними для формування емоційної компетентності (Salovey & Mayer, 1993; Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., 2023). Досвід психотерапевта або консультанта може допомогти індивіду розуміти корені емоційних проблем та знаходити шляхи їх подолання.

Важливо зазначити, що емоційна компетентність може розвиватися та змінюватися протягом всього життя, особливо у дорослому віці. Розуміння та розвиток емоційної компетентності має велике значення для якості життя, міжособистісних відносин та загальної психологічної гармонії.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160327>

Кузнєцов М.А., Власова Н.В.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ПРОЯВ СИЛИ ВОЛІ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ НА ДІЯЛЬНІСНОМУ  
РІВНІ САМОКОНТРОЛЮ  
MANIFESTATIONS OF WILLPOWER IN ADULTS AT THE ACTIVITY  
LEVEL OF SELF-CONTROL**

*In an empirical study of volitional self-control in adults, two patterns have been established. For subjects in middle adulthood, taking into account feedback signals in volitional behavior is more important than for subjects in early adulthood. Strong-willed adults are more sensitive to feedback signals and are more likely to consider the long-term consequences of their behavior than weak-willed adults.*

**Key words:** willpower, self-control, activity level of self-control, sensitivity to feedback, taking into account the consequences of one's behavior.

**Проблема.** Теоретичний аналіз психологічних досліджень із проблеми самоконтролю показує, що доцільно виділяти як мінімум три рівні самоконтролю поведінки – особистісний, мотиваційний та діяльнісний.

На особистісному рівні самоконтроль використовується людиною для регуляції системних, інтегральних процесів у своїй психіці. Наприклад, для прояву життєстійкості у важких життєвих ситуаціях, для наполегливості та завзятості при виконанні складної та відповідальної діяльності. Самоконтроль цього рівня потребує актуалізації *особистісних* ресурсів – системи особистісних смислів, цінностей, переконань, наявності життєвої перспективи, готовності до Вчинку тощо (Фоменко К.І., Кузнєцова М.М., 2019)..

Мотиваційний рівень самоконтролю необхідний для саморегуляції енергії людини, яка використовується у процесах опредметнення потреб, формування мотивів і для побудування цільових систем (Іллін Є.П., 2013). Тут переважно важливі ресурси людини як *індивіда* (енергетична складова темпераменту тощо).

Діяльнісний самоконтроль забезпечує узгоджене та впорядковане виконання людиною окремих сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, моторних та емоційно-оцінних операцій у взаємопов'язану послідовність дій, спрямованих на вирішення конкретних перцептивних, мнемічних, розумових та рухових завдань. Тут використовуються ресурси *суб'єкта* діяльності – знання, навички, вміння, інтелектуальні властивості, здатність до концентрації уваги, прототиби, схеми та сценарії довгочасної пам'яті, оперативні можливості робочої пам'яті, креативність тощо (Сергиєнко О.О., Віленська Г.А., Ковальова Ю.В., 2010).



Про ефективність діяльнісного рівня самоконтролю можна судити з того, наскільки точний оперативний образ ситуації може створити суб'єкт, який із цією ситуацією взаємодіє (Ошанін Д.О., 1999). Однак, ця теза потребує подальшої конкретизації і деталізації. Актуальною науково-дослідною проблемою є, на наш погляд, уточнення психологічних параметрів і предикторів діяльнісного рівню самоконтроля.

**Мета** нашого дослідження – виявити специфіку прояву сили волі на діяльнісному рівні самоконтролю у досліджуваних середньої дорослості.

**Гіпотези** дослідження. Ми припустили, що:

- 1) прояв сили волі в самоконтролі діяльнісного рівня у досліджуваних середньої дорослості матиме певну специфіку порівняно з досліджуваними ранньої дорослості;
- 2) діяльнісні параметри самоконтролю у досліджуваних з більш вираженою силою волі матимуть більш високі значення, ніж у досліджуваних зі слабкою волею.

Ми оцінювали діяльнісний рівень самоконтролю за двома параметрами: 1) за чутливістю до зворотного зв'язку у процесі діяльності і 2) за здатністю враховувати майбутні наслідки діяльності.

При високій чутливості до зворотного зв'язку люди схильні до того, щоб оптимізувати свою діяльність (наприклад, навчальну, спортивну, комунікативну, творчу тощо) залежно від результатів, які вони отримують. Вони збирають інформацію, яка може бути корисною для досягнення результату та для підвищення особистої ефективності. Такі люди найчастіше думають про причини своїх невдач з метою недопущення їх у майбутньому.

При розвиненій здатності враховувати наслідки своєї діяльності люди орієнтовані на майбутнє. Вони створюють психологічну модель майбутнього успіху, що містить основні параметри необхідного результату діяльності. Для досліджуваних з вираженою схильністю орієнтуватися на майбутні наслідки своєї діяльності характерно довгострокове перспективне планування.

Використовувалися такі **методики**.

Для дослідження *сили волі* використовувалась україномовна версія Короткої шкали самоконтролю Дж. Тангні, Р. Баумайстера та А.Л. Бун (Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L., 2004). З її допомогою у вибірці досліджуваних було виділено групу з підвищеною силою волі (27 осіб) та групу зі зниженою силою волі (32 особи).

Параметри *діяльнісного рівня самоконтролю* фіксувалися за допомогою двох методик:

- адаптованої україномовної версії Шкали чутливості до зворотного зв'язку (Leontiev Д., Mospan A., & Mitina O., 2019);

• адаптованої україномовної версії Шкали прийняття до уваги майбутніх наслідків А. Стратмана (Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S. & Edwards, C. S., 1994).

Досліджувані – 59 осіб (20 чоловіків та 39 жінок) віком від 18 до 60 років (Mean – 38,47 років; Median – 40,00 років); це студенти, підприємці, вчителі, поліцейські, лікарі, робітники. Усі мають або середню спеціальну, або вищу освіту. До групи представників ранньої дорослості увійшло 29 осіб, а до групи середньої дорослості – 30. Для математико-статистичної обробки даних використовувалися кореляційний аналіз (лінійна кореляція за Пірсоном), аналіз відмінностей між незалежними вибірками (за Стьюдентом).

Таблиця 1 відображає результати обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції між показником сили волі за Р. Баумайстером з одного боку, та показниками опитувальників чутливості до зворотного зв'язку та прийняття до уваги майбутніх наслідків – з іншого. Обчислення виконувались окремо для груп досліджуваних ранньої та середньої дорослості.

**Таблиця 1**  
**Коефіцієнти лінійної кореляції  $r$  К. Пірсона між показниками сили волі за Р. Баумайстером та показниками діяльнісного рівня самоконтролю**

Показники діяльнісного рівню самоконтроля	Групи досліджуваних; ( $r$ , $p$ )	
	Група середньої дорослості (N = 30)	Група ранньої дорослості (N = 29)
Чутливість до зворотного зв'язку у процесі діяльності	0,584; 0,001	0,322; –
Прийняття до уваги майбутніх наслідків діяльності	0,437; 0,05	0,391; 0,05

У досліджуваних середньої дорослості у порівнянні з досліджуваними ранньої дорослості показники самоконтролю діяльнісного рівня пов'язані з силою волі значно тісніше. У групі ранньої дорослості показник сили волі пов'язані з чутливістю до зворотного зв'язку лише з рівні тенденції. У досліджуваних середньої дорослості ця кореляція дуже тісна ( $r = 0,584$ ;  $p < 0,001$ ). Отже, з віком, стикаючись з різними життєвими завданнями, які вимагають вольових зусиль та тривалої вольової напруги, люди все частіше й частіше починають спиратися на особливий функціональний механізм – пошук інформації про процес та результати своєї діяльності. Ця інформація зіставляється із попередньо побудованою психологічною моделлю результату діяльності. Суб'єкт діяльності виявляє розбіжність зворотної інформації про досягнутий результат та попередньої психологічної моделі бажаного результату. Когнітивний дисонанс, який виникає, використовується як джерело додаткової енергії для підтримки вольового зусилля. Представники раннього дорослого віку (20 – 40 років)

відрізняються від досліджуваних середньої дорослості (41 – 60 років) тим, що можуть довше підтримувати стан вольової напруги. Вони мають великий запас життєвої енергії і їм не потрібно ретельно збирати інформацію по каналах зворотного зв'язку для того, щоб знайти способи перерозподілу енергії для її більш економного використання, а також виявити для себе додаткові стимули для діяльності.

В обох групах досліджуваних показник урахування майбутніх наслідків із показником сили волі корелює на статистично значущому рівні. У групі середньої дорослості кореляція дещо тісніша ( $r = 0,437$ ;  $p < 0,05$ ), ніж у групі ранньої дорослості ( $r = 0,391$ ;  $p < 0,05$ ).

У таблиці 2 відображено результати визначення відмінностей за показниками чутливості до зворотного зв'язку та урахуванню майбутніх наслідків власної діяльності. Це робилося незалежно від віку.

За даними опитувальника сили волі Р. Баумайстера досліджувані, які отримали 40 і більше балів, були віднесені до групи «з сильною волею». Досліджувані, які отримали 39 балів і менше, утворили групу «зі зниженою силою волі». У першій групі виявилось 27 досліджуваних, а у другій – 32. Перша група складалася з 14 представників середньої дорослості та 13 – ранньої дорослості. У другій групі опинилося 16 «дорослих дорослих» та 16 «молодих дорослих».

**Таблиця 2**

**Відмінності у показниках діяльнісного рівня самоконтролю між досліджуваними з підвищеною та зниженою (за Р. Баумайстером) силою волі**

Показники діяльнісного рівня самоконтроля	Групи досліджуваних		t Стьюдента	p
	З підвищеної силою волі (N = 27)	Зі зниженої силою волі (N = 32)		
Чутливість до зворотного зв'язку у процесі діяльності	31,89±3,97	28,91±3,63	3,010	0,004
Прийняття до уваги майбутніх наслідків діяльності	40,52±8,19	36,34±5,20	2,374	0,02

За обома тестами досліджувані з сильною волею значно перевершили досліджуваних зі слабкою волею. У групі досліджуваних із сильною волею середній показник чутливості до сигналів зворотного зв'язку в процесі саморегуляції діяльності більш високий, ніж у досліджуваних зі слабкою волею (відповідно, 31,89±3,97 та 28,91±3,63;  $t = 3,01$ ,  $p < 0,004$ ). Отже, суттєвим параметром саморегуляції діяльності у людей із сильною волею є їхня активність, спрямована на збір та аналіз інформації про процес та результати їхньої діяльності. Вони звикли спеціально відстежувати свій прогрес у діяльності, у наближенні до мети.

Аналогічний результат отримано щодо параметра прийняття до уваги майбутніх наслідків діяльності. Це темпоральний параметр. Високі значення цього показника свідчать про хорошу орієнтацію суб'єкта у часі, про якісну розробку у його свідомості образу майбутнього. Власники сильної волі перевершили досліджуваних зі зниженою силою волі на статистично значущому рівні (відповідно,  $40,52 \pm 8,19$  та  $36,34 \pm 5,20$ ;  $t=2,374$ ;  $p < 0,02$ ). Знаменитий "Маршмеллоу-тест" У. Мішелла, мабуть, вимірює саме цей параметр, тому що досліджуваний може невизначено довго протистояти спокусі, керуючись привабливою перспективною майбутнього успіху. Образ майбутнього блокує енергетику спокуси (тобто функціонування так званої «гарячої системи» саморегуляції негайного задоволення) та підтримує (за допомогою «холодного когнітивного та відстороненого аналізу») рішення виявляти силу волі та обмежувати себе (Mischel W., 2014).

**Висновки.** Отже, обидві частини нашої гіпотези підтвердилися. Дорослі люди з сильною волею відрізняються від слабовільних ровесників більш розвинутою схильністю знаходити та аналізувати інформацію про результати своєї діяльності, а також концентрувати увагу на віддалених майбутніх результатах діяльності. При цьому досліджувані середньої дорослості (так звані "дорослі дорослі") більшою мірою, ніж досліджувані ранньої дорослості ("молоді дорослі") розуміють важливість прийняття до уваги сигналів зворотного зв'язку для успішної саморегуляції своєї діяльності.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160480>

Кузнцов М.А., Жолінська О.О.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

## **ПРЕДИКТОРИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ PREDICTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS**

*Within the framework of this theoretical and practical research, the inherent predictors of academic procrastination among students are examined. The paper includes an analysis of factors influencing students' propensity to delay the completion of academic tasks. In particular, the most influential psychological and social factors are investigated, and a review of existing studies and theoretical sources from previous years is conducted. The research aims to improve the quality of students' academic performance and develop a set of recommendations to reduce the level of academic procrastination.*

**Keywords:** *academic procrastination, factors, students, predictors.*

**Постановка проблеми.** Прокрастинацію в академічній сфері можна безсумнівно визнати однією з найбільш актуальних і розповсюджених проблем з усього розмаїття, з яким стикається студентська громада сучасності. Саме цей явище вважається однією з ключових перешкод на шляху до успішного виконання навчальних завдань та набуття студентами належних компетенцій.

Із розвитком технологій та широкою доступністю інформації у студентів з'являється набагато більше можливостей для навчання та саморозвитку. Однак одночасно із кількістю навчальних джерел збільшується і кількість відволікаючих факторів. Це вимагає усвідомленої фільтрації інформації та чималих вольових зусиль задля цілеспрямованої концентрації саме на належних завданнях.

Немає ніяких сумнівів в тому, що прокрастинація є руйнівним процесом для особистості, саме тому вона потребує якомога більш пильних розгляду та дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Прокрастинація – це відкладання справ або інших обов'язків на «потім», яке обумовлене глибинними внутрішніми процесами, та спричиняє людині чимало моральних проблем, а також нерідко призводить до суттєвих збитків у майбутньому. Так чи інакше із цим явищем стикалася більшість людства. Історія знає чимало запеклих прокрастинаторів серед митців та політичних діячів, тож можна впевнено стверджувати, що прокрастинація як така завдає збитків не лише окремим особистостям, але й, у глобальному сенсі, усьому людству, і, як би не вона, витворів мистецтва, а також наукових відкриттів наразі ми б мали набагато більше. Відкладаючи справи, ми відкладаємо життя, яке, між тим, не безкінечне.

Хоча прокрастинація це досить поширена проблема, наразі глибина та обсяг дослідження цього феномену можуть бути охарактеризовані, як «вкрай недостатні». Більшість досліджень прокрастинації наразі націлені переважно на відокремлення та класифікацію різних видів цього феномену, тоді як навіть загальної теорії, яка б була безумовно прийнята усіма дослідниками, поки що не існує.

А, між тим, прокрастинація продовжує здійснювати свій руйнівний вплив. Наприклад, дуже цікаві результати нещодавніх досліджень, проведених Фушіа Сіруа у Єпископальному університеті Шербрука, свідчать про те, що прокрастинація суттєво і дійсно негативно впливає на людське здоров'я. Це охоплює два аспекти. По-перше, схильність до прокрастинації плекає стрес, який, в свою чергу, завдає шкоди імунній системі. По-друге, через хронічну прокрастинацію регулярно відкладаються корисні звички, а саме: фізичні вправи, повноцінний сон і таке інше. Все вище перераховане в подальшому впливає на здоров'я далеко не найкращим чином, а відстрочені у часі наслідки ускладнюють встановлення зв'язку між наявним станом та чимось, що не було зроблене декілька років тому. Існує безліч різноманітних теорій, що намагаються всебічно розглянути та охопити усі причини виникнення прокрастинації, проте наразі не існує єдиної прийнятої теорії (Burka J.D., Yuen L.V., 2008).

Деякі фізіологи, наприклад, вважають, що схильність до прокрастинації формується на пренатальному рівні, а мозкові структури можуть допомогти завчасно викрити майбутніх прокрастинаторів. Однак ця теорія не є пануючою, і зараз увага більше зосереджена на психологічних аспектах.

Однією із причин відкладання завдань є страхи, пов'язані з їх виконанням та можливими наслідками, притому, це може стосуватися обох з протилежних полярностей. Спричинити прокрастинацію можуть як страх своєї успішності та того, як результат буде прийнятий оточенням, так і страх здійснити помилку та когось підвести. Тобто, прокрастинатори можуть обмежувати себе, боячись не тільки неуспішності, але й успіху та його негативних наслідків, таких як критика, заздрощі чи надмірна увага. Важливо відзначити, що багато з цих страхів можуть бути несвідомими, і для поліпшення ситуації їх слід перевести на свідомий рівень. Це ж стосується глибинних установок та батьківських директив.

Деякі люди схильні до перфекціонізму. Згідно їх уявленням, золотої середини не існує, все має бути ідеальним, інакше – ніяк. Така позиція може також призводити до відмови від завдань, якщо прокрастинатор не має абсолютної впевненості, що здатен виконати їх на 100%. Прокрастинатори часто катастрофізують наслідки, що призводить до реакції, яка нагадує завмирання. Іншою причиною прокрастинації є бунт або підсвідомий протест. Наприклад, студент може проявляти академічну прокрастинацію,

якщо обраний кимось іншим (значущими дорослими) напрямком не є йому цікавим, або якщо тиск оточуючих є надмірним.

Ще дуже важливим аспектом є розрив в уяві прокрастинатора між собою в теперішньому та собою в майбутньому. Прокрастинатори часто присвоюють своєму майбутньому "я" надздібності, перекладаючи відповідальність на ту покращену версію себе, яка, на їхню думку, зможе впоратися з усім набагато якісніше.

Всі згадані вище психологічні теорії в більшості є дотичними до несвідомих станів та процесів. Але що стається, коли прокрастинатор, за допомогою терапевта чи саморефлексії, усвідомлює першопричини проблеми, що його спіткала?

Прокрастинація, звісно, миттєво не зникне магічним чином, але, усвідомивши її наявність та визначивши основні рушійні сили, прокрастинатор може взяти ситуацію під контроль: розробити нові сценарії, стратегії і паттерни поведінки та мислення, шляхи самоконтролю та раціонального використання власних ресурсів.

І от лише у цей момент постає необхідність у аналізі особистих якостей прокрастинатора, а також впливових зовнішніх факторів. До першої групи пропонуємо віднести темперамент і характер особистості, рівень мотивації та самоконтролю, рівень осмисленості та здатність до саморефлексії, силу волі, цілеспрямованість, зацікавленість. До другої групи входить оточення прокрастинатора, зовнішні мотиваційні чи відволікаючі фактори, виснажуючи чи ресурсні впливи.

Часто прокрастинатор відволікається приємними для себе справами, такими як прогулянки, ігри, соціальні мережі, спілкування з друзями, шопінг, перегляд фільмів, слухання музики тощо. Ці приємні заняття сприяють виробленню дофаміну – гормону радості і задоволення. Якщо рівень мотивації прокрастинатора не достатній, а також відсутні сила волі та самоконтроль належного рівня, прокрастинатор обере швидкий, простий та доступний спосіб отримання дофаміну. Основна проблема полягає в тому, що для тих, хто страждає від хронічної прокрастинації, миттєве задоволення має більший пріоритет порівняно з майбутніми перспективами. Прокрастинатори прагнуть якнайшвидше позбутися негативних емоцій, тому вони легко підкорюються імпульсу відкласти завдання. Виходячи з цього, для подолання прокрастинації людина повинна, насамперед, подолати саму себе: усвідомити та визначити факт прокрастинації, впоратися із захисними механізмами психіки, і лише потім застосувати осмислене вольові зусилля для здійснення дорослого вибору.

Сила волі та прокрастинація взаємодіють у складному та розгалуженому тандемі, який цілковито проявляється при переході від неусвідомленого до усвідомленого рівня (Кузнецов М.А., Галата О.С., 2021). Тільки тоді, коли усі установки, директиви та вторинні вигоди проаналізовані, виключені та враховані, питання подолання прокрастинації

стає суто справою сили волі. Проте, важливо вкотре зазначити, що жодні вольові зусилля не можуть подолати внутрішні блоки та опір без абсолютного розуміння цього феномену.

**Висновки та перспектива подальших досліджень.** З'ясовано, що прокрастинація – це без перебільшень вкрай серйозна проблема, яка, незважаючи на це, ще не отримала достатньо уваги у науковому світі. Прокрастинація представляє собою яскравий вияв самосаботажу і суттєво відрізняється від більш розповсюдженого ярлику «лінь» і може завдати значних життєвих, моральних та психологічних втрат, якщо не приймати заходів для її подолання. Найавне дослідження спрямоване на детальне вивчення академічної прокрастинації, а саме, її предикторів, тобто, найрозповсюдженіших факторів, що обумовлюють розвиток та погіршення рівня прокрастинації. Однією з теорій дослідження є те, що на погіршення успішності студентів, обумовлене прокрастинацією, впливають нудьга та недостатня вмотивованість. Коли студент нудьгує підчас навчального процесу, він втрачає свою привабливість.

Виявивши дійсні предиктори прокрастинації, ми отримаємо змогу розробити низку дійсно ефективних рекомендацій задля покращення результатів навчання та, як наслідок, отримання країною більш досвідчених та обізнаних у своїй сфері спеціалістів.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160517>

Кузьменко К.М.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник: к. психол. н., доц. Єльчанінова Т.М.**

**АКЦЕНТИ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ  
ACCENTS OF THE PROBLEM OF STRESS RESISTANCE IN YOUTH**

*The thesis reflects theoretical issues of the study of stress resistance in youthful age. Stress resistance is considered at the level of a system of interrelated psychological characteristics of a personality such as temperament and aggression. Scientists determine the influence of temperament and cognitive flexibility on stress resistance and aggression in adolescence. We analyzed the distribution of adolescence by several scientists. We considered the acquisition of stress resistance in adolescence by modern mindfulness techniques.*

**Key words:** *temperament, stress, stress resistance, aggression, youthful age.*

Особливості соціальної реальності, причиненої спочатку пандемією, зараз війною, вимагають від особистості вміння керувати своїми психологічними станами, бути більш гнучким та створювати умови для відновлення власних ресурсів для розвитку, швидкого та впевненого прийняття рішень, і при йому тримати в нормі своє психічне та фізичне здоров'я.

Проблема ще й полягає в тому, що цим факторам підвернені юнаки, які у своєму періоді становлення, стикаються з такою ж необхідністю орієнтуватися у різних галузях знань, умінь та навичок, щоб визначити розвиток особистого життя та кар'єри. Виникає необхідність дослідження факторів, що підвищують опір систем організму до стресу в юнацькому віці та пошук методів набуття стресостійкості.

Над вивченням проблеми поведінки та адаптації особистості у стресових ситуаціях працювали Д. Механіч, Г. Басовіч, Б. Догренвед, Ф. Александер, Н. Наєнко, Р. Скот, А. Говард, В. Вілюнас, О. Овчиннікова, Н. Різві, В. Маришук та ін. (Бардин Н., Жидецький Ю., Кіржецький Ю. та ін., 2021). Всі вони довели беззаперечну необхідність для людини такої особистісної здатності як стресостійкість, яка щільно пов'язана з іншими психічними явищами і обумовлюється наявністю у людини певного рівня критичності і гнучкості, здатності правильно оцінити ситуацію, свої ресурси тощо.

Крім того, теоретичною основою дослідження послужили: вікова класифікація ВООЗ, Д. Ельконіна, Е. Еріксона та Л. Лисенко.

Д. Ельконіним виділено ранній юнацький вік 15-17 років та відділяє його до етапу (епохи) отроцтва. Кожна епоха складається із закономірно пов'язаних двох періодів: перший пов'язаний із переважним освоєнням

мотивів і норм діяльності людини (розвивається потребомотиваційна сфера особистості) і спричиняє перехід до другого періоду, де вже засвоюються переважно способи дій із предметами (розвиваються операційнотехнічні можливості дитини) (Н. Токарева, 2013).

Американський психолог Е. Еріксон виокремив юнацький вік від 13-18 років та відмітив, що цілісною ідентичністю є задача самовизначення і вибору життєвого шляху (Н. Токарева, 2013).

Так, дослідниця Л. Лисенко юнацький вік позначає межами з 17 до 21 років для юнаків та 16-20 років для дівчат (Лисенко Л., 2020).

Стресостійкість у юнацькому віці досліджували: З. Гуріна та В. Олексієнко, О. Давидова, Ю. Лобайчук та А. Федоренко, У. Михайлишин та І. Нестерова, А. Степова, А. Шейко та інші.

Науковці З. Гуріна та В. Олексієнко провели аналіз теоретичних підходів до проблеми стресостійкості особистості юнацького віку. Тому вони приходять до висновку, що стресостійкість пов'язана, передусім, з емоційним реагуванням людини на значущий для неї стресор, активним подоланням особистістю стресових впливів та її цілісною характеристикою (Гуріна З. та Олексієнко В., 2021).

Дослідження ефективності психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці О. Давидовою довело ефективність цих технологій у регуляції стресостійкості в учнів юнацького віку та дозволяє стверджувати про відмінності в учнівських стратегіях активності/комфортності під час пошуку рішення в складних стресових ситуаціях залежно від рівня майндфулнес (Давидова О., 2021).

Науковці Ю. Лобайчук та А. Федоренко роздивляються стресостійкість у юнацькому віці у контексті взаємозв'язку з агресивністю. На їх думку характерні для підлітків реакції протесту, опозиції, відмови, компенсації й гіперкомпенсації, агресивні реакції ставляться до ситуаційно обумовлених змін поведінки. Дослідження показують, що такі реакції досить поширені серед підліткових вікових груп. Агресивні реакції можуть і найчастіше виступають як засіб психологічного захисту, тому їх можна розглядати в якості недиференційованого захисного механізму; як неконструктивне, неадекватна поведінка (Лобайчук Ю., Федоренко А., 2013).

У. Михайлишин та І. Нестерова у своїй статті досліджують вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці та підтверджують цей вплив. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка та флегматика, тим вища у них буде стресостійкість. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим нижча у них буде стресостійкість. Таким чином, типи темпераменту флегматика та сангвініка можуть свідчити про високий рівень стресостійкості людини (Михайлишин У, Нестерова І., 2022).

А. Степова, досліджуючи психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку, відмічає, що у цей період стрес може викликатися різноманітними конфліктними ситуаціями, особливостями діяльності й багатьма іншими чинниками (Степова А., 2018).

Дослідження чинників психологічної стійкості осіб юнацького віку А. Шейко доводить, що психологічна стійкість є найважливішим чинником, що забезпечує не тільки успішність професійної, навчальної діяльності, соціальних відносин та поведінки, проте загальне життєве благополуччя особистості та рівень її здоров'я. Вона дозволяє людині долати складні життєві ситуації, підтримувати у гармонії з буттям свій внутрішній світ (Шейко А., 2013).

Таким чином, можемо зазначити, що науковці активно досліджують стресостійкість особистості. Часто емоційна напруга переростає у стан стресу. Невміння справлятися зі стресом порушує діяльність, шкодить фізичному та психічному здоров'ю. Особливо це стосується осіб юнацького віку. Тому актуальним питанням психологічної науки – своєчасна профілактика стресів, активне набуття стресостійкості юнками та юнаками.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160537>

Кузьменко Т. М.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

науковий керівник – к. психол. н. Л.М. Лисенко

**ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ У ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ  
CHILDREN AND FATHERS RELATIONSHIPS IN PSYCHOLOGICAL  
AND PEDAGOGICAL RESEARCH**

*Child-parent relationships in psychological research: "Analysis of modern approaches and conclusions". This article reviews current psychological research on parent-child relationships and explores key aspects of this topic. The article discusses various theories, models and research methods used to analyze the influence of parent-child relationships on the mental and emotional development of children. The importance of these relationships for the formation of the personality structure and adaptation of children in society is also emphasized. The authors summarize the results of recent research, identify the main trends in this area and draw conclusions about the importance of the active participation of parents in raising children.*

**Keywords:** *parenthood, interaction, relationships, attitude, children.*

Сучасна сім'я та її проблеми є об'єктом дослідження низки наук: психології, педагогіки, соціології, демографії, економіки. Фахівці вивчають сім'ю в різних напрямках, але кожен наголошує на важливій ролі проблем дитячо-батьківських взаємин.

При вивченні проблеми дитячо-батьківських взаємин ми зіткнулися з тим, що в різних дослідженнях використовуються різні поняття, такі як батьківські настанови та очікування, батьківські позиції, типи батьківського ставлення, сімейні цінності, стилі спілкування.

Під дитячо-батьківськими взаєминами ми розумітимемо один із видів людських стосунків, який включає в себе систему різноманітних почуттів батьків по ставленню до дитини та дитини по ставленню до батьків, особливості їх поведінки, сприйняття, розуміння та оцінок один одного.

Дитячо-батьківські взаємини відрізняються від інших видів міжособистісних стосунків сильною емоційною значимістю, амбівалентністю, неоднозначністю і суперечливістю.

Важливим особливо дитячо-батьківських взаємин є поняття особливостей двох підсистем відносин: «ставлення дитини до батьків» та «ставлення батьків до дитини». Система ставлень дитини включають ставлення до себе, ставлення до батьків та соціальну адекватність поведінки. Система ставлень батьків включають ставлення до себе як до батьків, ставлення до дитини і стиль сімейного виховання. Такий підхід дозволяє визначити проблеми у дитячо-батьківських взаєминах не лише як

проблеми стосунків. При тотальних порушеннях в обох підсистемах і в усіх компонентах дитячо-батьківських взаємин корекційної роботи необхідно базуватися на збереженні компоненти стосунків. Цілком природним є перенесення у свою сім'ю методів виховання та впливу, які були притаманні батьківській сім'ї.

Дитячо-батьківські взаємини як найважливіша детермінанта психічного розвитку та процесу соціалізації дитини можуть бути визначені такими параметрами:

- характер емоційного зв'язку;
- мотиви виховання та батьківства;
- ступінь залучення батьків та дитини до дитячо-батьківських взаємин;
- задоволення потреб дитини;
- стиль спілкування та взаємодії з дитиною;
- спосіб вирішення проблемних та конфліктних ситуацій;
- соціальний контроль;
- ступінь стійкості та послідовності (суперечливості) сімейного виховання;

Інтегративними показниками дитячо-батьківських взаємин є:

- батьківська позиція;
- тип сімейного виховання;
- образ батьків як вихователя та образ системи сімейного виховання у дитини.

Взаємодія між батьками та дітьми трансформувалася протягом історії від «інфантицидного» – дітовбивства, насильства до допомагаючого, який спрямований на те, що батьки забезпечують індивідуальний розвиток дитини з урахуванням її нахилів та здібностей, налагоджують емоційний контакт.

Радикальні зрушення, що відбулися за останні два десятиліття – розвиток ринкової економіки, виникнення принципово нового інформаційного простору, розширення контактів громадян із зовнішнім світом призвела до змін системи цінностей у різних сферах, у тому числі й у дитячо-батьківських стосунках, а також змінилася і сама концепція дитинства.

У 1980-х роках у суспільстві було нормою дорослішати в суспільстві однолітків: існували певні простори (гуртки, двір) та певний «годинник» (умовно кажучи до приходу батьків з роботи), коли діти були надані самі собі та батьки були більш-менш спокійні за них. Пізніше, перетворення, що відбулися останнім часом, призвели до кардинальних змін у житті дітей та їхніх батьків. Насамперед, посилилася дитячо-батьківська залежність: діти дошкільного та молодшого шкільного віку практично перестали залишатися без нагляду, або проводити час у «монокомпанії» однолітків. Кримінальна ситуація 90-х призвела до того, що дітей не випускали на вулиці без

супроводу батьків. У 1990 – 2000-ті роки в міру скорочення дитячої автономії зростав страх батьків за майбутнє своїх дітей, що нерідко набував форми різноманітних фобій, пов'язаних з безпекою дитини. Все це не могло не позначитися на особливостях стилю виховання дітей у сім'ї та тих помилок, які є і сьогодні.

**Висновки.** Проблематика дитячо-батьківських стосунків залишається незмінно гострою протягом усього розвитку психологічної науки та практики. Взаємодія дитини з батьками є першим досвідом взаємодії з навколишнім світом. Цей досвід закріплюється та формує певні моделі поведінки з іншими людьми, які передаються з покоління до покоління. У кожному суспільстві складається певна культура взаємовідносин та взаємодії між батьками та дітьми, виникають соціальні стереотипи, певні настанови та погляди на виховання в сім'ї.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160576>

Куліш Х.О.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

Науковий керівник – д. психол. н. С.Б. Кузікова

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЯК СВІДОМИЙ ЗАХИСТ ПСИХІКИ ВІД  
ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ  
COPING STRATEGIES FOR CONSCIOUS PSYCHOLOGICAL  
DEFENSE AGAINST TRAUMATIC STRESS**

*The abstract discusses coping strategies for dealing with traumatic stress conditions. It is noted that the majority of respondents, including military personnel from an engineering unit and civilian women with experience in wartime conditions, have a moderate level of PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). It was found that men predominantly employed the coping strategy of «problem-solving planning,» which is aimed at understanding, analysing, and seeking optimal solutions to problems, while women used «escape-avoidance» and «acceptance of responsibility» coping strategies, indicating that the latter group attempts to avoid stressors but is willing to take on responsibility. Greater variability in responses was observed among women compared to men, which is expected given the respondent sample. During the research process, it was also discovered that the higher the level of PTSD, the more defence mechanisms and coping strategies the psyche employs.*

**Key words:** coping strategies, traumatic stress states, PTSD, overcoming, adaptation.

Термін «копінг-стратегії» у психологічній спільноті ввів ще у 1940х роках Курт Левін, його підхопили інші дослідники та почали вивчати, як люди реагують на стресові ситуації та які механізми захисту використовують для подолання цього стресу. Більшої популярності та розповсюдженості термін здобув після публікації праці Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман «Копінг-стратегії та стрес» у 1980х роках, в якій вони визначили основні підходи до копінг-стратегій: орієнтованість на проблеми та орієнтованість на емоції. Копінг-стратегії і сьогодні залишаються актуальною областю досліджень, розвиваються нові методи та теорії, вивчається вплив копінгу на психологічне та фізичне здоров'я, розглядаються його методи застосування у консультуванні та психотерапії. Отже різні способи, якими індивід намагається зменшити чи уникнути негативних наслідків стресу та допомогти собі відновитись після стресової події називаються копінг-стратегіями. Варто зазначити, що їх особа вибирає свідомо.

У наш час, коли війна викликала емоційні розлади та психічний дисбаланс, спричинила негативні наслідки для ментального здоров'я, особливої актуальності набула тема копінгів. Адже виникла необхідність

дослідження заходів спрямованих на підтримку психологічного здоров'я після травматичних подій. Саме впровадження ефективних копінг-стратегій може стати таким заходом. Дослідження показали, що ефективно використані копінг-стратегії можуть допомогти людині підвищити рівень психологічного благополуччя, знизити симптоми тривожності та депресії після травматичних подій. Зазначимо, що ефективність копінгу залежить від ситуації та особистісних рис індивіда. Одна і та ж копінг-стратегія може бути як позитивною, так і негативною, різні люди мають різні стилі копінгу, тому важливий індивідуальний підхід до заходів впровадження ефективних копінг-стратегій.

Досліджуючи реакцію людини на стрес, ми не можемо не розглянути механізми психологічного захисту психіки. Адже це також психологічні процеси, які допомагають особистості впоратись зі стресом та конфліктами, формуються в дитинстві для стримування та регуляції емоцій. Але це несвідомі реакції психіки на стресові фактори, включаються інстинктивно. Всі захисти мають в своїй основі механізм пригнічення, який виник для подолання страху. Механізми захисту допомагають знизити тривожність та вплив травматичного стресу на психіку, дозволяючи людині відчувати більшу стійкість та ресурсність. Механізми психологічного захисту розглядаються поруч із копінг-стратегіями, оскільки іт, і ті є реакцією психіки на стрес і мають на меті знизити його рівень, хоча одні психіка включає несвідомо, інші ж індивід вибирає сам.

Для повного огляду та детального дослідження копінг-стратегій нам необхідний сам рівень стресу, його ми визначаємо за рівнем ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – це різновид неврозу, що може з'явитись в наслідок однієї чи декількох травмуючих подій. Таким чином організм намагається пережити загрозливу або небезпечну для життя ситуацію і це здорова реакція на травмуюче середовище. У нормі ПТСР проходить 5 стадій, завершується плануванням майбутнього. І тільки у невеликому відсотку 8-30%, в залежності від важкості та повторюваності травматичних подій, відбувається застрягання на перших трьох фазах, без переходу на наступні. Важливу роль у подоланні ПТСР має резильєнтність та профілактика, у чому знову ж таки може допомогти ефективно використання копінг-стратегій.

Метою даного емпіричного дослідження є аналіз та вивчення психологічних стратегій, які люди використовують для подолання травматичних подій і стресу.

Для широкого розуміння завдання та огляду реакцій на стресор, емпіричний експеримент було проведено серед 24-х респондентів, віком від 22 до 44 років. Із них 12 чоловіків військовослужбовців інженерної роти. Та 12 цивільних жінок, що мають досвід проживання в умовах війни.

Застосовувався комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова; Опитувальник



«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; «Механізм психологічного захисту» за Плутчиком-Келлерманом-Конте.

За результатами опитувальника травматичного стресу І. О. Котеньова, дані в якому вимірюються за такою шкалою рівня ПТСР:

- до 50 Т-балів – симптоматика відсутня;
- 50-65 Т-балів – незначно виражені симптоми;
- 65-70 Т-балів, діагноз «часткового» ПТСР або ГСР;
- вище 70 – ймовірність клінічних симптомів значно зростає;
- вище 80 – необхідне клінічне уточнення діагнозу.

Констатовано, що серед респондентів не виявлено 80 Т-балів, що означає необхідність клінічної перевірки ПТСР та 70 Т-балів, що свідчать про високу ймовірність клінічних проявів ПТСР. Дані серед респондентів розподілились наступним чином: показник 65-70 Т-балів виявлено у 8% чоловіків та у 8% жінок; 50-65 Т-балів виявлено у 67% чоловіків та у 84% жінок; до 50 Т-балів виявлено у 25% чоловіків, та у 8% жінок. Переважна більшість опитаних, як жінки, так і чоловіки, мають середній рівень вираженості ПТСР.

«Механізм психологічного захисту» за Плутчиком-Келлерманом-Конте. Опитувальник складається з 97 тверджень та дає змогу оцінити ступінь вираженості восьми захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення. За цим опитувальником виявлено, що чоловіки задіяли механізм захисту «інтелектуалізацію» у 67%, наступним механізмом став «заперечення» – 42%, інші механізми задіяні не так сильно. У жінок домінуючим механізмом захисту виявлено «регресію» у 75% опитуваних, наступними за проявленістю виявлено механізми захисту «заперечення» та «проєкція», які обрали 58% респонденток, інтелектуалізація у жінок задіяна в 42%.

На основі отриманих даних виявлено, що за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, який виділяє вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, планування вирішення проблем. У чоловіків основним домінуючим копінгом є «планування вирішення проблем» у 83% респондентів. Наступні три копінг-стратегії задіяні у рівної кількості респондентів але значно менше виражені: «прийняття відповідальності», «позитивна переоцінка» та «пошук соціальної підтримки», кожен у 42% респондентів. Дані математичної статистики свідчать про більшу розрізненість відповідей у жінок, ніж у чоловіків, що закономірно зважаючи на вибірку респондентів. Так 58% жінок-респонденток обрало копінг-стратегію «прийняття відповідальності», 50% – «втеча-унікнення», а «планування вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки» обрало 42% респонденток.

Висновки: не зважаючи на те, що у вибірці середній рівень вираженості стресу і він співпадає як у жінок, так і у чоловіків, механізми захисту та копінг-стратегії обрані по-різному. Дана широка розрізненість відповідей зумовлена тим, що чоловіки проживають разом, зайняті однією справою та багато спілкуються між собою, відповідно їхні дані однорідні. Також видно кращу адаптованість до стресових умов, адже військових готують до реалій з якими їм доводиться стикатись. Дані жінок мають більш широкий спектр оскільки вони між собою не знайомі, та не спілкуються, щоб навіювати схожі реакції. Додатковим неочікуваним фактором стресу для жінок виявилась необхідність вирішувати всі задачі, які раніше вони могли розділити з чоловіками. В результаті їхня психіка налаштована більше на уникнення та самозбереження ніж на вирішення проблем, бо проблем у них занадто багато. В процесі дослідження розглянуто окремі випадки з вищим рівнем ПТСР і виявлено, що чим вищий рівень ПТСР, тим більшу кількість механізмів захисту та копінг- стратегій включає психіка. Зазначимо, що найбільш ефективними копінг- стратегіями є використання декількох копінг-стратегій відповідних місцю, часу та індивідуальним особливостям особистості.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160596>

Лисенко Л.М., Романескул Р.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ  
УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА  
ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING THE  
PROBLEM OF CONSCIOUS PARENTHOOD**

*The problem of studying conscious parenthood appears with particular relevance in connection with social changes and approaches to education. Parenthood in a modernized family is determined by the goals of the spouses, their worldview, and values. The formation of parenthood includes aspects of raising a child, socialization of a child in the aspect of transmitting ideas about family roles, parental and marital functions. The concept of parentage includes components of a diverse nature, namely: the fact of the child's genetic origin; legal granting of father and mother status; actual performance of parental duties; perception of oneself as a father or mother and the child's attitude towards adults as parents; recognition by the environment of adults precisely as parents.*

**Keywords:** *conscious parenting, parental attitudes, parental feelings, family, image of parents.*

На основі аналізу сучасних наукових досліджень саме феномен батьківства розглядається як важлива умова розвитку дитини. Батьки впливають на статево-рольову ідентифікацію, інтелектуальний розвиток, емоційно-особистісну сферу дитини, засвоєння моральних норм.

Батьківство є інтегральним психологічним утворенням особистості, що включає сукупність ціннісних орієнтацій батька чи матері, переконань, очікувань, батьківських почуттів, відповідальності, стилю сімейного виховання (Бартків О.С., 2010).

Як зазначає Р. Овчарова, складовими компоненту батьківства є когнітивний, емоційний та поведінковий компонент. Зв'язок компонентів батьківства здійснюється через взаємозумовленість складових когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів, які є психологічними формами прояву батьківства. Прояв усвідомлення батьками родинного зв'язку з дітьми, уявлення про себе як батьків, ідеальний образ батьків, знання батьківських функцій розкриває сутність когнітивного компоненту. Сутність емоційного компоненту полягає у суб'єктивних відчуттях людини себе як батька чи матері, батьківських почуттях, ставленні до дитини, ставленні до себе як до батька чи матері, ставленні до чоловіка як до батька спільної дитини. Виховання дітей та навчання, матеріальне забезпечення, вміння, навички та діяльність батьків з догляду за дитиною є складовими поведінкового компоненту (Кучманіч І.С., 2019).

Згідно з поглядами Н. А. Шелест, виокремлюються такі показники ціннісного ставлення до створення сім'ї: емоційно-ціннісний, який характеризується розвитком мотивації щодо створення сім'ї, здатністю до емпатії, прагненнями до дотримання моральних цінностей, взаємодопомоги, взаємоповаги, дружби, любові; когнітивний показник включає оволодіння системою знань про сім'ю, мотиви її створення, усвідомлення цінності та важливості шлюбу; поведінково-діяльнісний показник має прояв у здатності адекватно обирати стилі поведінки у різних життєвих ситуаціях, проявах до готовності та здатності постійно самовдосконалюватися як майбутній сім'янин (Шелест Н.А. 2019).

Дослідження О. В. Безпалько доводять, що батьківська позиція має такі ознаки: адекватність, гнучкість та перспективність. Адекватність – найбільш близька до об'єктивної оцінки психологічних і характерологічних особливостей дитини, побудова виховного впливу на основі такої оцінки; гнучкість – здатність змінювати методи та форми спілкування й впливу на дитину відповідно до її вікових особливостей, конкретних ситуацій; перспективність – спрямованість виховних зусиль на майбутнє згідно з вимогами, які поставить перед дитиною подальше життя (Безпалько О.В., 2017).

Н. Островська, синтезуючи більшість визначень батьківства, виокремлює декілька підходів до розкриття його сутності. Так, перший підхід об'єднує праці, в яких батьківство сприймається як самостійна підсистема в системі сім'ї. Відповідно до другого підходу, батьківство досліджують за ступенем спорідненості (біологічне чи прийомне). Прихильники третього підходу розглядають батьківство, як засіб виховання дитини та створення умов для її гармонійного повноцінного розвитку. Згідно із четвертим підходом, батьківство визначається як сукупність батьківських характеристик (система взаємодій ціннісних орієнтацій, батьківських установок, відчуттів, ставлень, позицій, відповідальності), які повинні бути притаманні батькам для виконання батьківської ролі та формування певного стилю сімейного виховання.

Феномен батьківства поєднує два складники – материнство й батьківство, у яких виявляються біологічні та соціальні зв'язки між подружжям і дітьми, включаючи народження й виховання дітей, залучення їх до культурних та духовно-етичних цінностей суспільства. Поняття батьківства включає компоненти різнопланового характеру, а саме: факт генетичного походження дитини; юридичне надання статусу батька та матері; реальне виконання батьківських обов'язків; сприймання себе як батька чи матері та ставлення дитини до дорослих як до батьків; визнання оточенням дорослих саме як батьків (Годлевська А.І., Домарацька А.Д. 2016).

Зокрема, за тлумаченням І. Братуся, усвідомлене батьківство – це сукупність батьківських якостей, почуттів, знань і навичок, що стосуються

виховання, розвитку дитини з метою забезпечення процесу формування здорової та зрілої особистості (Братусь І., 2012).

О. Бартків стверджує, що усвідомлене батьківство – це взаємодія батьків чи осіб, які їх замінюють, між собою, іншими членами сім'ї, включаючи дітей. Результатом цієї взаємодії є створення найбільш сприятливих умов для повноцінного, гармонійного розвитку дитини на всіх етапах її життя. Усвідомлене батьківство передбачає також прояв батьками прагнення до поповнення своїх знань, розвитку вмień, здібностей та почуттів щодо процесу виховання дитини, гармонізації сімейних стосунків (Бартків О.В., 2010).

Схожі думки висловлює Л. Буніна, яка визначає усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище, що відображає форму батьківства, включає в себе сукупність батьківських якостей, почуттів, знань, навичок і стосується виховання, навчання, розвитку дитини з метою забезпечення формування здорової й зрілої особистості. Усвідомлене батьківство відображає форму батьківства, яка включає сукупність батьківських рис, почуттів, знань та навичок розвитку дитини з метою забезпечення формування здорової та зрілої особистості (Буніна Л.М., 2005).

О. Б. Насонова зазначає, що батьківські настанови визначають певну спрямованість у взаєминах з дітьми, встановлення характеру виховної діяльності дорослих. Батьківські настанови та очікування включають: репродуктивні настанови подружжя в контексті взаємостосунків; настанови в дитячо-батьківських стосунках; настанови і очікування щодо дітей.

Психолого-педагогічне формування батьківства включає такі аспекти: засоби виховання та соціалізації дитини в аспекті передачі уявлень про сімейні ролі, батьківські та подружні функції. Вплив батьків на формування дитини є постійним, незважаючи чи є вплив усвідомленим чи стихійним. Батьківство в сучасній сім'ї обумовлено цілями подружжя, їх світоглядом, цінностями та іншими факторами.

У кожній сім'ї між дитиною і батьками складаються особливі стосунки. Від характеру сімейного спілкування залежить формування деяких властивостей дитини та її поведінки. Батьки використовують методи і засоби виховання, які допомагають привнести у свідомість дитини певну систему норм і правил, долучають її до моральних цінностей. Стиль сімейного виховання у психології прийнято визначати як своєрідне поєднання батьками соціальних вимог (очікувань) і контролюючих санкцій у своїх ставленнях до дитини.

На вибір стилю родинного виховання впливають: типи темпераментів батьків, їх сумісність; традиції сімей, в яких виховувались самі батьки; рівень освіти батьків.

Базуючись на аналізі поглядів до вивчення проблеми усвідомленого батьківства, у якості висновків можна зазначити, що компоненти

розвиненого батьківства стають компонентами усвідомленого батьківства лише за умов: усвідомлення батьками позитивних та негативних проявів свого батьківства в межах цих компонентів; прояву батьками активного прагнення до поповнення своїх знань, розвитку вмінь на навичок, що сприятимуть нейтралізації негативних і посилення позитивних проявів батьківства в межах цих компонентів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160614>

Литвин Р. Р., Гащак М. В., Фільварочний І. В.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ НЕВИРОБНИЧОЇ  
СФЕРИ: СТРУКТУРА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ  
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF  
PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE MANAGERS OF THE  
NON-MANUFACTURING SPHERE: THE STRUCTURE OF SCIENTIFIC  
RESEARCH**

*For the first time, a conceptual and methodological approach to the problem of developing the professional competence of future managers in the non-production sphere is presented. The phenomenon of the professional competence of managers was studied within the framework of various scientific approaches, the features of the construction and implementation of the educational process in higher educational institutions of the managerial profile. The developed materials can contribute to the optimization of the process of diagnosing the level of development of professional competence of the future manager.*

**Key words:** *manager, professional competence, non-production sphere, self-determination, self-evaluation.*

Протягом останніх десятиліть було проведено змістовну модернізацію вищої освіти в напрямку зростання її якості та інтегрування української вищої освіти в міжнародний освітній простір. Фундаментальним напрямом модернізації освіти є впровадження та реалізація компетентнісного підходу в освітньому процесі. Концепція модернізації освіти спрямована на створення оптимальних умов для розвитку професійної компетентності майбутнього фахівця, що обумовлює необхідність переходу системи вищої професійної освіти на реалізацію випереджаючої професійної освіти, яка побудована на принципі розвитку здобувачів у процесі професійної підготовки, активізації творчого потенціалу, розвитку здатності до компетентної поведінки в умовах конкурентного середовища. Особливого призначення професійна компетентність набуває у зв'язку з тим, що система вищої освіти перебуває у фазі активного інноваційного перетворення.

У створених умовах майбутній менеджер невиробничої сфери для власної успішності і конкурентоздатності повинен бути підготовленим до кардинальних змін – мати високий адаптаційний потенціал, демонструвати прагнення до професійного росту, постійно оновлювати й удосконалювати власні фахові знання для подальшого ефективного управління людьми і ресурсами в організаційному середовищі, тобто бути професійно

компетентним. В області даного дослідження становлять значний інтерес наукові праці, в яких на сучасному етапі досліджень відображено психологічні підходи до розвитку професійної компетенції майбутніх менеджерів, як фахівців економічного профілю.

Сутнісно-змістовні характеристики категорії «професійна компетентність» як показників рівня фахової підготовки майбутніх студентів детально описано в працях: Н. М. Самарук (формування професійної компетентності майбутніх студентів), І. В. Демура (формування професійної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі фахової підготовки), Н. Боярчук (модель формування професійної компетентності), Т. П. Поведа (формування професійної компетентності майбутніх фахівців на засадах контекстного навчання), О. С. Кузьменко (формування професійної компетентності студентів вищих навчальних закладів з позиції акмеологічного підходу), Г. Полякова (показники якості освіти та освітнього середовища вищого навчального закладу в контексті компетентнісного підходу), Є. В. Лебедев (формування дослідницької компетентності у майбутніх менеджерів в процесі їх підготовки до професійної діяльності у ВНЗ), Т. Ю. Фурман (формування професійної компетентності у майбутніх фахівців економіки та підприємництва в процесі вивчення економічних дисциплін), О. М. Яценко (лідерські якості в структурі складових компетентностей менеджерів), Ю. І. Панфілов (методика формування комунікативної компетентності майбутнього лідера-менеджера).

Незважаючи на присутність у сучасній науково-психологічній літературі досліджень, присвячених проблемі розвитку професійно-особистісного становлення майбутніх менеджерів, вона залишається однією з найбільш дискусійних, адже сам феномен досліджуваної проблеми набуває складності у процесі вивчення професійної свідомості та професійної компетентності особистості. Саме проблема психологічного діагностування змістовноструктурних компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів в процесі фахової підготовки у вищих навчальних закладах потребує вирішення.

Предметом дослідження виступають психологічні чинники та психологопедагогічні умови становлення професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери.

Мета дослідження полягає в психологічному обґрунтуванні чинників та психолого-педагогічних умов розвитку професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери.

Гіпотези дослідження передбачає, що розвиток професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери має свої закономірності в процесі фахової підготовки і визначається характером та ступенем розвитку її змістовно-структурних компонентів. Професійне становлення майбутніх менеджерів невиробничої сфери можна суттєво



оптимізувати за рахунок створення психолого-педагогічних умов, як спеціальної системи їх професійної підготовки, яка актуалізує розвиток особистісно-смислових, ціннісно-мотиваційних і рефлексивних структурних компонентів професійної компетентності.

У відповідності з метою було визначено такі завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми розвитку професійної компетентності майбутніх менеджерів визначити її зміст та структурно-компонентний склад.

2. Емпірично дослідити змістовно-структурні компоненти професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери.

3. Визначити типологію майбутніх менеджерів невиробничої сфери залежно від характеру і специфіки вираженості компонентів їх професійної компетентності.

4. Виокремити детермінуючі чинники розвитку професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери.

5. Розробити структурно-функціональну модель формування професійної компетентності майбутніх менеджерів.

6. Обґрунтувати психологічні умови та апробувати засоби цілеспрямованого формування змістовно-структурних компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальні підходи до забезпечення становлення професійної компетентності майбутніх менеджерів у вищих навчальних закладах (О. О. Бабаян, Л. В. Балабанова, Д. А. Барченков, М. Ф. Бойко, О. Бородієнко, Н. Боярчук, Я. И. Войтальянова, Т. В. Григорчук, І. В. Демура, Л. М. Дибкова, А. С. Доброскок, Л. Є. Довгань та 22 ін.), до визначення психологічного змісту професійної компетентності та її розвитку у майбутніх спеціалістів економічного профілю і менеджерів (Е. Ф. Іпатов, І. В. Івашкевич, Л. І. Кравченко, С. В. Криштанович, О. П. Літвінова-Головань, С. О. Моргунова, Ю. І. Панфілов, Л. В. Пелешко, Н. М. Самарук, І. В. Саух, Л. І Скібіцька, М. Т. Теловата, Т. Ю. Фурман та ін.); положення щодо організаційної складової професійної діяльності керівника в управлінському процесі (Л. М. Карамушка, І. В. Сингаївська, Л. Є. ОрбанЛембрик, Л. І. Скібіцька, та ін.), положення вітчизняної психології про основи суб'єктивної специфіки особистісного функціонування (С. Д. Максименко, Р. В. Павелків, Н. В. Василенко та ін.), про компетентнісний підхід як методологічної основи формування змісту професійної підготовки майбутніх фахівців (Н. М. Бібік, О. Ельбрехт, О. М Ельбрехт, І. О. Зимня, Д. А. Іванов, В. І. Луговий, О. М. Лутаєнко, Г. П. П'ятакова, А. Петров, Т. П. Поведа, Г. Полякова, О. Пометун, О. М. Цільмак, В. В. Ягупов, М. Говертс та ін.); ідеї системного підходу до аналізу мотиваційного аспекту розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців у контексті освітнього процесу (А. С.

Доброскок, С. А. Єрохін, Ю. В. Нікітін, І. В. Нікітіна, С. С. Занюк, І. В. Івашкевич, Т. Н. Лобанова, В. С. Лукіна, О. М. Лютко, С. О. та ін.).

Для виконання сформульованих завдань застосовано такі методи: – теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація – для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки моделі формування професійної компетентності майбутніх менеджерів вищих навчальних закладах); – емпіричні методи (спостереження, опитування, контент-аналіз, тестування).

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що: уперше:

- визначено типологію майбутніх менеджерів невиробничої сфери залежно від характеру та специфіки вираженості змістовно-структурних компонентів їх професійної компетентності;
- розроблено модель формування змістовно-структурних компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери;
- виявлено умови цілеспрямованого становлення професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери як комплекс системних психологічних засобів розвитку її особистісно-сміслових, ціннісномотиваційних та рефлексивних детермінант.

Теоретико-методологічне значення роботи полягає в тому, що основними умовами партнерства вищих закладів освіти та організацій; обґрунтовано необхідність застосування компетентнісного підходу в освіті з метою досягнення інтегральних результатів, оволодіння змістовними компетенціями майбутніми менеджерами невиробничої сфери у процесі фахової підготовки; удосконалено структуровані компоненти (складові) професійної компетентності в рамках побудови моделі формування професійної компетентності майбутніх менеджерів.

У практичному аспекті результати й висновки досліджень можуть бути використані для розширення та оновлення змісту дисциплін; можуть бути покладені в основу професійної підготовки майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності; у плануванні і проведенні заходів психологічного тренінгу психологами вищів та науково-педагогічним складом з метою вдосконалення процесу психологічної діагностики структурно-складових компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160625>

Литвиненко В.О., Крамченкова В.О.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ НА КОНФЛІКТ ПОДРУЖЖЯ ЗРІЛОЇ  
СІМ'Ї**  
**FEATURES OF REACTION TO CONFLICT OF SPOUSES OF A  
MATURE FAMILY**

*Theses present the results of an empirical study aimed at determining the specifics of response to conflicts between spouses of a mature family. Based on the results of the research, it was determined that most spouses of mature families show reactions characteristic of chronic marital conflict, as well as reactions characteristic of conflicts of an adapted spouse seeking to preserve the marriage.*

**Keywords:** marital conflict, mature family, spouses of mature family, response to marital conflict.

Поведінка подружжя в конфлікті – актуальна психологічна проблема, яку необхідно аналізувати, виходячи зі стадій життєвого циклу сім'ї, оскільки сім'я в психології розглядається як динамічне утворення, структурно-динамічні особливості якого виражаються через характер сімейних стосунків (Васильченко О.М., 2016; Мороз Р.А. 2014).

Проблема подружніх конфліктів широко досліджується у вітчизняній психологічній науці (Алмаші С.І., 2017; Андросова А.С., Шеленкова Н.Л., 2020; Бужинська С.М., Губанова О.В., 2020; Василенко О., Олександренко К., 2021; Васищев В.С., 2011; Кошонько Г.А., 2014; Крамченкова В.О., 2022; Кругла Т.О., 2017; Павлюк М.М., Архипенко Н.М., 2018; Сингаївська І.В., Лукаш Ю.С., 2021; Франчук Ю.В., 2014), накопичений значний дослідницький та практико-орієнтований матеріал, спрямований на вирішення проблем, пов'язаних із подружніми конфліктами. Але більшість дослідників приділяють увагу подружнім конфліктам молодій сім'ї, а питання, пов'язані з конфліктами подружжя в зрілій сім'ї залишаються недостатньо розкритими.

У різних періодизаціях життєвого циклу сім'ї зріла сім'я визначається як сім'я, яка успішно виконує свої функції, характеризується поєднанням великих можливостей із суттєвими обмеженнями, співпадає із підлітковою кризою дітей, необхідністю догляду за літніми батьками подружжя, активізацією професійної діяльності дружини (Цільмак О.М., 2020).

У дослідженні, спрямованому на визначення особливостей реагування на подружній конфлікт подружжя зрілої сім'ї, брали участь 30 подружніх пар зі стажем подружнього життя від 10 до 19 років. Вік досліджуваних від 32 до 45 років. Усі подружжя мають дітей підліткового або раннього юнацького віку.

Дослідження проводилося із застосуванням опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» О.С. Кочаряна, Г.С. Кочаряна, О.В. Киричука, за допомогою якого може бути діагностовано виразність у подружжя неконструктивних установок на шлюб, які призводять до дезінтеграції сімейної структури, схильності до реагування на подружній конфлікт проявами класичної, астеничної, апатичної депресії та почуттям провини, схильності до реагування на конфлікт прямою фізичною або вербальною гнівливою агресією, схильності до реагування на конфлікт скаргами на стан здоров'я, схильності до афективного та інтелектуального застрягання на психічній травмі, а також виразність у подружжя протективних психологічних захистів, що заважають неприйнятній для особистості інформації потрапляти у свідомість, і дефензивних психологічних захистів, які пропускають у свідомість інформацію у раціоналізованому вигляді.

Аналіз даних, отриманих при вивченні виразності у подружжя неконструктивних установок на шлюб, показав, що найбільша кількість досліджуваних характеризується середнім рівнем виразності даної форми реагування на подружній конфлікт (56% вибірки в цілому, зокрема 50% жінок і 63,3% чоловіків). Середньо-низьким рівнем виразності неконструктивних установок на шлюб характеризуються 26,7% жінок і 20% чоловіків (усього 23,3% досліджуваних), низьким рівнем – 20% жінок і 16,7% чоловіків (усього 18,3% досліджуваних). Середньо-високий рівень виразності неконструктивних установок на шлюб визначений лише у 3,3% жінок, а високий рівень не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Середній рівень схильності до реагування на подружній конфлікт проявами класичної, астеничної, апатичної депресії та почуттям провини визначений у 36,8% вибірки в цілому, зокрема у 33,3% жінок і 40% чоловіків. Рівною мірою представлені досліджувані з середньо-високим і середньо-низьким рівнями схильності до реагування на подружній конфлікт депресивними проявами (по 28,3% досліджуваних). При цьому середньо-високий рівень визначений у 33,3% жінок і 23,3% чоловіків, а середньо-низький у 26,7% жінок і 30% чоловіків. Найменша кількість досліджуваних характеризується високим і низьким рівнями схильності до реагування на подружній конфлікт депресивними проявами. При цьому високий рівень визначений лише у жінок (6,7%), а низький лише у чоловіків (6,7%).

Найбільш характерним для подружжя зрілої сім'ї виявився середньо-низький рівень схильності до реагування на конфлікт прямою фізичною або вербальною гнівливою агресією (31,7% вибірки в цілому, зокрема 30% жінок і 33,3% чоловіків). Середнім рівнем виразності схильності до агресивного реагування на подружній конфлікт характеризуються 26,7% жінок і 23,3% чоловіків (25% за вибіркою в цілому), низьким рівнем – 26,7% жінок і 20% чоловіків (усього 23,3% досліджуваних), середньо-високим рівнем – 16,7% жінок і 23,3% чоловіків (усього 20%

досліджуваних). Високий рівень виразності схильності до агресивного реагування на подружній конфлікт не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Близько третини досліджуваних характеризуються середньо-низьким (33,3% досліджуваних), середнім (31,7% досліджуваних) і низьким (30% досліджуваних) рівнями схильності до реагування на конфлікт скаргами на стан здоров'я. Середньо-низький рівень виразності даної форми реагування на подружній конфлікт виявився характерним для 30% жінок і 36,7% чоловіків, середній – для 40% жінок і 23,3% чоловіків, низький – для 20% жінок і 40% чоловіків. Середньо-високий рівень виразності схильності до реагування на конфлікт скаргами на стан здоров'я визначений лише у жінок (10%), а високий рівень виразності даної форми реагування на подружній конфлікт не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Більше половини досліджуваних характеризуються низьким рівнем схильності до афективного та інтелектуального застрягання на психічній травмі (53,3% вибірки в цілому, 53,3% жінок і 53,3% чоловіків). Близько чверті досліджуваних характеризуються середньо-низьким рівнем виразності даної форми реагування на подружній конфлікт (23,3% вибірки в цілому, 26,7% жінок і 20% чоловіків). Середній рівень визначений у 16,7% вибірки в цілому, 16,7% жінок і 16,7% чоловіків. Найменша кількість досліджуваних характеризується середньо-високим рівнем схильності до афективного та інтелектуального застрягання на психічній травмі (6,7% вибірки в цілому, 3,3% жінок і 10% чоловіків), а високий рівень не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Близько третини досліджуваних характеризуються середньо-високим (36,7% досліджуваних) і середнім (35% досліджуваних) рівнями виразності протективних психологічних захистів, що заважають неприйнятній для особистості інформації потрапляти у свідомість. Середньо-високий рівень виразності даних індивідуально-специфічних захисних патернів визначений у 33,3% жінок і 40% чоловіків, а середній – у 43,3% жінок і 26,7% чоловіків. Високий рівень виразності протективних психологічних захистів визначений у 16,7% досліджуваних, зокрема у 13,4% жінок і 20% чоловіків, а середньо-низький – у 11,6% досліджуваних, зокрема у 10% жінок і 13,3% чоловіків. Низький рівень виразності протективних психологічних захистів не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Найбільш представленим серед подружжів зрілої сім'ї виявився середній рівень виразності дефензивних психологічних захистів, що пропускають інформацію до свідомості у раціоналізованому вигляді (43,4% досліджуваних, зокрема 46,6% жінок і 40% чоловіків). Середньо-високий рівень виразності даних індивідуально-специфічних захисних патернів визначений у 38,3% досліджуваних, зокрема у 40% жінок і 36,7% чоловіків. Високий рівень виразності дефензивних психологічних захистів визначений у 10% досліджуваних, зокрема у 6,7% жінок і 13,3% чоловіків, а середньо-

низький – у 8,3% досліджуваних, зокрема у 6,7% жінок і 10% чоловіків. Низький рівень виразності дефензивних психологічних захистів не був діагностований в жодного з досліджуваних.

Отже, найбільш характерними реакціями на подружній конфлікт для подружжів зрілої сім'ї виявилися середні за виразністю неконструктивні установки на шлюб, депресивні прояви та дефензивні психологічні захисти, а також протективні психологічні захисти середньо-високого рівня виразності, агресивні прояви та прояви соматизації тривоги середньо-низького рівня виразності, фіксація на психотравмі низького рівня виразності.

Жінки на подружній конфлікт переважно реагують неконструктивними установками на шлюб, активізацією протективних і дефензивних захисних механізмів, проявами соматизації тривоги середнього рівня виразності, депресивними проявами середнього і середньо-високого рівня виразності, агресивними проявами середньо-низького рівня виразності, фіксацією на психотравмі низького рівня виразності.

Чоловіки на подружній конфлікт переважно реагують неконструктивними установками на шлюб, депресивними реакціями і дефензивними захисними механізмами середнього рівня виразності, активізацією протективних захисних механізмів середньо-високого рівня виразності, агресивними проявами середньо-низького рівня виразності, а також низькими за виразністю проявами соматизації тривоги та фіксації на психотравмі.

Порівняння виразності форм реагування на подружній конфлікт жінок і чоловіків показало, що жінки більш схильні до проявів депресії та соматизації тривоги, а чоловіки більш схильні до агресивних проявів.

У роботах науковців активізація неконструктивних установок на шлюб, агресії, депресії і фіксації на психотравмі розглядається як адекватна реакція на ситуацію гострого подружнього конфлікту. Водночас хроніфікація подружнього конфлікту супроводжується активізацією протективних і дефензивних захисних механізмів подружжя, а також проявами соматизації тривоги. Крім того дослідниками зазначається, що при низькому рівні подружньої адаптації, напружених хронічних конфліктах, що ставлять шлюб на межу розлучення, подружжя схильне реагувати на конфлікти високими за виразністю неконструктивними установками на шлюб, проявами соматизації тривоги і фіксації на психотравмі, але водночас спостерігається низька інтенсивність протективних і дефензивних захисних механізмів, депресивних і агресивних реакцій. Адаптовані подружжя, що прагнуть зберегти шлюб, навпаки, схильні реагувати на подружній конфлікт високими за рівнем виразності депресивними та агресивними проявами, активізацією протективних і дефензивних захисних механізмів, але низькими за рівнем виразності

неконструктивними установками на шлюб, проявами соматизації тривоги і фіксації на психотравмі (Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І., 2018).

Спираючись на представлені описи варіантів реагування на подружній конфлікт, а також на отримані нами результати, можна зазначити, що в більшості подружжя зрілої сім'ї демонструють реакції, характерні для хронічного подружнього конфлікту (особливо це стосується жінок, в яких рівень соматизації тривоги значно вищий порівняно з чоловіками), а також реакції, характерні для конфліктів адаптованого подружжя, що прагне зберегти шлюб.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160745>

Лялюк Г. М.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник – к. психол. н., доц., Т.М. Єльчанінова**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ  
FEATURES OF THE MANIFESTATION OF FEAR IN ADOLESCENT  
AGE**

*The problem of studying the peculiarities of the manifestation of fears of adolescence was investigated. It was found that the main feature of this age is the inconsistency between social formation, rapid psychophysiological development and the processes of puberty. It was determined that the most important fears of this age include: the fear of «being rejected», «not being the same as one's peers», such a manifestation of fear is called the fear of inconsistency, as well as the inability to give oneself an adequate independent assessment, some social fears.*

**Keywords:** *fear, anxiety, adolescence, inconsistency, independence, aggressive behavior, sensitivity.*

Період підліткового віку являється одним з найскладніших періодів онтогенезу людини, на сьогоднішній день також проводяться дискусії в віковій психології стосовно його тривалості, переліку та виникнення психічних новоутворень, урахування особистісних особливостей підлітків.

Виготський Л.С писав, що головною особливістю цього віку вважається неузгодженість між соціальним формуванням, швидким психофізіологічним розвитком та процесами статевого дозрівання. Таким чином перебудовується цілий організм дитини, що й може характеризувати цей період як кризовий, хоча неминучість цієї кризи та її протікання займають важливе місце в вивченні теми підліткового віку.

Цей період висвітлений у багатьох роботах вітчизняних та зарубіжних психологів як, О.В. Скрипченко, Л.С. Виготський, Т.Л. Ткачук, О.І. Захаров, Л.І. Божович, Л. Кольберг, Г.С. Костюк, Р. Хевігхерест, Ж. Піаже, Р.В. Павелків, В.С. Мухіна та ін. Важливе місце в психології займає вивчення становлення моральних цінностей підлітків (О.В. Запорожець, І.Д. Бех та ін.).

В науковій психології підлітковим віком вважають період з 11-12 до 15-17 років, він характеризується різким збільшенням зросту, змужнінням організму, проявом вторинних сексуальних ознак. Характерною ознакою є нерівномірний ріст та розвиток організму, ця дисгармонія призводить до нерівномірного розвитку кровоносних судин та нерівномірного росту скелета, що й призводить до тимчасових розладів кровообігу та може викликати так звані “болі росту”.

Нервова система підлітка ще нездатна справлятися з внутрішніми та зовнішніми подразниками, що й призводить до стану загальмованості або



сильного збудження, яке проявляється в нервозності та агресивності (Г.С. Костюк).

Виготський Л.С. наголошував на тому що, змістом кризи являється перебудова відносин між підлітком та людьми, які його оточують (батьки, вчителі, однолітки). В своїх працях він називає дві кризи: криза незалежності (протест, впертість, бунт) та криза залежності ( фінансова та матеріальна залежність від старших). Підліток відчуває себе ідентичним дорослому, зберігаючи залежність від дорослих.

Д.Б. Ельконін вважав, що неузгодженість психофізіологічного розвитку підлітка та неготовність батьків змінювати своє відношення до нового психологічного утворення, як почуття дорослості, й спричинює назрівання періоду бунту.

С. Холл назвав цей період «періодом бурі та натиску» та визначив позитивну ознаку цього віку «почуття індивідуальності».

Психофізіологічний розвиток підлітка неможливо уявити без соціального фактору та впливів радикальних перетворень різних сфер життя, ці зміни викликають велике напруження нервової системи підлітка, його неготовність та незрілість відреагувати на них. Зміни в організмі підлітка важко корелюють зі змінами зовнішніми, які на сьогоднішній день являються дуже стресогенними та інтенсивними, що й призводить до появи таких психічних станів, як страх та тривога.

Тема страхів дітей вважається актуальною та досить поширеною, над нею працювали Л.С. Виготський, О.І. Захаров, З. Фрейд, Ч. Дарвін, О. Мазур, Т. Прищепа, Т.М. Титаренко, Н.М. Хотенчан, Р.В. Павелків, Н. Карпенко, Н. Супрун, М. А. Кузнецов, В. Р. Лемещук.

О.І. Захаров наголошував, що страхи обумовлені віковими особливостями та мають в деякій мірі означену тривалість та інтенсивність. Але підвищена інтенсивність та затяжна тривалість страху може свідчити про порушення психічного розвитку дитини в будь-якому віці. Однією з найголовніших причин такого порушення вчені вважають сімейні відносини (О.І. Захаров).

М.Литвак, К. Ізард та К. Хорні займалися вивченням понять «тривога», «тривожність», «страх» і дійшли висновку, що ці поняття зовсім не тотожні.

Тривога – це передчуття небезпечної ситуації.

Тривожність можна охарактеризувати, як психічне утворення, в якому переважає емоційний аспект, та воно може бути досить тривалим по часу та мати різний прояв інтенсивності. Збільшення інтенсивності тривожності приводить до виникнення страху.

З. Фрейд наголошував, що страх – це реакція організму на зовнішні негативні подразники, де домінуючим фактором є інстинкт самозбереження.

Діти відчувають страхи інакше ніж дорослі, особливо це стосується такого тендітного вікового періоду, як підлітковий вік. Прояв страху в підлітка часто характеризується перебільшенням небезпеки.

Д.Б. Ельконін вважав, що провідною діяльністю перехідного віку являється взаємодія з однолітками та «значущість» в колі друзів.

Тому одним з найголовніших страхів цього віку вважають страх «бути неприйнятним», «бути не таким як однолітки», такий прояв страху називають страхом невідповідності.

Інший страх, за думкою О.І. Захарова тісно пов'язаний з самооцінкою підлітка, зміни в організмі та зовнішності викликають незадоволення своїм зовнішнім виглядом. В цьому віці не всі діти можуть дати собі адекватну внутрішню оцінку, а зовнішня оцінка набуває великої значущості.

Самоствердження, самостійність, дорослість вважаються найголовнішими психічними новоутвореннями підліткового періоду, але нерозуміння цього зі сторони вчителів та батьків, може стати причиною виникнення шкільних страхів та агресивної поведінки. Вони можуть проявлятися в невпевненості в собі та в невпевненості в інших (агресія та сором'язливість).

Шкільні страхи цього періоду можна віднести до соціальних страхів таких як: страх бути викликаним до дошки, страх помилитися, страх запізнення.

Страхи підлітків залежать також від інших факторів: особистісні особливості, які проявляються в емоційній чутливості та вразливості, в рівні тривожності; склад сім'ї; неправильний розподіл ролей в сім'ї; соціально-економічні умови виховання дитини в сім'ї; конфліктні відносини в сім'ї та в школі; колектив в класі; гендерна приналежність; стабільність та рівень життя суспільства.

Отже, провідною діяльністю дітей підліткового віку вчені вважають спілкування з однолітками, найголовнішими психічними утвореннями цього віку являються формування почуття дорослості, самоствердження та самостійності. Для дітей підліткового віку також характерні вікові страхи, які пов'язані з психо-фізіологічними змінами організму, але якщо батьки чи вчителі не змінюють своє ставлення до дитини та не відносяться з розумінням та підтримкою, то це може призвести до загострення вікових страхів, що в свою чергу може викликати небажані порушення психічного розвитку дитини. З іншого боку на формування особистості в цьому віці також впливають й інші фактори, як особистісні особливості, гендерна приналежність, рівень життя суспільства та ін. Тому аналіз підліткового віку на сьогоднішній день вважається актуальною темою дискусій в психології.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160755>

Меднікова Г. І., Базілевич К. О.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

**НАПОВНЕНІСТЬ І ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ СФЕР ЖИТТЯ МОЛОДИХ  
МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ БАТЬКІВСЬКОГО  
ВИГОРАННЯ  
FULLNESS AND BALANCE OF THE LIFE SPHERES IN YOUNG  
MOTHERS GROUP WITH DIFFERENT FEATURES OF PARENTAL  
BURNOUT**

*The study presents the determination of the relationship between the spheres of career and personal life in young mothers group with different levels of emotional burnout. The collection of empirical material was carried out using the methods of «Parental burnout» by I. Yefimova and «Wheel of life balance» by P. Mayer. In the mathematical processing of empirical data, cluster analysis using k-means, Kruskal-Wallis H-criterion was used.*

**Key words:** *life balance wheel, parental burnout.*

Емоційне вигорання є актуальною проблемою серед молодих матерів, оскільки вони часто стикаються з високим рівнем стресу та постійно зростаючими вимогами до материнства. Дослідження рівня емоційного вигорання молодих матерів в залежності від різних факторів дозволяє краще зрозуміти цей феномен і знайти способи запобігання його наслідкам.

Мета проведеного нами дослідження полягала у визначенні наповненості та збалансованості життєвих сфер у молодих матерів із різним рівнем емоційного батьківського вигорання.

Збір емпіричного матеріалу проводився з використанням методик «Батьківське вигорання» І. Єфімової та «Колесо життєвого балансу» П. Майєра. За методикою «Колесо життєвого балансу» розглядалось 8 сфер життя: здоров'я та спорт; друзі, оточення; стосунки з членами сім'ї, з коханою людиною, з дітьми; яскравість життя (хобі, розваги, дозволя, подорожі, відпочинок тощо); духовний розвиток (віра, творчість, мистецтво); кар'єра, бізнес; фінанси, гроші; особистісний ріст, самовдосконалення, саморозвиток. При математичній обробці емпіричних даних використовувалися кластерний аналіз методом k-середніх, H-критерій Крассела-Уолліса.

У дослідженні брали участь 37 матерів віком від 18 до 41 року з дітьми від 0 до 5 років. Отже, до категорії молодих матерів нами були віднесені жінки, що мають першу дитину віком від 0 до 5 років.

Групи молодих матерів із різними особливостями емоційного вигорання були сформовані шляхом кластерізації даних, отриманих при використанні методики І. Єфімової «Батьківське вигорання», за методом k-

середніх. У результаті було отримано три профілі емоційного вигорання молодих матерів.

Профіль емоційного вигорання молодих матерів першої групи характеризується низьким рівнем емоційного виснаження (13 балів), деперсоналізації (4 бали) і низьким рівнем редукції батьківських досягнень (41 бал). До складу цієї групи увійшло 12 досліджуваних (32,43% вибірки).

Профіль емоційного вигорання молодих матерів другої групи характеризується високим рівнем емоційного виснаження (27 балів), середнім рівнем деперсоналізації (7 балів) і середнім рівнем редукції батьківських досягнень (33 бали). До складу цієї групи увійшло 19 досліджуваних (51,35% вибірки).

Профіль емоційного вигорання молодих матерів третьої групи характеризується високим рівнем всіх трьох компонентів емоційного вигорання: емоційного виснаження (48 балів), деперсоналізації (19 балів) і редукції батьківських досягнень (18 балів). До складу цієї групи увійшло 6 досліджуваних (16,22% вибірки).

Отже, емоційне вигорання молодих матерів першої групи є низьким за всіма компонентами. Емоційне вигорання молодих матерів другої групи характеризується високим рівнем емоційного виснаження, що виявляється у відчутті емоційної перенапруги, втрати інтересу до своїх дітей і до навколишнього світу в цілому, в байдужості чи емоційному перенасиченні, у почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. У третій групі молоді матері характеризуються проявами емоційного вигорання за всіма компонентами: у вигляді емоційного виснаження та редукції батьківських досягнень, що проявляється зменшенням чи спрощенням дій, пов'язаних із турботою про дітей, зниженням почуття компетентності у виконанні своєї батьківської ролі, і проявами деперсоналізації як тенденції розвивати негативне бездушне, цинічне ставлення до власних дітей, до їх почуттів та переживань.

Аналіз наповненості сфер життя молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша група) показав, що найбільш наповненою сферою для цих досліджуваних виявилася сфера стосунків з членами сім'ї, з коханою людиною, з дітьми (середнє значення за цією сферою у групі становить 9 балів). Далі за наповненням йдуть такі сфери: друзі та оточення (8 балів); яскравість життя та духовний розвиток (по 7 балів); здоров'я та спорт (5); фінанси, гроші та сфера особистісний ріст, самовдосконалення, саморозвиток (по 4,5 балів); кар'єра та бізнес (3 бали). Зазначимо, що у цій групі молоді матері надають велику увагу саме побудові стосунків, в той час як сфера життя, що пов'язана з кар'єрою має найменше наповнення у цій групі.

Аналіз наповненості сфер життя молодих матерів із високим рівнем емоційного виснаження (друга група) показав, що найбільш наповненою сферою для цих досліджуваних також виявилася сфера стосунків з членами

сім'ї, з коханою людиною, з дітьми (середнє значення за цією сферою у групі становить 7 балів). Далі за наповненням йдуть такі сфери: фінанси, гроші (6 балів); чотири сфери (здоров'я та спорт; друзі, оточення; особистісний ріст, самовдосконалення, саморозвиток; духовний розвиток) представлені на однаковому рівні (5 балів); сфери яскравість життя та кар'єра, бізнес представлені на низькому рівні (4,5 та 4 бали відповідно). Зазначимо, що у цій групі молоді матері надають велику увагу не лише побудові стосунків з членами сім'ї, з коханою людиною, з дітьми, а й сфері фінансів. Водночас сфери, що пов'язані з яскравістю життя та кар'єрою мають найменше наповнення.

Аналіз наповненості сфер життя молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (третя група) показав низьку наповненість життя за всіма сферами. З усіх представлених сфер майже 3 бали у середньому по групі має сфера духовного розвитку, усі інші сфери мають наповнення від 1 до 2,5 балів, найменше наповнення має сфера яскравість життя (1 бал).

Порівняння показників наповненості сфер життя молодих матерів із різними особливостями емоційного батьківського вигорання показало наявність статистично значущих відмінностей за всіма сферами окрім сфери кар'єри та бізнесу. Однак все ж слід зазначити, що найвищі показники витрат часу та активності за сферою *кар'єри та бізнесу* визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного виснаження (друга група). Найнижчі показники витрат часу та активності за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (третьою групою), а проміжний результат – у матерів з першої групи, де найнижчі показники емоційного вигорання.

Найвищі показники наповненості за сферою *здоров'я та спорту* визначені за групою молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша група). Найнижчі показники наповненості за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання (третьої групи), а проміжний результат – у матерів з високим рівнем емоційного виснаження (другої групи). Відмінності між групами на рівні  $p=0,006$ .

Найвищі показники наповненості за сферою *друзі та оточення* визначені за першою групою молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша група). Найнижчі показники за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання (третьої групи), а проміжний результат – у матерів з високим рівнем емоційного виснаження (другої групи). Відмінності між групами на рівні  $p<0,001$ .

Найвищі показники наповненості за сферою *стосунки з членами сім'ї, з коханою людиною, з дітьми* визначені за групою молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша

група). Найнижчі показники наповненості за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання (третьої групи), а проміжний результат – у матерів з високим рівнем емоційного виснаження (другої групи). Відмінності між групами на рівні  $p < 0,001$ .

Найвищі показники наповненості за сферою *яскравість життя* визначені за групою молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша група). Найнижчі показники наповненості за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання (третьої групи), а проміжний результат – у матерів з високим рівнем емоційного виснаження (другої групи). Відмінності між групами на рівні  $p < 0,001$ .

Найвищі показники наповненості у сфері *духовного розвитку* визначені за групою молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання за всіма його компонентами (перша група). Найнижчі показники наповненості за цією сферою визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання (третьої групи), а проміжний результат – у матерів з високим рівнем емоційного виснаження (другої групи). Відмінності між групами на рівні  $p = 0,024$ .

Найвищі показники витрат часу та активності за сферою *фінанси та гроші* визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного виснаження (друга група). Найнижчі показники витрат часу та активності за цією сферою визначені за групою молодих матерів із третьої групи, а проміжний результат – у матерів з першої групи. Відмінності між групами на рівні  $p = 0,012$ .

Найвищі показники витрат часу та активності за сферою *особистісний ріст, самовдосконалення, саморозвиток* визначені за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного виснаження (друга група). Найнижчі показники витрат часу та активності за цією сферою визначені за групою молодих матерів із третьої групи, а проміжний результат – у матерів з першої групи. Відмінності між групами на рівні  $p = 0,016$ .

Отже, за результатами проведеного дослідження визначені групи молодих матерів із різними особливостями батьківського вигорання: низьким і високим рівнем вигорання, високим рівнем емоційного виснаження при середньому рівні деперсоналізації і редукції батьківських досягнень. Встановлено, що молоді матері всіх трьох груп витрачають мало часу та активності порівняно з іншими сферами життя. За іншими сферами життя між групами визначені суттєві відмінності.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160766>

**Морозова Н.В.**

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**Науковий керівник: д. психол.н., проф. М.А. Кузнєцов**  
**ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМА**  
**КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ**  
**SENSE OF HUMOR AS FACTOR OF STRESS RESILIENCE AND A**  
**FORM OF COPING BEHAVIOR IN PERSONALITY**

*Success and results in activities for any person depends on what resources a person manages to achieve results in various life situations. The ability to overcome fears and negative experiences depends on what mechanisms and psychological techniques a person possesses to overcome complex stressogenic influences, as well as to improve his life and find opportunities to achieve his goals. In connection with this, problems related to the development of effective behavioral strategies by the individual for mastering critical or stressful situations, i.e. coping, become particularly relevant. The problem chosen for this work is relevant in some aspects: in social, scientific and practical sense. In psychotherapy, the resource of humor is considered one of the main stress-protective influences, which can be quite useful for practical activities in psychotherapy and psychological counseling.*

**Keywords:** *sense of humor, stress resistance, coping behavior, coping strategy.*

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя. Високий рівень стресу може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, спричиняючи втому, роздратування, депресію та інші негативні наслідки.

Успіх та результат в діяльності для будь-якої людини залежить від того, якими ресурсами керується особистість для досягнення результату у різних життєвих ситуаціях. Здатність подолати страхи та негативні переживання залежить від того, якими механізмами та психологічними прийомами володіє людина, для подолання складних стрес генних впливів, а також покращення свого життя і пошуку можливостей для досягнення поставлених цілей.

У зв'язку із цим, особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з виробленням особистістю ефективних поведінкових стратегій опанування критичних або стресових ситуацій, тобто копінг. Ефективний копінг сприяє продуктивності життєдіяльності суб'єкта, підвищує рівень психологічного здоров'я. Вивчення стратегій та способів вирішення кризових ситуацій, є природною основою для розробки технологій психологічної підтримки населення. Не всі люди реагують на стрес однаково. Деякі особистості виявляють високу стресостійкість і здатні ефективно долати негативні ситуації. Одним з факторів, які можуть

позитивно впливати на стресостійкість та копінг-поведінку особистості, є почуття гумору.

Почуття гумору – це здатність сприймати та розуміти гумористичні ситуації, а також вміння самостійно створювати гумористичні висловлювання. Воно може бути розглянуте як один з механізмів копіngu (тобто поведінкових стратегій, що дозволяють особистості ефективно впоратися зі стресом). Здатність знайти гумор у негативних ситуаціях допомагає зменшити рівень стресу та покращити психологічний стан. Почуття гумору – це риса характеру і одночасно – важливий ресурс, необхідний кожній людині. Завдяки такому психологічному ресурсу зберігається психологічне здоров'я. Недарма в останні десятиріччя гумор як ресурс розглядають не лише як соціально бажану рису людини. Деякі автори трактують його як основу для психологічного здоров'я, засіб забезпечення пролонгованого стану суб'єктивного благополуччя. Гумор є досить важливим та цінним ресурсом для подолання таких негативних настроїв, як депресія та тривога.

На сьогоднішній день досить багато вчених цікавляться механізмами подолання стресів у життєдіяльності людей та вивчають і розкривають особистісні характеристики, які допомагають покращити проблемні ситуації за допомогою цих механізмів.

Гумор як ресурс вивчали такі вітчизняні та зарубіжні фахівці як: Е. Берн, Г. Вільсон, О. Лук, З. Фрейд, П. Макгрейл, М. Фелдман, В.Фредріксон, Р. Мартін.

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем почуття гумору мають більшу стресостійкість. Вони легше впораються з негативними ситуаціями, мають позитивний погляд на життя і здатні побачити гумор у будь-яких обставинах. Почуття гумору допомагає змінити сприйняття стресу, перетворюючи його на щось менш загрозливе та контрольоване.

Почуття гумору може бути також розглянуте як форма копінг-поведінки – стратегії, що дозволяє особистості ефективно впоратися зі стресом. Використання гумору в ситуаціях стресу допомагає зменшити напругу, розслабитися та покращити настрій. Гумор створює позитивну атмосферу, що сприяє зниженню рівня стресу та полегшує копінг.

Почуття гумору виявляється важливим фактором стресостійкості та формою копінг-поведінки особистості. Здатність знаходити гумор у негативних ситуаціях та використовувати його як спосіб впоратися зі стресом допомагає зменшити його негативний вплив на психологічний стан людини. Дослідження в цій області важливі для розуміння механізмів стресостійкості та розвитку ефективних стратегій копіngu. У психотерапії ресурс гумору вважається одним із основних стресозахисних впливів який може стати досить корисним для практичної діяльності у психотерапії та психологічному консультуванні.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160787>

Надаховська О.А.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Науковий керівник – к. психол. н. Меднікова Г.І.

**ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПАЦІЄНТА НА ПРИЙОМІ У  
ЛІКАРЯ-СТОМАТОЛОГА  
THE PROBLEM OF EMOTIONAL STATES OF THE PATIENT AT THE  
DENTIST'S APPOINTMENT**

*Theses present the results of the analysis of the problem of the patient's emotional states at the dentist's appointment. The importance of ensuring a positive emotional state of the patient for the effectiveness of dental treatment and timely application for dental care is determined. The possibility of using music as a means of optimizing the emotional state of the dental patient was analyzed.*

**Keywords:** *mental states, emotional states, dental care, dentist's patient.*

Сучасна стоматологія як область медицини перебуває на високому рівні розвитку. Наявність конкуренції в цьому секторі медичних послуг підсилило зацікавленість лікарів у підвищенні якості стоматологічної допомоги відповідно до вимог естетики й безболісності чинених маніпуляцій, оскільки пацієнти віддають перевагу тим стоматологічним установам і лікарям, в яких і з якими почувають себе більш комфортно, де їм надається більш якісна медична допомога, а це зокрема залежить від комунікативних здатностей і навичок медичного персоналу, його вміння психологічно взаємодіяти зі своїми пацієнтами (Katrova L.G., Freed J.R., Coulter I.D., 2001). Отже, стоматолог зобов'язаний уміти встановлювати такі взаємини з пацієнтом, при яких лікування буде проводитися найбільше ефективно. Для цього, крім власного багажу знань і досвіду, лікар повинен правильно поводитися з пацієнтами, які переживають негативні емоції у зв'язку з прийомом у стоматолога (Moltzer G., Van der Meulen M. J., Verheij H., 1996).

Показником результативності стоматологічної допомоги вважається рівень задоволеності пацієнтів, що розглядається як один із найважливіших факторів, що визначають успіх закладу охорони здоров'я (Литовченко В.П., Литовченко С.В., 2022). Однак у свідомості багатьох людей існує стереотип, що візит до лікаря-стоматологові неодмінно буде супроводжуватися негативними емоціями. Люди передають один одному своє негативне ставлення до даної події. Часто людина, що навіть ще не побувала в статусі пацієнта, але вже випробовує емоційну напругу, не здатна адекватно оцінити необхідність лікування, відкладаючи його на більш пізній строк. Під час лікування у пацієнтів можуть відбуватися зміни гемодинамічних показників, подиху серцебиття, рівня цукру в крові, посилення вегетативних реакцій, загострення існуючих соматичних патологій, а також формування

стійкого остраху стоматологічного лікування – стоматофобії (дентофобії, одонтофобії), що суттєво ускладнює надання медичної допомоги (Горай М.А., Гаджула Н.Г., Курдиш Л.Ф., Мунтян О.В., Федик Т.В., 2022; Ayer W.A., 2005).

Проведені дослідження свідчать, що близько 5% дорослого населення відчувають надзвичайний страх перед стоматологічним втручанням, а 20-30% переживають сильний або помірний страх, тобто візит до стоматолога для них є психоемоційним стресом. Страх перед стоматологом яскравіше виражений у людей старшого покоління, що застали часи лікування без застосування анестезії, на власному досвіді випробувавши хворобливість процедури видалення або пломбування зубів (Суплик-Діденко Д.М., 2016; Corah N., 1988; Dionne R., 1998; Miki K., Kawamorita K., Aranga Y., Musha T., Sudo A., 1998). Проте і близько третини дітей на прийомі у стоматолога очікують біль внаслідок наявного негативного досвіду при проведенні стоматологічних маніпуляцій, інша третина дітей намагається вмовити лікаря мінімізувати стоматологічні втручання, а ще третина демонструють активну протидію стоматологічному втручанням: відвертання, гримасування, стискання щелеп, затуляння обличчя руками тощо (Чугунов В.В., Дац В.В., Скрипник А.С., 2019). Усе це впливає на роботу лікаря, знижуючи якість надаваних ним послуг.

Отже, відвідування стоматолога продовжує бути ситуацією, що викликає в людини негативні емоційні стани. Психічні стани особистості визначають як важливу складову психіки людини, як явище, що характеризується постійним рухом, зміною, перетіканням одного стану в інший (Максименко С.Д., 2006), як тимчасові стани свідомості та настрою, що відображають взаємодію індивіда з середовищем і спричиняють зміни в рівні активності й характері переживань людини (Ha Hayden T., Mischel W., 1976), як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність проходження психічних процесів залежно від відображення речей і явищ дійсності та психічних властивостей особистості (Турчак О.М., 2015). В якості детермінант виникнення психічних станів визначають різноманітні ситуації, самого суб'єкта та особистісні смисли як утворення, що набуваються та закріплюються під впливом особистісних переживань індивіда, а потім і самі стають джерелом таких переживань. Чим складніший психічний стан, тим більше поведінкових, інтелектуальних та емоційних характеристик його складають (Ігумнова О.Б., 2014).

Під емоційними психічними станами розуміють тимчасові емоційні переживання, які відображають ставлення людини до поточних, імовірних або минулих подій, узагальнюють оцінку ситуації, пов'язані з задоволенням потреб людини, являють собою відображення людиною ситуації, яке характеризується домінуванням у психіці відносно стабільного емоційного компонента, який у формі безпосереднього переживання та фізіологічних і експресивних змін виявляє значущість для її життєдіяльності фактору

впливу (Вятоха І.Ю., 2015). Емоційні психічні стани пов'язують з домінуванням афекту та функцією реактивного регулювання (Юрченко В.М., 2009). Водночас зазначається, що емоційні стани – це комплексне явище, яке має психічний, психофізіологічний і поведінковий (експресивний) рівні реагування. Критеріями емоційних станів людини є ознаки її емоційних переживань (знак, модальність, інтенсивність), фізіологічні реакції (вегетативні та соматичні) і експресивна поведінка (міміка і рухова активність) (Izard С.Е., 1977). Суб'єктивний зміст емоційних станів полягає в особливому пристрасному ставленні особистості до об'єкту впливу, що обумовлюється його суб'єктивною значущістю. Формами вияву емоційного стану є безпосереднє переживання, фізіологічні зміни, емоційна експресія тощо. Вказані ознаки узагальнені у визначенні емоцій, згідно з яким це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами й мотивами людини, що відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання значущість для життєдіяльності певних явищ, які діють на неї (Вятоха І.Ю., 2015). Виділяють такі емоційні психічні стани, як радість, прикрість, обурення, злість, образа, задоволеність, незадоволеність, бадьорість, пригніченість, відчай, боязкість тощо (Кузнецов О.І., 2014).

Як зазначають В.П. Литовченко та С.В. Литовченко, на сьогодні важливу роль в організації медичної допомоги відіграє «пацієнт орієнтований підхід», що характеризується фокусом уваги на якості процесу взаємодії лікаря та пацієнта, а основними чинниками стилю взаємодії медичного персоналу та пацієнта повинні стати «довіра, воля, розкутість, відсутність страху, наявність доброзичливого взаєморозуміння» (Литовченко В.П., Литовченко С.В., 2022, с. 132). Медицина, орієнтована на пацієнта, повинна сприяти полегшенню страждань пацієнта від захворювання, отже, приведенню його в благополучний стан (Charple I.L., Van der Weijden F., Doerfer C. et al., 2015). Тому забезпечення психологічного комфорту пацієнта є важливою складовою безпеки стоматологічного втручання. Стоматолог не може розраховувати на успіх у своїй роботі, не застосувавши індивідуальний психологічний підхід до кожного конкретного пацієнта. У випадку, коли лікар бере до уваги особливості пацієнта, у нього виникає довіра до доктора, формується позитивна мотивація до продовження лікування й виконання всіх лікарських рекомендацій.

У наукових джерелах описуються певні засоби, що можуть використовуватися лікарями для визначення та нормалізації емоційного стану пацієнта під час стоматологічного прийому. При цьому зрозуміло, що специфіка амбулаторного стоматологічного прийому полягає в тому, що стоматолог не має можливості звертатися до методів, які вимагають довгого впливу на пацієнта, необхідні швидкі й ефективні рішення. Так, наприклад, Ю.С. Устименко описує типи спілкування лікаря-стоматолога з пацієнтами,

виділяючи серед них зокрема фатичне спілкування, спрямоване на нормалізацію емоційного стану пацієнта, зняття у нього нервової напруги, відволікання від тривожних думок, страхів, переживань, пов'язаних з проведенням болючих процедур. Фатичне спілкування передбачає підбадьорювання пацієнта, жартування і сприяє кращому взаєморозумінню між лікарем і пацієнтом (Устименко Ю.С., 2016).

Одним з перспективних для застосування на стоматологічному прийомі засобів оптимізації емоційного стану пацієнта може розглядатися музика, позитивний вплив якої на психоемоційний стан дітей із проблемами розвитку, школярів і студентів (Балабанова Л.М., 2017; Березка С.В., 2019; Бондаренко Ю.А., 2017; Волженцева І.В., 2006; Вятоха І.Ю., 2015; Гриньова В.І., 2015; Петалла О.А., 2011; Призванська Р.А., 2021), на формування емоційної стабільності особистості (Мартинюк А., Малашевська І., 2023) доведений у дослідженнях вітчизняних науковців.

Можливість використання музики для оптимізації емоційного стану пацієнтів на стоматологічному прийомі обумовлена її впливом на всі органи і системи організму – центральну нервову, серцево-судинну, дихальну, м'язову. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, може сприяти сповільненню пульсу, зниженню артеріального тиску, поглибленню та сповільненню дихання, розслабленню м'язів (Балабанова Л.М., 2017; Волженцева І.В., 2006; Вятоха І.Ю., 2015; Призванська Р.А., 2021). Водночас дослідниками зазначається, що однією з головних вимог щодо результативності впливу музики на емоційний стан людини є відповідний підбір музичних творів, оскільки музичні твори можуть чинити як релаксаційний і нейтралізуючий, так і стимулюючий, активуючий вплив (Волженцева І.В., 2006; Петалла О.А., 2011).

Отже, незважаючи на підтверджений в ході наукових досліджень позитивний вплив музики на емоційні стани особистості, запровадження музичних програм в стоматологічну практику потребує емпіричної перевірки впливу певних музичних творів на емоційний стан пацієнтів на стоматологічному прийомі, що є перспективою наших подальших наукових пошуків.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160793>

*Невмержицька Ю. Ю.*

*Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми*

**Науковий керівник – к. психол. н. Т.І. Щербак**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**  
**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESILIENCE OF VOLUNTEERS IN  
WAR CONDITIONS**

*Psychological features of resilience of volunteers in war conditions have been highlighted. Resilience is considered as an individual's ability to successfully survive difficult life situations and traumatic events and recover to the state that preceded the negative consequences. The role of resilience in regulating the intensity of the impact on living of various stressful situations has been determined.*

**Keywords:** *resilience, trauma, sustainability, volunteering.*

Вступ. Волонтерство є цінним ресурсом та важливим напрямком тилового забезпечення військової, соціальної, гуманітарної та інших сфер суспільного життя країни, особливо в умовах війни. Ефективність волонтерської праці обумовлена соціальною активністю, терпимістю, гуманізмом, толерантністю, емпатією, моральною відповідальністю, конфіденційністю та саморозвитком волонтерів. Однак попри високу соціальну значимість, волонтерська діяльність є однією з найбільш стресових, з постійним виснаженням та високим ризиком емоційного вигорання.

В умовах війни волонтери щодня зазнають постійного напруження, стресу, емоційного вигорання, відчувають вплив від травмуючих подій та історій з вуст постраждалих. Надмірні емоційні навантаження волонтерів пов'язані не лише з умовами та процесом волонтерської діяльності, а й з безпосередньою щоденною загрозою для життя, які сприяють зниженню професійної активності, погіршенню самопочуття, зниженню працездатності, емоційному виснаженню, розвитку захворювань психосоматичного характеру і т. п. Саме резильєнтність, як адаптаційно-захисний механізм особистості, сприяє відновленню особистісних та соціальних ресурсів, а отже, і збереженню психічного здоров'я волонтерів.

Мета роботи. Розкрити теоретичні основи психологічних особливостей резильєнтності волонтерів в умовах війни.

Резильєнтність – здатність особистості успішно прожити складні життєві ситуації і травмуючі події та відновитися до стану, який передував негативним наслідкам. Резильєнтність є важливим фактором при регулюванні інтенсивності впливу на проживання різних стресових ситуацій та допомагає не просто адаптуватися під нові реалії, відновитися

до стану, який передував травмувальним, стресовим подіям, а й повернутися до звичного, попереднього життя без втрат фізичного та психічного здоров'я.

Вивченням особливостей резильєнтності займалися зарубіжні та українські дослідники, такі як Д. Асонов (2021), К. Болтон (2013), Е. Грішин (2021), Н. Гусак (2017), Г. Лазос (2018), С. Мадді (2006), Мастен (2014), О. Хамініч (2016), В. Чернобровкіна (2017), В. Чернобровкін (2017), G. Vonanno (2008), S. Luthar (2000) та ін. Вчені не дійшли єдиної узгодженості щодо визначення та складових поняття резильєнтності.

Досі існують розбіжності використання термінів «resillience» та «resiliency» в англійській літературі, різний переклад та написання українськими дослідниками терміну резильєнтність, а також недоцільне співвідношення резильєнтності з поняттями життєстійкості, стресостійкості, посттравматичним зростанням, копінг-стратегіями зумовлюють термінологічну плутанину.

Загалом, увага науковців при визначенні поняття зосереджується на розгляді резильєнтності як риси особистості, динамічного процесу або адаптаційно-захисного механізму.

При формуванні резильєнтності волонтерів важливу роль відіграють особистісні якості, розвиток яких допоможе запобігти травматизації та зберегти емоційну стабільність і психологічне благополуччя. До ознак спеціаліста з високим рівнем резильєнтності відносять: вміння регулювати власні емоції, наявність життєвих перспектив, сформовані навички самоконтролю, здорові стосунки з близькими людьми, усвідомлення власної компетенції, застосування ефективних копінг-стратегій та безперервний процес особистісного і професійного розвитку.

Висока резильєнтність сприятиме волонтерам в успішному відновленні після стресових подій чи ситуацій, а також при збереженні власної стійкості під час стресових ситуацій. Однак, важливо зазначити, що резильєнтність – це не просто справитися з важкою, стресовою ситуацією чи перешкодою, для подолання якої часто достатньо разових дій, без побудови чогось довготривалого. При резильєнтності, відбувається прогрес, рух вперед до нового життєвого етапу, незважаючи на проходження через кризові ситуації.

Розвиток резильєнтності волонтерів формується впродовж всієї професійної діяльності, залежно від включеності, прийняття та контролю волонтерських викликів під час воєнних подій. Маючи розвинену резильєнтність, волонтери можуть протистояти несприятливим травматичним обставинам, при цьому забезпечити особистісне та професійне зростання, а також запобігти розладам фізичного здоров'я та розвитку професійної дезадаптації.

Висновки. Збереження психологічної стабільності волонтерів в умовах війни набуває особливої значущості серед українських дослідників.

Саме резильєнтність, як адаптаційно-захисний механізм особистості, сприяє відновленню особистісних та соціальних ресурсів, а отже, і збереженню психічного здоров'я волонтерів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160805>

Нестеренко М.О., Гребенюк Н.С.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ПРИЙОМНА СІМ'Я: СПЕЦИФІКА, РИЗИКИ РОЗВИТКУ  
ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ-СИРИТ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ  
FOSTER FAMILY: SPECIFICITY, RISKS OF PERSONALITY  
DEVELOPMENT OF ORPHAN CHILDREN IN ADOLESCENT AGE**

*The theses present an overview of the actual problem of the functioning of the foster family, the peculiarities of the adaptation of adopted children to a new family, and the impact of the stay of adolescent orphans in a foster family on their personal development. Attention is focused on the importance of preparing adolescent children for adoption in a new family, which will contribute to their successful adaptation.*

**Key words:** *foster care family, children in foster care.*

Останнім часом в Україні посилюється увага до соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, відбувається розвиток різних форм їх життєвладштування таких, як усиновлення, опікунство, школа-інтернат, дитячий будинок сімейного типу, прийомна родина. При цьому найбільш розповсюдженою формою сімейного влаштування дітей даної категорії є прийомна сім'я. Прийомна сім'я порівняно з іншими формами життєвладштування дітей-сиріт має суттєві переваги, оскільки в ній дитина безпосередньо отримує емоційну підтримку та батьківську турботу.

Вивчення досвіду організації системи замінного догляду визначило дві основні форми прийомної сім'ї: 1) непрофесійна сім'я – усиновлення, опікунська родина, де прийомні батьки наділені правами та відповідальністю біологічних батьків від народження до повноліття дитини; 2) професійна прийомна сім'я – для батьків піклування про прийомну дитину є професійною роботою, вони отримують зарплату, виплати на утримання дитини. Також виділяють патронатні сім'ї (батьки є співробітниками дитячого будинку, відповідають за виховання дитини) та дитячий будинок сімейного типу (багатодітна сім'я, що має статус державного закладу). В останні роки професійна прийомна родина більш інтенсивно розвивається. Г. Бевз (2010) називає прийомну родину відновлюючим, терапевтичним середовищем для підтримки дитини в її психічному розвитку та особистісному становленні.

Для прийомної родини характерні спеціальні проблеми, які можуть ускладнювати соціальну адаптацію прийомних дітей. Серед них: незнання батьками особливостей вікового розвитку дітей, які мають негативний досвід життя в біологічній родині; негативне ставлення дорослих до труднощів, змінам у сімейних стосунках, що з'являються з появою нової



дитини; невміння адекватно реагувати на невротичні реакції прийомної дитини; конфлікти з власними дітьми та близькими через прийняття дитини; виховні настанови та мотиви батьків; особистісні якості батьків та емоційна атмосфера у родині. Більшість прийомних сімей дають конструктивно, долають труднощі, допомагають прийомній дитині інтегруватися у нову родину, проте, іноді вони змушені відмовлятися від її виховання, якщо спостерігають дезадаптацію, що природно призводить до ще більшої травматизації дитини-сироти (Сидоренко Ж., 2014).

Дитині, що потрапляє в прийомну родину необхідно адаптуватися до особливого функціонування сімейної системи як цілого, побудувати стосунки не тільки з прийомними батьками, але й з іншими членами сім'ї. В процесі інтеграції прийомна дитина стає частиною сімейної системи, що свідчить про її адаптацію, або дезадаптацію. Ускладнює даний процес те, що дитина-сирота, що попадає у прийомну сім'ю переживає достатньо виражену кризу і починає несвідомо опиратися змінам, які вимагає нове середовище. Тому важливо підготувати дітей до прийому в нову родину, що сприятиме успішній їх адаптації.

Процес входження прийомної дитини в нову родину супроводжується напруженням між дитиною та прийомними батьками та складається з декілька етапів: адаптація до дитини прийомної родини; індивідуалізація нового члена родини; інтеграція дитини-сироти в нову сім'ю (Слабковська А., 2018). Серед проблем труднощів входження прийомної дитини до нової родини виділяють проблемність стосунків між дитиною-сиротою та біологічними братами та сестрами, конкурентність взаємин між ними.

Багаточисельні вітчизняні та зарубіжні дослідження формування особистості прийомних дітей, зокрема підліткового віку показують, що їхній особистісний розвиток, безумовно, залежить від наступних адаптаційних механізмів прийомної сім'ї: ставлення батьків до прийомних дітей; бажання допомогти їм, стати для них близькими людьми; сімейні умови виховання; прагнення дати дитині повноцінну родину; відносини між дітьми однієї сім'ї, їх підтримка один одного, взаємодопомога; сімейні традиції; система виховання певної родини.

Т. Демірджі (2016) розділяє несприятливі впливи на розвиток особистості, становлення ідентичності прийомної дитини на: зовнішні (ізоляція, деривація, відмова батьків від дитини, сирітство, різні види насилля, нехтування потребами дітей тощо); внутрішньо-обумовлені, що формуються на основі зовнішніх впливів (прихильність та її порушення, психічні травми, втрати та переживання горя, деривація, дисоціалізація, неприродня сепарація). До внутрішніх впливів відносять також вади інтелекту, відхилення у фізичному, психічному та соціальному розвитку (Кікінеджі О., 2014; Максимова Н., 2012).

Українська дослідниця Є. Сафонова, що вивчала психологічну готовність дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування до переходу в нову сім'ю, вказує, що більшість дітей молодшого шкільного та підліткового віку позитивно налаштовані до життя в прийомній родині, бажають жити в ній. Проте значна кількість підлітків прагнуть до самостійного життя, до свободи, повернутися в біологічну сім'ю, що може ускладнювати адаптацію до нової родини (Сафонова Є., 2017).

В деяких дослідженнях відмічається, що для дітей, які були влаштовані в прийомні родини в підлітковому віці, характерними є специфічні риси особистості: злість, агресія, хитрість, настороженість, недовіра по відношенню до інших людей на відміну від підлітків, які з народження виховувалися в батьківській родині та їхні потреби у любові, прийнятті були задоволені у повному обсязі. Останні схильні домінувати у взаємостосунках з іншими людьми. Також було показано, що незважаючи на те, що самопізнання підлітків із родин, і прийомних підлітків є значущим, проте, воно відбувається по-різному: першим ресурси необхідні ззовні, від оточуючих людей, а інші розраховують і спираються загалом лише на себе.

Отже, найбільш розповсюдженою формою життєвладштування дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування є прийомна родина, яка вважається терапевтичним середовищем для підтримки дитини в її психічному розвитку та особистісному становленні. Процес входження прийомної дитини в нову родину є складним, супроводжується напруженням між дитиною та прийомними батьками, та складається з декілька етапів: адаптація до дитини прийомної родини; індивідуалізація нового члена родини; інтеграція дитини-сироти в нову сім'ю. Тому важливо підготувати дітей до прийому в нову родину, що сприятиме успішній їх адаптації. Для дітей, які були влаштовані в прийомні родини в підлітковому віці, характерними є агресія, настороженість, недовіра по відношенню до інших людей на відміну від підлітків, які з народження виховувалися в батьківській родині. Самопізнання для підлітків із родин, і прийомних підлітків є значущим, проте, воно відбувається по-різному: першим ресурси необхідні ззовні, від оточуючих людей, а інші розраховують і спираються загалом лише на себе.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160829>

Нестеренко М.О., Колесник К.М.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.  
Сковороди, м. Харків*

**УМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ-  
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІ  
CONDITIONS AND FEATURES OF ADAPTATION OF FRESH-YEAR  
APPLICANTS TO UNIVERSITY EDUCATION**

*Theses present the results of an empirical study of the problem of adaptation of first-year students to study at a higher institution. It was found that a significant number of applicants have difficulties in adaptation. The factors of successful adaptation of first-year students are clarified: social, intellectual, individually personal.*

**Key words:** *adaptation, anxiety, aggressiveness, rigidity, freshmen.*

В умовах нестабільності сучасного світу, військових конфліктів підготовка спеціалістів у вищій стає важливою складовою розвитку України. Особливої актуальності набуває проблема адаптації першокурсників до навчання в умовах війни, оскільки від цього залежить їхнє психологічне благополуччя та рівень оволодіння ними професійними компетентностями.

У науковій літературі представлені різні підходи до вивчення адаптації особистості до умов навчання у вищих закладах освіти. Огляд зазначених підходів дозволив трактувати адаптацію здобувачів до навчання у вищій як процес пристосування особистісних якостей до умов навчання та як ступінь соціалізації майбутнього фахівця у суспільстві (Волнушкіна Г., 2017; Кулеша Н., 2016). Отже, адаптація до навчання у вищій – це подолання труднощів входження в нове соціальне середовище, встановлення внутрішньогрупових відносин, пристосування до нових форм навчання.

Перший курс для здобувача є початковим етапом їхньої подальшої професійної діяльності. У цей період відбувається поєднання можливостей майбутнього професіоналу та вимог професії, формується ставлення до навчальної діяльності, професійна мотивація. Від успішності адаптації залежить подальша професійна реалізація здобувачів.

Поряд із адаптацією здобувачів дослідники розглядають дезадаптацію як результат невдалого процесу адаптації, коли молоді люди втрачають соціальні зв'язки, стають нездатними задовольняти власні потреби, що супроводжується внутрішньо особистісними або міжособистісними конфліктами, замість реалізації у соціумі (Кулеша Н., 2018). Як наслідок виникають агресія, депресія, тривожність тощо.

До основних причин дезадаптації відносять: навчальні і професійні проблеми; хронічні захворювання; пережиті стресові, екстремальні ситуації;

порушення встановлених норм у групі чи не сприятливе включення у нову соціальну ситуацію.

Аналіз наукових робіт присвячених адаптації першокурсників до навчання у вищій школі дозволив Кулеші Н. (2018) виділити умови адаптації до закладу вищої освіти, які дослідниця поділила на дві групи: соціальні та індивідуально-особистісні.

Соціальні умови: специфіка родини (матеріальний стан, соціальне положення, міжособистісні взаємини), нова соціальна ситуація, взаємовідносини з викладачами, одногрупниками. Серед соціальних умов найбільший вплив на процес адаптації першокурсників мають матеріальний стан родини, сімейні взаємовідносини, особливо з батьком, а також спілкування з однолітками, психологічний клімат академічної групи.

Індивідуально-особистісні умови: властивості темпераменту, психічне здоров'я, мотивація навчання, професійне самовизначення та інтерес. Особливості темпераменту, індивідуально-формальні, динамічні характеристики психічної діяльності пов'язані з успішністю адаптації першокурсників, зокрема у здобувачів із сильною нервовою системою відмічається більше випадків академічної заборгованості порівняно зі здобувачами, що мають слабку нервову систему, яким властива більша спрямованість на завдання і взаємні дії. У мотивації навчання в процесі адаптації відбувається корінна перебудова навчальних мотивів і системи цілей до нових вимог. Соціальні, професійні мотиви у більшості здобувачів у даний період знаходяться в латентному стані. Одночасно структура цілей у початковий період адаптації дестабілізована, що виявляється у значній кількості невизначених цілей, не розробленості загальних цілей. Професійний інтерес першокурсника ще не набуває професійного самовизначення, не визначає мотивоване суб'єктивне ставлення до власної майбутньої професійної діяльності (Кулеша Н., 2018).

Алексеева А. (2009) звертає увагу на інтелектуальний розвиток здобувача та відзначає, що перебіг процесу адаптації важче відбувається для студентів із високим рівнем інтелекту порівняно зі здобувачами з середнім і низьким. У них труднощі пов'язані з емоційною нестабільністю, самоорганізацією. М. Яницький навпаки вважає, що для успішного навчання у вищому закладі освіти необхідний досить високий рівень інтелекту, зокрема сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення тощо.

Також дослідниками виділяються наступні труднощі процесу адаптації першокурсників: переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків; нові умови діяльності студента у вузі це якісно інша

система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки; пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, налагодження побуту і самообслуговування, особливо у випадку проживання у гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи.

У сучасній психології існує значна кількість досліджень, присвячених адаптації здобувачів-першокурсників до навчання у виші. У багатьох із них представлені дані, що свідчать про деструктивний вплив умов невідповідності між можливостями здобувачів і об'єктивними вимогами нових видів діяльності. Проте на сьогодні майже відсутні дослідження особливостей адаптації першокурсників до виші в умовах війни.

Проведений нами аналіз досліджень проблеми адаптації студентів-першокурсників дозволив визначити комплекс діагностичного інструментарію, а саме: методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), що дозволяє визначити показники рівнів чотирьох блоків психічних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що спрямована на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості; тест-опитувальник А. В. Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя» передбачає виявлення адаптованості студента на всіх можливих рівнях її функціонування; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна призначений для оцінки адаптаційних можливостей людини через оцінку психологічних характеристик, що є найбільш значущими для регуляції психічної діяльності і процесу адаптації.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що у більшості студентів спостерігається середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може свідчити про достатню успішність їх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі освіти. Проте, значна кількість здобувачів має явні проблеми у процесі адаптації. Успішність адаптації більшості здобувачів підтверджується високими і середніми показниками соціально-психічної адаптації та адаптованості до життя.

Отже, успішність адаптації здобувачів до навчання у вищому навчальному закладі залежить від соціальної, індивідуально-особистісних умов, інтелектуального. Дані емпіричного дослідження особливостей адаптації до виші першокурсників свідчать про успішність процесу адаптації, хоча виявлена значна кількість здобувачів, що мають труднощі у пристосуванні до нових умов навчання та життя. Розробка та апробація розвивальної програми з метою оптимізації процесу адаптації студентів буде перспективою наших подальших наукових розвідок.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160839>

Нестеренко М.О., Строган В.М.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В ЮНАЦТВІ  
THE INFLUENCE OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS ON THE  
FORMATION OF PROFESSIONAL PERSPECTIVES IN YOUTH**

*The problem in question is still little studied and therefore requires further research. The uniqueness of Ukrainian society undoubtedly lies in the influence of the family on the upbringing process, as a source of information and direct communication for the transfer of historical and sociological experience to children. Child-parent relations are one of the key factors in the formation of personality and self-determination in early youth, in particular, in the process of professional self-determination of high school students. Professional self-determination is a complex process that includes choosing a profession, defining one's own skills and interests, as well as understanding one's own values and goals. Parental influence on this process can be very significant, since parents are the main role models and a source of information about different professions and their characteristics.*

**Keywords:** *child-parent relationship, professional perspective, professional self-determination, professional orientation, motivation.*

В сучасних умовах молоді люди змінюють відношення до оточення, фактичне дорослішання та пошуки професіонального шляху затягуються, змінюється відношення до батьківської опіки та матеріальної підтримки в сторону уповільнення процесу сепарації та становлення матеріальної незалежності. Однак, зважаючи на обставини, що складаються в суспільстві старшокласники певною мірою мають нечіткі уявлення щодо подальшого шляху, значна частина молодих людей на порозі дорослого життя відчують значну невпевненість у майбутньому, виявляються психологічно невідповідними до самостійного вибору. У цьому контексті сім'я формує основу особистості: мораль, світогляд, самобутність та світорозуміння, відчуття причетності до нації, її розвитку.

Питання впливу сім'ї у соціально-економічному та психолого-педагогічному аспектах на професійне самовизначення старшокласників вивчали сучасні вітчизняні дослідники: Т. Гончаренко, О. Джура, Т. Кравченко, Г. Корсун, С. Кузнецова, Л. Моргун, В. Поліщук, В. Поставий, Л. Потапчук, Н. Токарева, Л. Шелестова та інші.

Вітчизняні дослідники розглядають поняття професійного самовизначення особистості в межах наступних підходів:

– в контексті аналізу проблем її життєвого самовизначення;

– в контексті вивчення вікових закономірностей психічного та особистісного розвитку людини в підлітковому і юнацькому віці;

– в контексті аналізу професійного становлення особистості (Федоренко Л.П., 2020).

Д.Усик зазначає, що вперше перед людиною постає необхідність професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці, коли суспільство ставить перед юнацтвом задачу здійснити реальний вибір професійної діяльності. Проте задача професійного самовизначення не може бути успішно вирішена без розв'язання задач особистісного та життєвого самовизначення, включаючи покладання життєвих цілей та проектування себе в майбутнє, тобто юнак вже починає дивитися на сьогоднішній день з позиції майбутнього, що багато в чому визначає його вибір професійної діяльності (Усик Д.Б., 2018).

Одним із важливих чинників, які впливають на успішність професійного самовизначення старшокласників, є сімейні ідеали, інтереси, настановлення та цінності, що виявляються у виховному потенціалі батьків і проявляються у взаєминах між батьками і дітьми, а також у стилях сімейного виховання. Сім'я повинна створити умови, які сприятимуть розвитку дитини, щоб вона могла самостійно взяти на себе відповідальність за свій професійний вибір (Боярин Л.В., 2015).

Батьківсько-дитячі взаємини формують цю соціальну позицію юнаків і дівчат, зорієнтовану на здобуття статусу самостійної дорослої професійної людини. В цей період старшокласники виявляють підвищений інтерес до способу життя дорослих, проектують своє життєве і професійне самовизначення. Цей період життя характеризується формуванням здатності до цілепокладання, що проявляється в наявності у людини життєвого плану, мети та загального розуміння свого шляху. Освіта на цьому етапі сприймається учнем як ключова для майбутньої кар'єри та вибору професії (Поліщук О.Р., 2022).

Слід підкреслити, що згідно із Законом України «Про повну загальну середню освіту» (стаття 19) батьки офіційно визначені учасниками освітнього процесу (Про повну загальну середню освіту: Закон України, 2020). Це надає їм унікальну можливість активно взаємодіяти з освітнім процесом, спрямовуючи своїх дітей до опанування знань, які будуть необхідними для їх подальшої професійної реалізації.

Отже, ключовою метою профілактичної та профорієнтаційної роботи є стимулювання учнів до самостійного визначення професійного шляху, з урахуванням їхніх індивідуальних здібностей та можливостей для особистісного росту. І.Ткачук вбачає у цьому формування у школярів компетенцій у виборі професії, що розглядається як система ключових характеристик, необхідних для грамотного планування, адаптації та досягнення професійних амбіцій (Ткачук І.І. та ін., 2017). У цьому контексті, роль батьків у процесі професійного самовизначення підлітка не

може бути недооціненою. При створенні програм для розвитку професійного орієнтування старшокласників важливо наголосити на значущості активної участі батьків, адже їхня допомога та підтримка в роботі над індивідуальними рекомендаціями може стати вирішальною у процесі професійного вибору їх дітей (Поліщук О.Р., 2022). Тобто в сучасних умовах батьки, разом зі школою, мають сприяти досягненню виховних цілей. Це охоплює основні знання, навички, соціальну поведінку та риси характеру, які є важливими для роботи та професії.

На етапі проведення емпіричного дослідження було обрано гіпотези, які полягали у наступному: 1) Сильна мотивація до досягнень спонукає старшокласників до активного професійного самовизначення та самоактуалізації. 2) Позитивні дитячо-батьківські стосунки сприяють ефективному процесу професійного самовизначення, самоактуалізації та мотивації досягнень успіху старшокласників, в той час, як конфліктні взаємини у сім'ї можуть перешкоджати цьому процесу. Ці гіпотези, були перевірені на основі отриманих результатів.

Вибірку досліджуваних склали 40 школярів 10-11 класів від 15 до 17 років, з них 25 дівчат та 15 юнаків. Опитування було анонімним.

Програма психологічного тестування включала наступні методики: Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ, тест САТ): ця методика була застосована для визначення рівня самоактуалізації у старшокласників, що своєю чергою може відігравати важливу роль у їх професійному самовизначенні; Опитувальник для оцінки мотивації досягнень успіхів (Махребіан): визначення рівня мотивації старшокласників до досягнення успіху в різних сферах життя, включаючи навчальну та професійну сферу; Методика професійної спрямованості (адаптована до даного дослідження): використовувалася з метою виявлення професійних інтересів, схильностей та спрямованості старшокласників; Методика «Поведінка батьків та ставлення підлітків до них» (ADOR) Е. Шафера (адаптація З. Матейчик та П. Ржичани): застосовувалася з метою детального аналізу дитячо-батьківських стосунків в сім'ї, впливу батьківського виховання та поведінки на установки дітей щодо мотивації до отримання знань та вмінь, самоактуалізації та професійного спрямування.

В процесі аналізу результатів діагностування досліджуваних на констатувальному етапі було виявлено, що 60% учасників демонструють високий рівень позитивного інтересу до своїх батьків. Це може свідчити про те, що вони мають гарне спілкування з батьками і позитивно ставляться до них. Цей показник підтверджує дані показників самоприйняття та самоповаги за методикою самоактуалізації. Більшість учасників (60%) демонструють низький рівень директивності. Це може вказувати на автономію учасників у їхньому розвитку та у прийнятті рішень, менший тиск з боку батьків.



70% учасників показали низький рівень ворожості до своїх батьків. Це дуже позитивний показник, який свідчить про гармонійні відносини у більшості сімей досліджуваних учнів. 65% учасників мають високий рівень автономності. Це відображає тенденцію до самостійності та незалежності у їхніх відносинах з батьками, підтверджує показники, отримані в процесі діагностики мотивації досягнення успіху та професійної спрямованості. 62% учасників демонструють низький рівень непослідовності у відносинах з батьками, тобто вони сприймають своїх батьків як послідовних у своєму ставленні до дітей.

Проведений кореляційний аналіз встановлення взаємозв'язку між вимірюваними параметрами за допомогою кореляційного критерію Пірсона засвідчив дуже сильний негативний зв'язок між професійною спрямованістю та директивністю і ворожістю (відповідно  $-0,886$  та  $-0,847$ ) у ставленні батьків до дитини. Також непослідовність у відносинах з батьками ( $-0,810$ ) значно впливає на вибір старшокласником професійного шляху. Одночасно кореляційний зв'язок між мотивацією досягнень успіху та професійною спрямованістю старшокласників дуже сильний ( $0,922$ ), зв'язки мотивації досягнень і креативності теж суттєві ( $0,774$ ).

Таким чином, більшість старшокласників мають позитивні та стабільні відносини зі своїми батьками, які характеризуються високими рівнями автономності та низькими рівнями ворожості. Ці відносини позитивно впливають на їхню самооцінку, мотивацію досягнення успіху та професійну спрямованість. Низький рівень ворожості та директивності також вказує на те, що старшокласники відчують підтримку та розуміння з боку своїх батьків, що засвідчив кореляційний аналіз за шкалами методик діагностування. Доведені гіпотези емпіричного дослідження: мотивація досягнень спонукає старшокласників до активного професійного самовизначення та само актуалізації, а дитячо-батьківські стосунки відіграють суттєву роль у формуванні професійної спрямованості старшокласників. Тобто гармонійні відносини сприяють підтримці та стимулюванню мотивації досягнення, самоактуалізації та професійного розвитку старшокласників.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160851>

Нестеренко М.О., Черкас Л.О.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ В  
ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ  
GENDER IDENTITY AND ITS FEATURES OF DEVELOPMENT IN  
ADOLESCENT AGE**

*Theses present the results of research on gender identity in adolescence. Tendencies to the formation of androgynous and sexually typified types of gender identity in adolescents, masculinization of girls were revealed.*

**Key words:** *genderная identity, gender representation, attitude toward himself as arepresentative of a particular gender, gender behavior, teenagers.*

Останнім часом все більше привертає до себе увагу проблема гендерної ідентичності, що пов'язано з тим, що в сучасному суспільстві відбувається зміна системи гендерних відносин, реконструкція змісту гендерних ролей і стереотипів маскулінності/фемінності, переорієнтація дії настанов на індивідуальну варіабельність чоловіків і жінок. Чоловіки та жінки прагнуть побудувати власну гендерну ідентичність як усвідомлення та переживання себе представником певного гендеру, що забезпечує їм самовизначення, особистісну реалізацію, адаптацію до життя в суспільстві. Проте сьогодні спостерігається й плутанина, незасвоєння гендерних ролей, складнощі у пристосуванні до реалій гендерних взаємин у соціумі, що виявляється у кризі гендерної ідентичності, людина не співвідносить себе ні з однією з гендерних груп (гомосексуальність; транссексуали тощо) (Левандовська М., 2007; Кубриченко Т., 2012). Звідси проблема пошуку гендерної ідентичності важлива для молоді, зокрема, підлітків, які набувають дорослі, зрілі її форми, а дослідження є досить актуальними.

Розробки гендерної проблематики характеризуються неоднозначністю у трактуванні терміну «гендерна ідентичність». Однак, у різноманітних визначеннях гендерної ідентичності виділяються такі основні характеристики: усвідомлення та переживання людиною себе як представника певного гендеру, соціальний конструкт, саморегуляція власної поведінки, соціальність походження та динамічність внутрішньої структури даного особистісного утворення (Нестеренко М., 2016). Структура гендерної ідентичності авторами розкривається або через змістовний, емоційний та конативний компоненти, або через відчуття приналежності до певної біологічної статі, сексуальну орієнтацію та маскулінність/фемінність як конструкти культури й інтеріоризовані психологічні риси.

Характерним для більшості наукових праць є визначення п'яти основних механізмів формування гендерної ідентичності: ідентифікація, що ґрунтується на інтроєкції (вбирання в себе, поглинання чоловічого і

жіночого), процес усвідомлення та прийняття фемінності і маскулінності, що існують у межах соціальної культури; інтеріоризація як привласнення ролі, взірців маскулінності/фемінності, гендерних характеристик у процесі взаємодії з іншими; індивідуація – засвоєння культурно заданих норм і взірців деякого гендеру та реалізація внутрішніх смислів; соціалізація – засвоєння та відтворення гендерної культури суспільства; ініціація – обряди, дії, які супроводжуються закріпленням змін соціального статусу, соціальної ролі людини або групи (Боровцова М., 2012).

Гендерна ідентичність формується в процесі гендерної соціалізації, тобто шляхом засвоєння та відтворення особистістю норм, правил поведінки, настанов, цінностей, очікувань у відповідності з культурними уявленнями про ролі, призначення чоловіка й жінки в суспільстві (Кікінежді О., 2017). У зарубіжній психології дослідники найчастіше виділяють три етапи становлення ідентичності: 1) дитина засвоює статево ідентичність; 2) гендерна константність (розуміння постійності та незворотності статі); 3) гендерна саморегуляція або керівництво своєю поведінкою на основі самовизначення (Льїн Є, 2014). Процес формування гендерної ідентичності не завжди є гармонійним. Розлади гендерної ідентичності можуть визначатися різними патогенними механізмами та пов'язані з гендерною інверсією: неможливістю засвоїти статево розрізнення внаслідок психічних розладів.

Українські дослідники процес становлення гендерної ідентичності умовно поділяють на два етапи: первинна статева ідентичність (від моменту народження до кінця дошкільного дитинства) та вторинна гендерна ідентичність (шкільний вік та період дорослості) (Говорун Т., 2004; Кікінежді О. 2017; Лівандовська О., 2021). При цьому, перший етап пов'язаний насамперед із несвідомим та пасивним механізмом засвоєння культури. Формування вторинної гендерної ідентичності передбачає більшу включеність когнітивних механізмів творчого перетворення оточення. Дослідники підкреслюють, що існують сензитивні періоди розвитку гендерної ідентичності. Одним із них є підлітковий вік.

Підлітковий вік є вирішальним у формуванні гендерного типу особистості, що зумовлено тим, що у цей віковий період завдяки розвитку рефлексії, самосвідомості формується усталена, зріла гендерна ідентичність. Усвідомлення підлітком власної гендерної приналежності стає провідною лінією його особистісного розвитку. Гендерні характеристики особистості починають визначати структуру і спрямованість спілкування, вибір цінностей, ступінь авторитетності у групі однолітків. Відповідно відбувається перехід від первинної, дитячої гендерної ідентичності до дорослих, зрілих її форм.

Пубертатний період пов'язано з розвитком зрілої геніальності. Процес прийняття нової тілесності, формування психосексуальних орієнтацій, почуття дорослості, задоволення потреби у спілкуванні з

однолітками супроводжується змінами гендерних уявлень підлітків (Боровцова М., 2012). Проте статеве дозрівання може посилити гендерну дисфорію, оскільки вторинні статеві ознаки можуть підкреслити розбіжність між гендерною ідентичністю та вродженою статтю при народженні.

У сучасних українських дослідженнях особливостей становлення гендерної ідентичності у підлітковому віці відмічаються протиріччя в отриманих результатах. Так, за результатами одних досліджень відбувається переорієнтація підлітків зі стереотипно-традиційних маскулінності/фемінності на андрогінний гендерний тип. За результатами інших – більшість підлітків ідентифікують себе з традиційними гендерними стереотипами. Окрім того, згідно з даними досліджень хлопчикам властива часткова фемінність, а дівчаткам маскулінізація (Кубриченко Т, 2012; Курдибаха О., 2016; Логвінова, 2011).

Також було встановлено, що переорієнтація в сучасних умовах із традиційних стереотипів маскулінності/фемінності на гендерні стереотипи, очікування з боку соціального оточення можуть провокувати виникнення кризи гендерної ідентичності, що найбільш розгортається у дітей 14-15 років, виявляючись у неадекватних і невизначених характеристиках гендерної ідентичності.

Емпіричне дослідження гендерної ідентичності підлітків було проведено за допомогою тесту «Хто я є?» М. Куна та Т. Макпартленда для визначення змістовних характеристик гендерних уявлень про себе підлітків; Опитувальник статевих ролей BSRI С. Бем використовувався з метою визначення типу гендерної ідентичності (маскулінний, фемінний, андрогінний) учнів. В дослідженні приймали участь 30 підлітків – студенти Барського гуманітарного коледжу імені Грушевського (Вінницька область), віком 14,5 – 15,5 років: 12 хлопців та 18 дівчат.

Результати проведеного дослідження показали, що домінує андрогінний тип гендерної ідентичності у підлітків обох статей. Гендерна ідентичність підлітків поєднує чоловічі і жіночі риси, що суттєво розширює можливості особистості, свідчить про слабку орієнтацію на стереотипні конструкти маскулінності і фемінності, уявлення носять інтеграційний характер щодо маскулінності/фемінності. Фемінність зустрічається рідше, ніж інші типи гендерної ідентичності.

В структурі гендерного образу Я підлітків домінують гендернонейтральні якості. Це може свідчити про переорієнтацію їх зі стереотипних фемінно/маскулінних гендерних схем на андрогінні. При цьому така тенденція більш виражена у хлопчиків у порівнянні з дівчатами, які в більшій мірі є статевотипізованими.

Отже, гендерна ідентичність підлітків має певну специфіку: в структурі гендерного образу Я учнів домінують гендернонейтральні якості; фемінність більшою мірою представлена у вибірці дівчат. Також

зафіксована в значній кількості дівчаток трансформація гендерних уявлень у сторону до маскулінізації. Особливістю гендерної ідентичності є тенденція до проявів андрогінного та статевотипізованого типів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160863>

Nechitaylo I.S., Pidchasov Ye.V.

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv*

**SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS  
OF THE CIVILIAN POPULATION OF UKRAINE DURING THE FULL-  
SCALE INVASION OF RUSSIA**

**СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ДИСТРЕСУ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС  
ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ**

*Порушується проблематика стресових станів цивільного населення України під час повномасштабного вторгнення Росії. Зауважується, що стрес може як забезпечувати захист організму від руйнівних впливів, так і запускати механізми руйнування. Для позначення негативних ефектів стресу використовується термін «дистрес» (введений Г. Сальє). Наводяться результати дослідження, проведеного С. Дембицьким. Робляться висновки стосовно чинників, які впливають на рівень прояву психологічного дистресу. У якості таких зазначаються: кількості осіб, що спільно проживають у родині; наявність/відсутність дітей; наявність/відсутність роботи; рівень доходу; стать.*

**Keywords:** *stress, distress, level of psychological distress, factors of psychological distress, population of Ukraine.*

Stress is a special psychophysiological state that protects the body from threatening and destructive influences. However, when a person is faced with too intense and long-lasting external influence, the body's functional countermeasures are exhausted. To describe and explain such a phenomenon, the director of the International Institute of Stress in Montreal, G. Sallie, proposed the term «distress». The scientist suggests distinguishing positive and negative functions of stress, for which he introduces the concepts of eustress (constructive stress) and distress (destructive stress). Under the influence of eustress, the maximum mobilization of the internal resources of the individual occurs. Instead, the state of distress is definitely harmful to a person (Nageishi Y., 2015; Пилипака Ю. І., Романюк В. Л., 2016, p. 78).

Ukrainian distress researcher Serhii Dembytsky notes that there are certain mediating resources that make the impact of stressors softer or harder. He notes that networks of interpersonal interactions that include an individual and are a potential resource for its support can act as such: family, friends, colleagues, neighbors, public organizations (Дембицький С. С., 2018). It should be noted that such ideas about mediative resources form the methodological basis of our scientific research, dedicated to the study of the stress state and subjective well-being of the population of the city of Kharkiv and the Kharkiv region under the conditions of Russia's invasion of Ukraine.

The war creates many significant external stimuli that trigger a whole series of distress factors. Moreover, since the war covers all citizens of the society experiencing it, the distress acquires mass characteristics. When the vast majority of the country's population is in a state of distress, it has significant negative consequences not only at the individual level, but also at the general social level. Therefore, during the war, as well as in the post-war period, the study of stressful conditions and, in particular, distress, its factors and mediative resources acquire special relevance.

S. Dembytskyi developed a test for measuring psychological distress (SCL-9-NR), which was used by the research and analytical company Factum Group as a structural part of the online survey toolkit (March-April 2022; n=485; the sample is a quota for a number of parameters of the characteristics of the urban population of Ukraine (Дембіцький С. С., 2018, 2022)).

The main conclusions of the study are as follows:

- levels of psychological distress differ depending on the number of persons living together in the family. The normal level of distress is more characteristic of families of two or three people (52.3 and 47.1%). As the number of people in the family increases, the percentage of people with a high level of distress increases. Thus, in families with 6 or more people, a high level of distress was recorded in 40% of cases, despite the fact that 30% have an elevated level and 30% – normal;

- levels of psychological distress differ somewhat depending on the presence of children: respondents who do not have children are more likely to show a normal level of distress (48.3%, compared to 40.2% among those who have children);

- levels of psychological distress differ significantly depending on the availability of work. Almost half of working respondents have a normal level of distress (47.9%), while a high level is typical for 23.3%. For comparison, about 33% of unemployed respondents have a normal level of distress, and a high level is typical for 38.3%;

- it is quite expected and natural that the level of psychological distress increases depending on what share of income the respondents use for basic necessities (food, payment for housing/utilities): the larger this share is, the higher the level of psychological distress;

- levels of psychological distress differ depending on gender. The results of the study indicate that a high level of distress is more characteristic of women. Only 35.4% of women, compared to 54.5% of men, are characterized by a normal level of distress. A high level of distress was recorded in 36.5% of women and only in 16.2% of men. In addition, women are prone to greater expressiveness (persistence of manifestation) of such symptoms of distress, such as: a feeling of tension or excitement (25.1%, compared to 11.3% – in men); the feeling that feelings are easily hurt (24.7%, compared to 6.8% – in men); mild annoyance or irritation (22.8%, compared to 7.2% in men).

The results of the study allow us to conclude that certain social mediators that to some extent mitigate the impact of stressors are a small family, high income, and the presence of a job. Considering these conclusions, in the toolkit of our research, which is conducted using the online survey method and is currently at the stage of data collection, we also laid the appropriate signs that will allow us to monitor the influence of family composition, income level, and the presence of work on the state of mental health and subjective well-being of the civilian population of the Kharkiv city and the Kharkiv region.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160871>

Нікітіна О. П.

*Харківський національний університет міського  
господарства імені О.М. Бекетова, м. Харків*

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ  
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE PERSONALITY OF A  
FUTURE PSYCHOLOGIST DURING WAR**

*Reflecting on the work of a psychologist during the war, the change in the paradigm of providing psychological assistance, the ability to go through life's trials while maintaining mental health and personal integrity, becomes of great importance. Resilience is a synonym for psychological stability, which grows and strengthens with every experience of overcoming the difficulties and challenges of life. Therefore, the future psychologist will become more resilient every time if he chooses a stable response at the moment of challenge.*

**Keywords:** *resilience, war, future psychologist.*

Поняття “резильєнтість” не є новим, бо увійшло у психологію ще у 60-х роках минулого століття, первісно осмислюючись в руслі психопатології розвитку. Проте саме це поняття змінює розвиток науки та практики в напрямку психології травми в XXI столітті: під впливом розвитку нової психології війни та збільшенням запитів щодо розуміння того, як розум реагує на екстремальні переживання, резильєнтість починає осмислюватись в контексті травми (Lang J., 2022).

Виходячи з того, що більша частина психологічних знань про те, як дорослі справляються зі втратою чи травмою, походить від тих, хто звертається за допомогою або зазнає сильного занепокоєння, теоретики втрат та травм часто розглядали цей тип стійкості як рідкісний чи патологічний. Vonanno G. A. заперечує ці припущення, розглядаючи докази того, що резильєнтість є окремою траєкторією процесу відновлення, резильєнтість перед втратою або потенційною травмою зустрічається частіше, ніж було прийнято вважати, та існує безліч несподіваних шляхів до резильєнтісті (Vonanno G. A., 2004). Тут варто згадати і вислів Ф. Ніцше: “Той, хто має “навіщо” жити, може винести майже будь-яке “як”, який взяв за основу австрійський психіатр, психолог, філософ та невролог, колишній в'язень нацистського концентраційного табору В. Е. Франкл, розкриваючи свій досвід віднаходження сенсу людського існування, пошуку сил, щоб віднайти себе й подолати будь-які випробування у роботі “Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі” (Frankl V., 2004).

Емпіричні вивчення резильєнтісті фахівців допоміжних професій, здійснене в межах української вибірки серед психологів, психотерапевтів, травматерапевтів дозволило визначити, що 20% мають низьку резильєнтість, продовжуючи при цьому надавати психологічну допомогу

постраждалим (Лазос Г. П., 2019). В той же час, попередні вивчення зафіксували, що частина фахівців, які приєдналися до волонтерської психологічної допомоги ще на початку 2014 року, з часом емоційно вигоріли та залишили не тільки роботу, але й професію (Лазос Г. П., 2016). Це узгоджується з результатами дослідження на цивільних вибірках не фахівців допоміжних професій, де дослідники визначили, що найбільш уразливими групами до депресії та тривоги є люди з високим рівнем емпатії: співчуття та бажання допомогти тим, кому пощастило менше, ніж іншим, посилені особистим враженням від війни або використанням військових новин чи особистих історій жертв воєнних злочинів, значно поглиблюють внутрішні психічні проблеми та впливають на психологічне благополуччя людини (Dryga A., Cheryba N., 2022).

Тож резильєнтність майбутнього психолога – надважлива якість, на розвиток якої має спрямовуватись реалізований процес особистісного та професійного становлення у ЗВО. Разом з тим, у сучасного здобувача вищої освіти цей процес реалізується в умовах війни та воєнного стану, що також вносить стресово-травматичні корективи на життєдіяльність в цілому. На даний момент майже кожен українець зазнає впливу війни або її наслідків тією чи іншою мірою, бо загрози та негаразди, пов'язані з війною, багатосистемні: від втрати близьких, фізичного травмування, втрати фінансових ресурсів тощо до погіршення психологічного добробуту й розчарування.

Осмишуючи Україну в епіцентрі колективної травми, оцінюючи чисельні наслідки війни, які доведеться долати суспільству в цілому, та фахівцям допоміжних професій зокрема, варто визначити, що на думку фахівців в українському суспільстві є всі ресурси для подолання проблем. Разом з тим, мають бути розроблені відповідні програми для роботи з психологічними наслідками травмування (Горностай П. П., 2022).

Відтак доцільним видається виокремлення у діяльності психологічної служби ЗВО напрямків щодо здійснення просвітницької та корекційно-розвивальної діяльності серед здобувачів за спеціальністю 053Психологія щодо засад психологічної резильєнтності під час війни з урахуванням вищезазначених чинників її формування та розвитку.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160887>

Овсієнко О.А.

Сумський державний педагогічний  
університет ім. А. С. Макаренка, м. Суми

науковий керівник – к.псих.н. Л.Л. Дворніченко

**МЕТОДИ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ У РЕГУЛЮВАННІ  
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
METHODS OF MUSIC THERAPY AND THEIR INFLUENCE IN  
REGULATING THE EMOTIONAL STATES OF PRESCHOOL  
CHILDREN**

*The role of music in the regulation of emotions is considered. The methods of music therapy used in the work with preschool children are generalized. A brief description of these methods is given*

**Keywords:** music therapy, methods of music therapy, preschool children.

Музика є універсальним засобом регулювання емоцій. Про її цілющий потенціал відомо дуже давно, сьогодні він використовується як потужний засіб впливу на свідомість людини. Термін «музикотерапія» має грецько-латинське походження, в перекладі означає «зцілення музикою». Цілющу силу музики помітили ще у Стародавньому Китаї, Єгипті, Греції та Індії. Офіційним методом лікування музикотерапія визнана в 2003 році. Доведено, що музикотерапія є допоміжним засобом психотерапії, новою, ефективною психотехнікою, яка допомагає гармонізувати життя людини і впливає на швидку адаптацію і функціонування її в суспільстві. Постійне, системне застосування музики є дієвим засобом реабілітації, профілактики захворювань, підвищує можливості дитячого організму, слугує засобом оптимізації творчого потенціалу.

Музична терапія надає дітям можливість вільно виявляти емоції, переживання, почуття через звуки, пластичні рухи, гру на дитячих музичних інструментах. Аналіз відповідної літератури дозволив нам систематизувати та узагальнити найбільш використовувані методи музичної терапії (рис. 1).



Рис. 1. Методи музичної терапії

Музикомалювання – це поєднання музики з образотворчою діяльністю, яке дозволяє заглибитись в психіку дитини і простежити за станом її здоров'я і збагнути чи відбуваються позитивні зміни у її розвитку.

Малювання під музику сприяє розвитку моторики рук і пальців у дітей. Важливо навчити дітей створювати музичні зображення на папері. Доцільно використовувати великі олівці, фломастери, пензлики тощо, працювати на дошці, підлозі, стіні чи великих аркушах паперу. Дуже привабливо малювати пальцями кольоровими лосьйонами або фарбами. Безпосередньо під час малювання музика впливає на вивільнення емоцій, спонукання до катарсису та реалізацію власної творчості. Арт-терапія використовується в психологічній корекції зниження агресії, імпульсивності, тривожності, підвищення самооцінки.

Арт-терапія використовується в психологічній корекції емоційних станів: зниження агресії, імпульсивності, тривожності, а також для підвищення самооцінки.

Значну роль у гармонійному розвитку дитини, підтримці психологічного здоров'я дошкільника відіграє використання музично-рухових ігор, таночків. Такий вид діяльності, як активне слухання музики, нещодавно стало справжньою знахідкою для більшого розкриття душевного стану дошкільника, адже поєднання слухання музики переплітаються з руховою активністю, тобто відтворення уявних музичних образів у пластиці. Це дозволяє дитині розслабитися, проявити фантазію, виразити свої почуття, емоції за допомогою рухів. Танець і рух допомагають дітям знімати фізичне та розумове напруження. У групах, які часто займаються руховими вправами, панує позитивний психологічний клімат і дуже низький рівень тривожності. Репертуар малюків щодо способів вираження своїх почуттів і емоційного стану значно збільшується, коли вони опановують нові пози, жести та рухи. Для того щоб діти закріпили своє розуміння різних емоцій, використовуємо різні види активностей у парах. Музику підбирають відповідно до того стану чи емоції, яку діти мають відобразити.

Ще один метод музичної терапії – вокалотерапія, яка коригує порушення темпо-ритмічної структури мовлення, поліпшує звуковимову, заїкання. Спів вивільняє назовні 15-20% звука, а решта звукової хвилі вібрує всередині, які масажують внутрішні органи, що поліпшує їх роботу. Спів на музичних заняттях має позитивний вплив на дитячий організм, бадьорить, надає енергії, допомагає долати труднощі та перешкоди, повертає віру у власні сили.

Не менш дієвою є кінезіотерапія – лікувальна і профілактична гімнастика. Активні чи пасивні рухи під музику, пластична імпровізація, виконання вправ є елементами зазначеного методу на музичних заняттях, що допомагає природним способом вирішити проблеми порушення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, внутрішніх органів тощо. Музичні заняття з елементами кінезіотерапії розвиває координацію рухів, відчуття ритму, поліпшує моторику, знімає скутість рухів та

інертність, вивільняє накопичену енергію, у тому числі негативну, трансформує її в фізичні дії.

Заняття з рухової драматизації спрямовані на вирішення емоційних, міжособистісних та поведінкових проблем, з якими стикаються діти з комплексними розладами, мають вирішальне значення для реалізації цілей корекційно-розвивальної програми в ДНЗ. Враховуючи емоційний інтерес дітей до сюжету пісні, казки, музичного твору, процес цих видів творів стимулює емоційне включення у зміст твору, у дитини емоційніше і яскравіше відбувається отождоження з ним. головних героїв і спроби їх наслідування.

Цікавим для дітей дошкільного віку є такий вид діяльності як гра на дитячих музичних інструментах. Використання різноманітні звукові та музичні інструменти: брязкальця, маракаси, флейти, тріоли, металофони, бубни, дзвіночки з різними звуками, ложки, ксилофони, трикутники, баяни, горни, маленькі дитячі, шкіряні барабани – дозволяє дітям доторкнутися до світу виконавства, бо всі інструменти доступні дітям. Успіх залежить від здатності розкріпачення кожної дитини. Для цього вкрай важливо навчити їх основам гри на інструменті. Починати необхідно із прослуховування звучання інструменту, що дзвонить. Діти слухають звучання кожного інструменту. Діти ознайомлюються з назвами інструментів за допомогою ритмічної декламації під час гри на цьому інструменті. Музичний супровід підбирає музичний керівник так, щоб він відповідав ритму слова. Роботу зі зміцнення здоров'я дитини та здібностей до спілкування в суспільстві полегшують прості прийоми музичної виразності. Найскладнішим типом гри, який потребує підготовки, є групова імпровізація.

Ще одним видом музичної терапії є казкотерапія. Казки для малюків – це першоджерело для вивчення базових емоцій. Головне завдання – знайти потрібну казку, яка буде відповідати емоційному стану дитини і вчити опановувати його. Завдяки сюжету казок діти розуміють, що тільки допомога один одному стане силою команди, казки вчать дітей співпереживати, перейматися за рідних, бути уважними і обережними і таких прикладів безліч. А якщо дитина виконує роль в театрі – це підсилює ефект, приносить радість дії, надає постановці свіжості, креативності і з'являється можливість розкрити своє «я». Дошкільники часто змінюють сюжет відомої казки і тоді, вона стає авторською, а гра – спонтанною. За допомогою акторської гри, входження в образ можна дізнатися про дитину, про її страхи (наприклад, темряви), дитячі проблеми (візит до стоматолога, конфлікти з друзями і батьками) тощо. Важливо залучити дітей до цього напрямку роботи активними слухачами, а ще краще надати їм роль героїв тих чи інших казок чи оповідань. Твір повинен бути невеликим за змістом, яскравим, зрозумілим, з головним музичним образом. Музична насиченість творів ритмічними, динамічними відтінками дуже подобається дітям, легко запам'ятовується і сприймається. Казка дає можливість безболісно та м'яко

налагодити зв'язок з своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання, побачити своє справжнє «Я». Створення казок – це ідеальний тренажер для креативності та реалізації творчого потенціалу, розвитку фантазії та творчого мислення.

Сеанси музикотерапії можна організовувати під час будь-якого виду діяльності, що не пов'язано з вербальним спілкуванням – аплікації, малювання, виконання фізичних вправ тощо. Найефективнішим впливом можна вважати тридцятихвилинну щоденну процедуру. Не слід проводити її у навушниках, адже людський слух пристосований до розсіяного звуку, а якщо його спрямувати точково, то дитина може отримати акустичну травму, причина – незрілий мозок дошкільника. Дорослому слід слухати музику разом з дитиною за допомогою аудіопристрою.

Отже, музика має терапевтичний ефект: поліпшує настрій та загальне почуття дітей дошкільного віку, корегує емоційні відхилення, страхи, мовленнєві та рухові розлади, має вплив на психічне напруження, тобто дає змогу розслабитися, заспокоїтись. Заняття з дошкільниками проводять з метою розвитку емоційно-чуттєвої сфери дітей, що сприяють розвитку їх творчого потенціалу. Рецептивне сприйняття музики позитивно впливає на емоційні стани дітей та збагачує внутрішній світ їх переживань. Твори, підібрані на активізацію емоційно-образних уявлень збагачують особистісний світ знань дитини, позитивно стимулюють її розвиток та планомірно впливають на всі життєво важливі процеси функціонування організму дитини.

З'ясовано, що основну роль в розвитку складних почуттів і емоцій дитини грає практична діяльність дитини, в ході якої вона вступає в реальні взаємовідносини з навколишнім світом і засвоює створені суспільством цінності.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160916>

Оліх Р. В., Суп І. І., Антонюк Ю. О.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ  
ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ІТ: ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ДОСЛІДЖЕННЯ**

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SUBJECTIVITY OF  
IT SPECIALISTS: PERSPECTIVES OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH**

*The scientific research is devoted to the study of professionally significant qualities of the subjectivity of IT specialists. The formation of the subjectivity of an IT specialist is seen as a continuous dynamic process that is related to creativity and professional decision-making, reflects the level of his activity, responsibility, intuition, constructiveness, attitude towards himself, educational and professional activities, the degree of identification of professionally significant personal qualities.*

**Keywords:** *subjectivity, IT specialists, professional activity, professional growth, psychological factors.*

Суспільно-економічне функціонування сучасного українського суспільства передбачає модернізацію всіх сфер людського життя, в тому числі й професійної галузі ІТ. На сучасному етапі недостатньо мати знання та старанно виконувати професійні обов'язки фахівців галузі ІТ. Існує висока затребуваність успішних, схильних до вдосконалення та самовдосконалюються, професіоналів галузі ІТ. Актуальність цих питань регламентується чітко не регулюється низкою нормативних документів, галузевих стандартів, як у інших професійних галузях, що вимагає від фахівців галузі ІТ високорозвинених якостей суб'єктності.

Суб'єктність – сутнісна властивість суб'єкту, яка принципово відрізняє його від об'єктів та навіть від інших суб'єктів. Вивчення суб'єктності – складна задача, яка на сьогодні в доступних нам літературних джерелах залишається, на нашу думку, недостатньо висвітленою.

Дана робота націлена на вивчення динаміки суб'єктності під час їх навчання у вищому педагогічному навчальному закладі. Становлення суб'єктності студента-фахівця галузі ІТ – безперервний динамічний процес, який пов'язаний з творчістю, та прийняттям професійних рішень, відображає рівень його активності відповідальності, інтуїції, конструктивності, ставлення до себе, учбової та професійної діяльності, ступеню виявлення професійно значущих особистісних якостей фахівців галузі ІТ, що означає готовність до професійної діяльності.

Підготовка фахівців галузі ІТ здатних до ініціативної, самостійної, відповідальної, доцільної професійної діяльності у швидкозмінних соціально-економічних умовах суспільства і виробництва, формування у

них творчого мислення є завданням вищої школи. Процес формування тих якостей людини, що забезпечили б її становлення як суб'єкта діяльності, стає метою сучасної освіти та важливою проблемою психології.

На превеликий жаль, ми змушені констатувати, що випускники вищих навчальних закладів, у переважній більшості, не готові до позиції фахівців галузі ІТ у ролі активного, провідного. Вони займають мало відповідальну позицію, не дивлячись на себе як на того, хто спрямовує, і тому процес адаптації, входження в позицію суб'єкта професійної діяльності затримується і проходить хворобливо у психічному сенсі. Звідси головною задачею освіти у вищих навчальних закладах є створення умов переводу студентів – фахівців галузі ІТ від пасивної позиції людини, що навчається, до позиції суб'єкту професійної діяльності, що передбачає прояви свободи вибору, творчого підходу, самостійності, ініціативності. Отже, формування суб'єктності фахівців галузі ІТ є однією з актуальних проблем психолого-педагогічної теорії і практики. Необхідно здійснювати дослідження ролі фахівців галузі ІТ не тільки як носіїв професійних якостей та здібностей, але і як суб'єкта, відповідального за їхнє формування і застосування (О. М. Волкова, О. К. Дусавицький, Є. А. Клімов, Н. В. Кузьміна, Г. К. Маркова, Л. М. Мітіна, В. О. Якунін, та ін.).

Необхідність розвитку творчості, стимулювання пізнавальної активності студентів – майбутніх фахівців галузі ІТ, визначають багато вчених та педагогів-практиків. Проблеми розвитку і формування творчої особистості, активізації пізнавальної діяльності і творчості у процесі навчання розглядалися педагогами-класиками Я. А. Коменським, І. Г. Песталоці, А. Дістервегом, Г. С. Сковородою, К. Д. Ушинським, В. О. Сухомлинським.

Питання формування суб'єктності, активації і мотивації самовдосконалення фахівців галузі ІТ розглядають у своїх працях А. І. Дьомін, Л. І. Божович, О. В. Киричук, В. А. Киричук, В. А. Козаков, В. І. Лозова, А. К. Маркова, С. Л. Рубінштейн, О. Я. Савченко. С. Д. Максименко визнає необхідність глибшої орієнтації наукових досліджень на аналіз внутрішнього суб'єктивного світу людини.

Проблеми суб'єктності на рівні дисертаційних досліджень вивчали С. І. Д'яков, С. О. Кашин, Н. С. Литвиненко, М. І. Мамажанов, Г. І. Остапенко, Р. А. Рикулов, Ю. С. Савченко, К. Х. Сапашева, в результаті чого отримано дані про структуру суб'єктності фахівців галузі ІТ, семантичні чинники суб'єктності фахівців галузі ІТ, методи вивчення суб'єктності фахівців галузі ІТ тощо. Однак, до нашого часу проблема цілеспрямованого розвитку майбутнього фахівця галузі ІТ як суб'єкту професійної діяльності, залишається багато в чому не вирішеною. А саме не вирішеною залишається проблема методів діагностики успішності розвитку суб'єктності майбутніх фахівців галузі ІТ, проблема оцінки ступеню цієї успішності.



Метою нашої роботи виступає теоретичне і експериментальне вивчення суб'єктності на прикладі фахівців галузі ІТ різних профілів.

В основу нашого дослідження покладено припущення про те, що при успішному формуванні професійно значущих якостей суб'єктність фахівців галузі ІТ зростає та набуває визначеності, цілісності та системності.

Завдання дослідження:

1) На основі аналізу філософської та психолого-педагогічної літератури розкрити сутність поняття суб'єктності та структури суб'єктності.

2) Провести експериментальне дослідження особливостей динаміки професійної самосвідомості, як складової суб'єктності фахівців галузі ІТ.

3) Експериментально виявити особливості розвитку такої складової суб'єктності як ціннісно-орієнтаційна сфера фахівців галузі ІТ.

4) Вивчити особливості змін емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців галузі ІТ

5) Визначити особливості динаміки локалізації контролю особистості фахівців галузі ІТ.

6) Визначити динаміку структурних характеристик суб'єктності фахівців галузі ІТ.

Об'єкт дослідження виступає суб'єктність фахівців галузі ІТ

Предметом дослідження є психологічна динаміка суб'єктності фахівців галузі ІТ.

Методологічну і теоретичну основу дослідження складають концепції наукових розробок, присвячені: структурі особистості (С. Л. Рубінштейн, С. Д. Максименко, Балл Г. О, К. К. Платонов, О. К. Ковальов, М. В. Папуча); структурі свідомості (Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, В. Ф. Петренко, С. Л. Рубінштейн) та самосвідомості (В. В. Столін, В. П. Саврасов); образу «Я» (Л. І. Божович, І. С. Кон); «Я»-концепції (Р. Бернс, І. С. Кон, К. Р. Роджерс); теорії суб'єкту та індивідуальності (К. О. Абульханова, Б. Г. Анан'єв, А. В. Брушлинський, В. А. Петровський, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко); моделям суб'єктивності життєвого світу та та шляху розвитку особистості (К. О. Абульханова, В. О. Роменець, Л. І. Анциферова, Т. М. Титаренко, К. Ясперс); професійній акмеології (О. О. Бодальов, Є. І. Машбиць, О. О. Деркач, В. Г. Зазикін, О. А. Реан).

Для вирішення поставлених завдань використовується комплекс спеціально розроблених методів та методик: аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури, загальнодидактичної та методичної літератури з теми дослідження; психолого-педагогічне спостереження за діяльністю та навчальним процесом; бесіди, тестування; метод теоретичного моделювання; методи математичної статистики для якісного та кількісного аналізу результатів дослідження; конкретно-психологічні

методи, направлені на вимірювання властивостей суб'єктності фахівців галузі ІТ.

Теоретична значущість дослідження полягає в: узагальненні досвіду попередніх досліджень у царині психології суб'єкта професійної діяльності; з'ясування динаміки локалізації контролю особистості фахівців галузі ІТ; вивчення особливостей динаміки професійної самосвідомості фахівців галузі ІТ; дослідження особливостей змін ціннісно-мотиваційної сфери фахівців галузі ІТ; вивчення особливостей динаміки емоційно-вольової сфери фахівців галузі ІТ; опис особливостей динаміки суб'єктності фахівців галузі ІТ в цілому.

**Практичне значення** роботи полягає у наступному:

1) Визначення основних показників діагностики розвитку суб'єктності фахівців галузі ІТ.

2) Розробка та емпірична валідація методу контролю розвитку суб'єктності фахівців галузі ІТ.

3) Виявлення основних недоліків розвитку суб'єктності фахівців галузі ІТ та їх можливих наслідків.

4) Розробка психолого-педагогічних рекомендацій щодо цілеспрямованого розвитку суб'єктності фахівців галузі ІТ як особистісно-значущої, суспільно-значущої, професійно-значущої якості тощо.

5) Проектування, розробка та впровадження вибіркового освітніх компонентів освітньо-професійних програм підготовки майбутніх фахівців ІТ-галузі, педагогів, психологів тощо.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10160940>

Остапенко А. Д.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

Науковий керівник – к. психол. н. Т.І. Щербак

**ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІДЕНТИЧНОСТІ  
APPROACHES TO THE RESEARCH OF THE PHENOMENON OF  
IDENTITY**

*The main approaches to the research of the phenomenon of identity have been highlighted. The essence of the concept of identity from the standpoint of psychoanalysis has been revealed. Emphasis has been placed on the social nature of identity within the framework of interactionism. The relationship between identity and new forms of behavior from the point of view of behaviorists has been outlined. Identity has been presented as identification with oneself within the framework of existentialism.*

**Keywords:** *identity, self-identity, self, self-awareness.*

Для чіткого розуміння феномену кризи ідентичності, перш за все, необхідно визначити поняття «ідентичності». Сучасні дослідження феномену ідентичності розкривають широкий інтерес до нього представників різних наукових галузей: психології, психіатрії, соціології, медицини тощо. Так, у сфері гуманітарних наук ця зацікавленість напряму пов'язана з питаннями самореалізації, самоусвідомленості, соціальної ідентифікації. Зокрема, А. Ватерман пов'язує ідентичність з самовизначенням людини через цілі, цінності та переконання (Waterman A., 1992). К. Леві-Стросс прогнозував, що проблематика кризи ідентичності особистості стане міждисциплінарною з огляду на її майбутні масштаби (Леві-Стросс К., 2001).

Етимологічно поняття «ідентичність», що походить від лат. *identificare* (ототожнювати) означає співвідношення особистості із самою собою. Тлумачення ідентичності як тотожності бачимо ще в діалектичних ідеях Платона, а далі і у багатьох філософських дослідженнях Я та Его-ідентичності Ж. Лакана (2008), Дж. Локка (Locke J., 1924), І. Фіхте (Фихте И., 2000), Ф. Шеллінга (Шеллинг Ф. В., 1987) та ін. Інтуїтивно зрозумівши сутність даного феномену, однак не вживаючи сам термін, У. Джеймс описував тотожність та екзистенційну цілісність особистості, її несуперечливість та послідовність (Джеймс У., 1991).

В загальнонауковий вжиток категорія «ідентичність» потрапляє у другій половині XIX – на початку XX ст. Запровадження терміну «ідентичність» в наукову психологію приписують Е. Еріксону в його праці «Дитинство і суспільство». Схожість розуміння ідентичності Е. Еріксоном та психоаналітиками в тому, що він надавав особливе значення впливу соціуму на особистість (Еріксон Е., 1996).

Одні з перших наукових доробків, присвячених вивченню цього явища, належать психоаналітичному напрямку, в межах якого на перший план виступає Его-ідентичність, яка розуміється як відчуття самототожності і неперервності. Крім того, психоаналітиками ідентичність вивчалася у взаємозв'язку з психічними структурами: Я, Супер Я, Воно. Хоча, варто зауважити, що на початку розробки цього поняття воно використовувалося З. Фройдом для пояснення патологічних проявів депресії, тлумачення сновидінь і лише згодом – для пояснення механізму уподібнення особистості до інших.

З. Фройд, ввівши поняття «ідентифікація» послуговувався ним для пояснень специфічних взаємин між батьками і дітьми, що розкриваються як наслідування форм поведінки, цінностей та норм. За своєю суттю ідентифікація для З. Фройда була механізмом захисту, фактором появи та становлення особистісної ідентичності, несвідомим процесом отождолення. Провідний мотив ідентифікації психоаналітик вбачав у боязні бути позбавленим любові значущих осіб. Велике значення З. Фройд надавав ідентифікації у формуванні Супер-Я, як певного ідеалу, до якого прагне особистість. Головним же призначенням ідентифікації він вважав біолого-психологічну адаптацію. Разом із тим, науковець застерігав про небезпеку співіснування різних ідентифікацій, оскільки вони можуть призвести до розщеплення особистості, якщо будуть ізолювати одна одну (в нормі вони співіснують поперемінно) (Фрейд З., 2013).

Процес ідентифікації розглядався психоаналітиком як механізм взаємодії з групою, зокрема: особистість виявляє позитивне ставлення до представників своєї групи (що сприяє відчуттю згуртованості) та негативне, агресивне – до чужих. Відтак, і формування групи відбувається саме завдяки самоідентифікації.

В межах інтеракціоністського підходу Дж. Мід та Ч. Кулі обстоюють позицію щодо соціальної природи ідентичності тому, що вона є результатом взаємодії людей і саме в результаті такої соціальної інтеракції формується індивідуальна ідентичність (Mead G., 1976). Ці ідеї знайшли своє відображення в символічному інтеакціонізмі та теорії ролей, логічним продовженням яких стала концепція І. Гофмана. Однак, варто зазначити, що відмінністю підходу науковця, розкритою в «драматургічній концепції», є те, що поряд із соціальними аспектами індивіда, вагомістю його короткочасних інтеракцій, значущими є і психобіологічні характеристики. Ідентичність за І. Гофманом реалізується в конкретних життєвих ситуаціях через виконання соціальних ролей за заздалегідь розробленим сценарієм (Goffman E., 1963).

З новими формами поведінки ідентичність пов'язували представники біхевіористичного напрямку, натомість когнітивний напрямок психологічної науки висвітлює цей феномен як когнітивну систему.

Екзистенційною необхідністю ідентичність вважав Е. Фромм, адже відчуття тотожності із самим собою та розотожнення з іншими і дає можливість пізнати свободу (Фромм Е., 1991). Тому ідентичність з його погляду поєднує одночасно і відчуття схожості з іншими людьми, і відчуття незалежності від навколишнього світу. Соціальна ідентичність є первинною порівняно з особистісною, на яку вона впливає опосередковано. Саме завдяки ідентичності людина може виявляти любов та турботу до інших, активність і творчість. На думку дослідника більшості людей складно досягти ідентичності з огляду на їх невизначеність у світі цінностей.

Провідною думкою одного з найвидатніших екзистенціалістів – К. Ясперса було уявлення про ідентичність, як одну з чотирьох складових самосвідомості, що забезпечує тотожність особистості собі самій (Ясперс К., 2000). Порушення ж ідентичності, на його думку, вказувало на наявність патологічних змін, н-д, появу шизофренії чи психозу. Б. Іваненко, аналізуючи концепт «ідентичність», теж зазначав, що його вивчення розпочалося в психіатрії і пов'язане з дослідженням станів психічних хворих осіб, що втратили уявлення про себе та послідовність фактів життя (Іваненко Б., 2020).

Дотримуються класичного розуміння сутності ідентичності О. Матвійчук, О. Краєва, розкриваючи його як самоусвідомлення, розуміння своєї унікальності, виокремлення власного образу Я серед інших (Матвійчук О., Краєва О., 2022).

У своїх наукових доробках Н. М. Калька стверджує, що ідентичність має розглядатися, по-перше, з позиції забезпечення відповідності внутрішнього психологічного змісту особистості, по-друге, як реалізація власної «самості», цілісності, захисту свого Я (Калька Н. М., 2010).

Виходячи з представлених ідей, можна відзначити, що поняття «ідентичність» означає збіг з чимось, тотожність собі. Ідентичність охоплює велику кількість факторів, які характеризують психологічні особливості особистості. Переважно, ідентичність розглядається з двох сторін: по-перше, як змістовну характеристику буття з наголосом на постійності сутності людини, її самототожність, усвідомлення себе та власної автономності; по-друге, як суперечлива і розрізнена множинність внутрішнього світу особистості. Механізмом формування ідентичності постає ідентифікація як процес ототожнення себе з іншими.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161148>

Остапчук А. В., Матлах П. Б., Семанишин Р. І.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО  
СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ  
DIGITAL COMPETENCE AS A COMPONENT OF THE  
PROFESSIONAL FORMATION OF FUTURE PSYCHOLOGISTS**

*The research is aimed at the theoretical substantiation of the phenomenon of digital competence and empirical research of the peculiarities of its manifestation as a component of the professional formation of future psychologists. An attempt is made to determine the essence of digital competence in terms of the functioning of all spheres of activity of modern society; the peculiarities of digital competence and its role in the professional formation of the future practical psychologist are revealed.*

**Key words:** *digital competence, future psychologist, professional formation, psychological structure, component.*

Протягом останніх десятиліть суспільство спостерігає за посиленням процесу глобалізації та інформатизації, а також невинним перебігом науково-технічного прогресу, що тягне за собою низку певних змін таких як: автоматизація та оптимізація процесів людської діяльності, інтенсивне впровадження технологічних можливостей та створення нового – глобального Інтернет-простору.

Підґрунтям для розвитку та впровадження цифрових навичок стали такі глобальні зміни в інформаційному просторі як: постійно зростаючі обсяги інформації та нових знань, запити до якості та рівня людської діяльності. З кожним роком людством створюється та використовується все більше технологічних нововведень, завдяки яким наша діяльність знаходить відображення у спрощених та зрозумілих формах. Але сам процес діджиталізації є доволі складним та багаторівневим. Не зважаючи на безліч переваг, які стають дедалі доступними завдяки цифровому забезпеченню, варто пам'ятати про складність влиття суспільства у новий технологічний вимір, який потребує певного рівня знань та навичок.

Наразі ми спостерігаємо за так тим, що попри потужний розвиток ІТ-технологій не всі фахівці готові адекватно сприймати нову реальність та здобувати нові потрібні для реалізації своєї діяльності навички. Технологічний прогрес з кожним роком диктує нові поглиблені вимоги до робітників, в той час як рівень цифрової освіти залишається посереднім та потребує якісної реорганізації. Тому попри технологічні можливості процес розвитку є сповільненим – а це, в свою чергу, накладає відбиток на освітню та професійну діяльність.

Також варто відзначити вплив пандемії: у зв'язку із виникненням коронавірусної хвороби, а саме – перехід робочого простору в онлайн-формат, що зумовлює труднощі адаптації спеціалістів такі як: швидкість та

оперативність роботи, відсутність базового рівня цифрових знань задля підтримки зв'язку та якісного виконання своєї роботи, надмірний стрес через дезадаптованість до нового формату праці тощо. Реалії сучасного світу демонструють всебічне використання цифрових технологій, що зумовлює необхідність впроваджувати їхнє вивчення на освітньому рівні, а також в освітньому процесі покращує ефективність засвоєння знань та формування професійних навичок майбутніх фахівців.

Задля якісного використання ресурсів людської діяльності Європейським Парламентом та Радою Європейського Союзу в 2006 році було впроваджено систему восьми ключових компетентностей, які фундаментально адаптують людину до діяльності в інформаційному суспільстві та створюють всі необхідні акомодовані умови для навчання упродовж усього її життя. Поняття цифрової компетентності (ЦК) охоплює багато аспектів, що стосуються людського мислення, знань та навичок і, варто відзначити, що чимало науковців висувають різнобічні трактування у розрізі одного й того ж явища. Задля ширшого розуміння та об'єктивного визначення феномену цифрової компетентності, нами було зібрано та проаналізовано низку поглядів, що стосуються ЦК.

Нині перед фахівцем психологічного профілю постає завдання не тільки якісно виконувати свою роботу, а ще й на досить розвиненому рівні володіти навичками роботи у кіберпросторі. Проблема цифрової компетентності знайшла відображення у працях таких дослідників: О. Коневщинська, О. Овчарук, В. Биков, Д. Галкін, Б. Гірш, Г. Крибер, Л. Манович, О. Спирін, ВДж. Стоммел, О. Гриценчук, І. Іванюк, С. Литвинової, І. Малицької, Н. Морзе, О. Кравчини, Я. Грудзієцькі, Р. Крумсвіка та ін. Змісту та структурі поняття «цифрова (інформаційно-цифрова) компетентність», присвячені праці Р. Александрова, М. Антонченка, О. Базелюк, Л. Благодир, Л. Гаврілової, І. Гребеник, К. Гринчишиної, А. Гуржія, Л. Дзини, І. Данченко, О. Іваницького, А. Мудрика, В. Плешакова, С. Бондаренко, А. Лучинкіна, О. Белінської, І. Іванюка, М. Кириченко, В. Кіреєва, С. Литвинової, Ю. Пічугіної, О. Рассказової, Г. Сакунової, Ю. Сенько, О. Сисоєвої, Н. Соколової, Г. Солдатової, В. Татаурова, Я. Топольник, О. Трифонової та ін.

Однак, попри те, що це питання розглядається багатьма видатними науковцями, постає серйозна проблема: дедалі більша частка роботи психолога виноситься у цифрове поле, натомість рівень навичок роботи з ним залишається на досить низькому рівні, що призводить до різних критичних наслідків, зокрема пов'язаних з інформаційним забезпеченням та можливостями кібербезпеки. Фахівці мають більше уразливих сторін у своїй діяльності, а результати цієї діяльності не набувають належного рівня, що негативно впливає і відображається на професійній діяльності більшості психологів. Це зумовлює потребу формування цифрової компетентності ще в процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати феномен цифрової компетентності та емпірично дослідити її особливості як складової професійного становлення майбутніх психологів. Об'єктом дослідження виступає феномен цифрової компетентності. Предметом дослідження є цифрова компетентність як складова професійного становлення майбутніх психологів.

Завдання дослідження полягають у:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел з'ясувати сутність проблеми дослідження, її основних питань та ключових понять.
2. Емпірично дослідити особливості цифрової компетентності як складової професійного становлення майбутніх психологів.
3. Розробити та апробувати психокорекційну програму формування цифрової компетентності майбутніх психологів.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів: теоретичні (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення й систематизація основних наукових підходів до цифрової компетентності фахівців, які були використані задля визначення теоретичних і методологічних засад досліджуваної проблеми); емпіричні (психодіагностичні методики, що дозволили забезпечити дослідження рівнів сформованості: відповідальності особистості до діяльності у цифровому просторі за використання інформації, зокрема правових та етичних норм при взаємодії з інформаційними продуктами; цифрової обізнаності та навичок роботи у кіберпросторі, задоволеності особистості власними знаннями, а також зовнішньої оцінки наявних навичок респондента; типів спрямованості (езопів, екзистенціального, прагматичного та гуманістичного), ціннісних та мотиваційних орієнтацій; ціннісного ставлення до власного становлення у професійній діяльності; констатувальний експеримент; формувальний експеримент; математично-статистичні методи.

Наукова новизна отриманих результатів: визначено сутність цифрової компетентності у розрізі суспільства; виявлено особливості цифрової компетентності та її роль у професійному становленні майбутнього практичного психолога; обґрунтовано та апробовано програму формування цифрової компетентності у майбутніх практичних психологів; поглиблено знання про діяльність в онлайн-середовищі.

Практичне значення отриманих результатів дослідження передбачається у можливості використання розробленої психокорекційної програми задля формування цифрової компетентності як майбутніх психологів в процесі професійної підготовки, так і практикуючих фахівців.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161169>

Панченко Н.О., Нестеренко М.О.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

## ІНТЕЛЕКТ І ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ INTELLIGENCE AND ANXIETY IN YOUNGER SCHOOL AGE

*The results of a theoretical analysis of the problem of the connection between intelligence and anxiety in primary school age are presented. Contradictions are observed in the results of research devoted to this problem, which requires clarification of the impact of anxiety on the intellectual development of a primary school age*

**Key words:** *intelligence, intellectual potential, anxiety, junior school age.*

В умовах трансформації сучасного суспільства розвиток інтелекту є важливим для пристосування до нових умов життя та діяльності, їх перетворення, для досягнення особистісного успіху. Особливе значення для становлення інтелекту підростаючого покоління має початкова школа, що закладає основу для подальшого активного розвитку інтелектуального потенціалу особистості.

У сучасній науковій психологічній літературі підкреслюється особлива роль інтелекту в психічному розвитку, адаптації, працездатності особистості та вказується, що завдяки йому людина стає здатною до здійснення пізнання, до орієнтування в навколишньому середовищі, адекватного його відображення та перетворення, до вибору стратегії власного навчання, переймати соціальний досвід та вирішувати проблеми, розумно діяти (Романова І., 2013). Сьогодні інтелект розглядається в контексті інтелектуального потенціалу, що забезпечує готовність до засвоєння та переробки знань і вмінь, здатність планувати, контролювати, оцінювати, організовувати, коректувати власну інтелектуальну діяльність. Також показано, що інтелект як базова складова особистості зумовлює її ставлення до власної діяльності (Булах І., 2023).

Визначаючи інтелект як форму ментального і розумового досвіду людини, М. Холодна виділяє чотири аспекти його функціонування, що характеризують наступні базові властивості інтелекту: конвергентні (здібність переробляти інформацію про актуальний вплив у регламентованій ситуації); креативність (здатність породжувати нові ідеї на основі використання не стандартизованих способів діяльності у нерегламентованих ситуаціях); здатність до наочності (здатність засвоювати необхідні знання і навички щодо нової ситуації); пізнавальні стилі (здатність до індивідуальних специфічних форм уявлення ситуації). При цьому дослідниця зазначає, що конвергентні здібності характеризують адаптивні можливості інтелекту (за Заболотною Н., 2021).

Характерним для досліджень розвитку інтелекту є розгляд сенситивних вікових періодів, їхньої специфіки та виникнення новоутворень. Одним із сенситивних періодів інтелектуального розвитку вважається молодший шкільний вік, у якому відбувається інтелектуалізація всіх психічних функцій, інтенсивний розвиток складових інтелекту таких, як теоретичне мислення, мова, уява (М. Боришевський, О. Дусавицький, С.Максименко, В. Репкін, О. Скрипченко та ін.).

У психологічній науці є значна кількість розвідок, які намагаються визначити різні аспекти інтелектуального розвитку особистості. Дослідники вказують на те, що для нормального розвитку інтелекту необхідна збалансованість емоційного стану, оскільки вони утворюють єдність, відображають енергетичний та інформаційний аспекти активності людини. Для успішного розвитку інтелекту потрібний позитивний емоційний фон. Негативний емоційний стан знижує інтелектуальну працездатність, може сприяти формуванню зниженого рівня інтелекту у дітей.

Оцінюючи інтелектуальний розвиток у молодшому шкільному віці, багато авторів акцентують увагу на підвищенні тривожності у молодших школярів, що характеризується схильністю до переживань, неспокоєм, надмірною емоційною напругою, переживанням емоційного дискомфорту. У цей віковий період діти адаптуються до нових умов шкільного життя, вимог, що безпосередньо впливає на їхній емоційний стан, породжуючи тривожність. Вказано, що тривожність деструктивно впливає на успішність, результативність пізнавальної, інтелектуальної діяльності дітей, зокрема молодших школярів. Дослідження О. Казанцевої розвитку інтелекту тривожних учнів молодшого шкільного віку показало, що висока тривожність негативно впливає на інтелектуальний розвиток дитини, значно ускладнює її навчальну діяльність. Окрім того, тривога як епізодичний прояв неблагополуччя, занепокоєння може закріплюватися, стаючи стійкою особистісною властивістю. Пов'язують також підвищення тривожності у молодших школярів із прискоренням розвитку пізнавальної сфери, зокрема інтелекту (Казаннікова О., 2014).

Проблема тривожності та тривоги була предметом вивчення багатьох дослідників, проте й сьогодні не існує єдності у розумінні природи даного явища. Так, вона розглядається як результат внутрішньоособистісного конфлікту (З. Фрейд, К. Роджерс і ін.), як порушення міжособистісної взаємодії зі значимими дорослими (Г.Салліван, К. Хорні і ін.), як зниження порогу толерантності або стресу (Р. Лазарус, С. Епштейн і ін.), як психодинамічна характеристика, як стійке особистісне утворення, пов'язане з самосвідомістю, самоспостереженням, увагою до своїх переживань (А. Прихожан). Вітчизняні дослідники даної проблеми найчастіше спрямовують свої розвідки на прикладні аспекти тривожності: ситуаційна, самооцінювальна, шкільна тощо.

У наукових джерелах розрізняють тривогу та тривожність. Тривога (ситуативна тривожність) є психічним виразом стресового стану і являє собою тимчасову негативну емоцію, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, очікуванням несприятливого розвитку подій. Виникає даний стан у конкретній ситуації невизначеної загрози, і є своєрідним мобілізуючим механізмом, що сприяє усвідомленому та відповідальному розв'язанню особистісних проблем. Тривожність (особистісна тривожність) вважається особистісною рисою, що виявляється у схильності людини до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях, готовністю сприймати будь-яку подію як небезпечну, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті стимулів, які оцінюються людиною як загрозові для самоповаги, самооцінки. У кожній людині існує свій оптимальний рівень тривожності, що необхідна для оптимальної адаптації до навколишнього світу. Досить високий і низький рівні тривожності можуть свідчити про дезорганізованість поведінки та діяльності, несприятливий психічний розвиток.

Тривожність має вікові особливості. Для молодших школярів характерна ситуаційна тривожність, що може бути результатом порушення взаємин із дорослими, незадоволення потреби у захищеності, залежності від оцінок батьків, вчителів тощо. Найчастіше така тривожність пов'язана зі школою та свідчить про шкільне неблагополуччя, нездатність учня засвоїти шкільну програму, неадекватні очікування з боку вчителів і батьків.

Варто вказати, що у результатах психологічних дослідженнях зв'язку розвитку інтелекту та тривожності спостерігаються протиріччя. Так, Р. Кеттелл, Ю. Забродін, І. Мусіна, О. Казаннікова у своїх дослідженнях даної проблеми встановили кореляційний зв'язок між високою тривожністю та зниженням інтелекту, в інших дослідженнях не було виявлено зв'язку між інтелектом і тривожністю особистості (Р. Кеттелл і ін.). Оскільки тривожність все ж таки впливає на інтелектуальний розвиток молодших школярів, то актуальними є дослідження особливостей інтелекту дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності.

Таким чином, інтелект забезпечує готовність до засвоєння та переробки знань і вмінь, здатність планувати, контролювати, оцінювати, організовувати, коректувати власну інтелектуальну діяльність. Особливе значення для становлення інтелекту підростаючого покоління має початкова школа, що закладає основу для подальшого активного розвитку інтелектуального потенціалу особистості. Для успішного розвитку інтелекту потрібний позитивний емоційний фон. Тривожність знижує інтелектуальну працездатність, може сприяти формуванню зниженого рівня інтелекту у дітей. Недостатня розробленість проблеми впливу тривожності на перебіг інтелектуального розвитку в молодшому шкільному потребує досліджень зв'язку між ними.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161181>

Підчасов Є.В., Андрушкова О.А., Глухий Р.О.  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ В УКРАЇНІ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З  
ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЗА КОРДОН  
ADAPTATION OF A CHILD IN UKRAINE AFTER RETURN FROM  
FORCED RELOCATION ABROAD**

*The problem of adaptation after the forced relocation of a child abroad is becoming more and more urgent. Millions of people left with the beginning of the full-scale invasion, got used to and adapted to the new living conditions, but now many families dare to return home. In this situation, families are faced with children's adaptation (re-adaptation) to new living conditions already at home. For parents, it is important to preserve the child's psyche and cognitive abilities, to smoothly and without consequences return to a full life at home.*

**Keywords:** social adaptation, readaptation, children's adaptation, wartime stress, forced resettlement.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації у лютому 2022 року багато людей були змушені раптово і швидко покинути свої домівки. Пройшло більш ніж 1,5 року і, хоча війна ще триває, багато людей починають планувати повернення додому. Це не обов'язково може бути повернення саме до свого будинку чи квартири, а і просто повернення в Україну. Здавалось би гарна, омріяна подія, повернення додому, до свого минулого життя але і таке повернення теж стрес. Ситуації сімей, що повертаються, можуть бути дуже різними, хтось виїхав за кордон відразу після повномасштабного вторгнення, інші застали бойові дії або були в окупації, а хтось взагалі опинився за кордоном ще до початку війни. Усі ці фактори дуже впливають на повернення дитини і її адаптацію (реадаптацію).

Дорослим важко в даній ситуації, а дітям буває ще важче, бо багато питань на які діти не мають відповідей турбують їх. Щоб захистити дитину від непотрібних переживань і зменшити стрес через переїзд, найголовніше – це налаштуватися до такого повернення додому самим батькам. Важливо контролювати власну тривожність щодо повернення, аби вона не перейшла до дитини. Тобто перед тим, як психологічно готувати дитину до повернення в Україну, треба попрацювати над цим саме дорослим, а потім своє бачення майбутніх подій та впевненість у своїх діях передавати вже дітям.

Перше, щодо повернення на Батьківщину мають донести до своїх дітей батьки – це те, як змінилося життя в Україні за період відсутності сім'ї в країні. Про те, що існує комендантська година, повітряні тривоги, можливі відключення світла та перебої з транспортом, зв'язком чи інтернетом.

Необхідно пояснити, як змінилося навчання в навчальних закладах. Розповісти, що дитина мусить завжди мати з собою і як поводитись у випадку тривоги. Дуже важливо, особливо на деокупованих територіях, пояснити дитині, що кожен предмет, який вона може побачити на дорозі чи дитячому майданчику, може бути вибухонебезпечним. А втім, навіть у глибокому тилу українці, повернувшись додому, зіткнуться з проявами війни: сирени, яких не було за кордоном, тривожні новини та обговорення них дорослими, напруга батьків чи рідних. Це все, без сумнівів, будуть чути та відчувати діти. Тож батькам потрібно не боятися говорити про свої почуття, але звісно, тією мовою, яку зрозуміють діти. Про страх треба розмовляти в безпечній атмосфері, коли тихо й спокійно – вдома, в родині, з обіймами. В тому числі, говорити дітям, що боятися – це нормально! Щоб діти своїх страхів не жалися й не приховували їх.

Батькам необхідно пам'ятати, що психологічний стан дорослого на 100% відображається на дітях – особливо до 7-9 років. А якщо це підліток – то для нього в адаптації найважливіше саме спілкування та реалізація в соціумі, з однолітками, у спілкуванні з ними, в групах за інтересами, гуртках тощо. І чим старша дитина, тим більше вона залежить від соціальних зв'язків. Тож, повертаючись додому після вимушеної еміграції, треба подумати і над тим, яким чином дитина підтримуватиме ті соціальні зв'язки, які з'явилися в неї за час перебування на новому місці, відновлюватиме ті що були до війни чи формуватиме нові.

Безперечно, повертаючись додому, дитина може зіткнутися з тим, що друзі роз'їхалися, у садочку чи в школі вже інші викладачі, а улюблений гурток припинив свою роботу. Усе це дуже впливає на емоційний та психологічний стан дитини й родини загалом. Необхідно завчасно поговорити з дитиною про те, які зв'язки залишилися в неї в Україні, і якими вони в неї будуть після повернення. До того ж за можливості – шукати альтернативи.

Відвертість з дитиною – запорука нормальних стосунків у родині. Варто пояснити дитині, що, можливо, її звичний спосіб життя буде інакшим, що у житті можуть з'явитися нові виклики. Крім того, слід враховувати й те, що за час евакуації за кордоном члени однієї сім'ї могли жити окремо. Так, один із можливих сценаріїв: на початку повномасштабної війни мама з дитиною виїхала за кордон, а батько залишився вдома. Тепер мама з дитиною повертаються додому – але нові звички вже сформовані і до колись звичного сумісного життя, можливо, треба буде звикати заново. Тому після повернення додому насамперед дитині треба буде знову проходити процеси адаптації до життя під спільним дахом – і тут все залежить від готовності дорослих зробити комфортне середовище для своїх дітей і знайти спільну мову між собою.

Ще однією проблемою є те, що багатьох школярів, які нині здобувають освіту за кордоном, та їхніх батьків лякає, що в період адаптації,

після повернення, вони мають доводити рівень своєї успішності, когнітивних здібностей, які якраз страждають через внутрішню тривогу як у дорослих, так і в дітей. Повноцінно та ефективно навчатись можна лише у стані спокою, натомість напруженість, незручні умови, стрес і роздратованість – вороги освітнього процесу. Батьки мають пам'ятати, що навіть якщо результати успішності не відповідають визначеному рівню, не варто одразу перенавантажувати дитину заняттями та репетиторами. Кожній людині після переїзду потрібен час на адаптацію. Порушений процес навчання, воєнний стан, порушене спілкування з однолітками і вчителями, відмінності вимог і оцінювання в Україні і закордоном все це суттєво впливає на стан і можливість дітей і, безперечно, також забирає частину адаптаційного ресурсу.

В адаптації є ще один важливий момент – сприяє адаптації аналіз і обговорення ситуації – помічати разом із дитиною ті елементи дійсності й реальності, які є саме зараз: як зараз це місце відрізняється від того часу, коли ми ще виїхали звідси? Що змінилося? Як змінилося? Що стало краще? Як саме? Необхідно обговорювати це з дітьми до найменших деталей, все це супроводжувати емоційною підтримкою, обіймати їх, схвалювати, приймати їх досвід і думки. Крім того, завжди актуальні основні поради щодо угамування хронічного стресу: більше відпочивати, додати до розкладу родини приємні фізичні навантаження, робити те, що в радість, не намагатися штучно форсувати адаптацію (реадаптацію) – на неї потрібен час і ресурси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161206>

**Підчасов Є.В, Саранча А.А.**

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Науковий керівник – к.психол.н., доцент Є.В. Підчасов**

**ПОРУШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ  
УСПІШНОСТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ**

**THE DISRUPTION OF THE PSYCHOSOCIAL WELL – BEING OF  
YOUNG SCHOLCHILDREN DURING THE WAR IN UKRAINE AS A  
FACTOR TO THE DECREASE IN THE SUCCESS OF ONLINE  
LEARNING**

*The problem in question is still little studied and therefore. Current events in Ukraine have had a significant impact on the lives of every Ukrainian. Substantial changes have also occurred in the field of education. Most educational institutions have transitioned to remote learning. It is particularly challenging for younger schoolchildren to adapt to these new conditions of learning. Children of this age are susceptible to various emotional influences, especially those of a negative nature.*

**Keywords:** *younger schoolchildren, war, psychosocial state, online learning.*

Воєнні дії в Україні внесли свої корективи у життя кожного українця. Україна більше року живе у стані постійного стресу і тривоги. Кожен день із стрічки новин ми дізнаємося про трагедії і перемоги, які наш психічний стан перетворюють в емоційні гойдалки. Суттєві зміни відбулися і у сфері освіти. Більшість навчальних закладів перейшли на дистанційний формат навчання. Особливо складно адаптуватися до нових умов навчання школярам молодшого шкільного віку. Дистанційне навчання викликає в учнів початкової школи стрес та тривогу через зміни в навчальному процесі, відсутності прямого контакту з вчителем і однокласниками. Повітряні тривоги, вибухи під час онлайн-уроків посилюють хвилювання у дітей, учні відволікаються від уроку, ідуть в безпечне місце перечекати ракетні обстріли. Як наслідок, дітям важко сконцентрувати увагу на навчальній діяльності, зосереджено виконати завдання, що може спричинити зниження успішності онлайн навчання.

Актуальність теми дослідження обумовлена декількома ключовими аспектами, які підкреслюють її своєчасність та соціальну значущість:

1. Соціально-політичний контекст: воєнний стан в Україні – частина сьогодення. Молодші школярі виявляють особливу вразливість перед впливом такого середовища, і їхні емоційні реакції можуть відзеркалювати глибокий страх та тривогу, які порушують психологічну стійкість дитини.

2. Ефективність навчання: онлайн навчання стало необхідною складовою освітнього процесу в умовах війни. Перехід до дистанційного навчання викликав психологічний стрес та тривогу у молодших школярів, що може негативно вплинути на їх когнітивні здібності і спроможність адекватно сприймати та засвоювати навчальний матеріал.

3. Психологічне благополуччя: досвід спостереження воєнних подій в Україні може залишити тривалі сліди на психологічному стані молодших школярів.

4. Соціальна відповідальність включає в себе осмислення впливу військового конфлікту на навчальний процес і використання цього осмислення під час розробки програм, спрямованих на надання психологічної та педагогічної підтримки молодшим школярам, що пережили подібні обставини.

Мета роботи:

- виявити зміни у пізнавальній сфері молодших школярів у зв'язку з переживаннями воєнного стану;

- встановити взаємозв'язок переживання із навчальною діяльністю молодших школярів.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, узагальнення та систематизація наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – спостереження, бесіда, анкетування, тестування; *математичні* – методи статистичної обробки емпіричних даних – кореляційний аналіз.

З метою вивчення особливостей переживання воєнного стану молодшими школярами, для отримання більш точних даних про психоемоційний стан молодших школярів, були опитані батьки цих дітей за опитувальниками: *Рівень тривожності та психічного напруження дитини (за О.Захаровим), Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворт.*

З метою вивчення адаптації молодших школярів до нових умов навчання була використана методика *«Визначення особистісної адаптованості школярів» ( А.В. Фурман).* З метою вивчення мотивації, ставлення до навчальної діяльності онлайн було проведено анкетування учнів початкових класів за *Анкетою для оцінювання рівня шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою).*

Для визначення зміни рівня навчальної успішності онлайн було проведено аналіз свідочств досягнень за 2021 – 2022 н.р., 2022-2023 н.р.

Науковці вже проводили дослідження, пов'язані з психологічними наслідками війни на дітей. Так С.В.Савченко займається вивченням гібридної війни на територіях ОРДЛО. У свої дослідженнях науковець звертає увагу на соціалізацію дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Савченко встановив соціальні й психолого-педагогічні особливості дітей, що проявляються через їх емоційно-психологічні стани та поведінку:



дратівливість, тремтіння, страхи, хвилювання, тривогу, усамітнення, депресію, плаксивість, неспокійність, розсіяність уваги, порушення сну, кошмари, військові теми в іграх, страх смерті членів сім'ї, втрата інтересу до діяльності, порушення ідентичності, сором, низька самооцінка, почуття провини, незахищеність, страх майбутнього, відчуженість та ін., а також специфічна інтерналізована та екстерналізована поведінка дітей, що проявляється в типових захисних реакціях – відмові, опозиції, імітації, компенсації, емансипації, заміщенні, регресії (Савченко С.В., 2018).

О. Ф. Яцина у статті «Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації дітей та підлітків» досліджує психологічні реакції травмованих війною дітей. Зазначає, що актуальний психологічний стан дітей проявляється у порушенні когнітивної, емоційної та мотиваційної сфери психіки (Яцина О.Ф., 2022).

В.В. Бондаренко стверджує, що екстремальні ситуації можуть призвести до психологічних травм у дітей, які можуть впливати на їх сприймання світу та часу. Ці травми можуть призвести до того, що негативні досвіди стають основними у їхній свідомості, визначаючи межу між тим, що було перед травмуючою подією і тим, що сталося після неї (Бондаренко В.В., 2022).

М.В. Савчин вважає, що катастрофи, що виникають внаслідок умисних дій людей, мають серйозно деструктивний вплив на психічний стан осіб. За словами вченого, критичні ситуації створюють значний стрес і нервову напругу у дітей, порушують їхній нервовий баланс і негативно впливають на їхнє загальне здоров'я. Умови війни, як приклад екстремальних обставин, можуть спричинити у дітей різні психічні реакції, включаючи марення, галюцинації, апатію, ступор, рухове збудження, агресію і нервову істерію (Савчин М.В., 2007).

Джoshi та О'Доннелл стверджують, що психічні розлади можуть вважатися нормальною реакцією на надзвичайні події. Це означає, що, коли людина стикається зі стресовими, травматичними або винятковими обставинами, це може викликати психічні симптоми або розлади як реакцію на такі події. Це може вважатися нормою для реакції організму на стрес, але в окремих випадках може потребувати професійної допомоги та лікування. Важливо зрозуміти, що психічні розлади не свідчать про слабкість або неправильність особистості, а є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних факторів (Joshi and O'Donnell 2003).

Для визначення рівня переживання воєнного стану молодшими школярами нами було проведено опитування батьків дітей молодшого шкільного віку за опитувальником О. Захарова «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» та за опитувальником «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворт.

Результати опитувальника О. Захарова показали, що у 85,6 % досліджуваних спостерігається середній рівень психоемоційного

напруження. Після результатів опитування, була проведена бесіда з батьками. У ході бесіди було виявлено, що діти через переживання страху вибухів, тривалі відключення світла, відсутності офлайн навчання, спілкування з однолітками, відчувають психічне напруження, яке негативно впливає на сон, апетит, навчальну діяльність.

За результатами опитувальника «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алворд. Було виявлено, що у 70 % досліджуваних часто проявляються труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на будь-якій діяльності. Батьки дітей, стверджують, що труднощі з концентрацією уваги пов'язані із переживанням воєнних подій, страхом повітряної тривоги і вибухів.

З метою визначення адаптованості до умов навчання онлайн за методикою А.В. Фурман «Визначення особистісної адаптованості школярів» було опитано 40 школярів віком 9 – 10 років. У 67,5% дітей спостерігається ситуативна дезадаптованість. Можна зробити висновок, що через стрес, переживання, діти втрачають здатність реагувати на конкретну ситуацію або незначні події. Спираючись на дані опитування батьків цих дітей, на результати бесіди з батьками, можна сказати, що батьки пояснюють таку реакцію дітей на події через психоемоційне напруження дітей, яке виникає внаслідок переживання воєнних дій в Україні.

З метою виявлення мотивації, ставлення до навчання здобувачі 3 – 4 класів були опитані за анкетною для оцінювання рівня шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою). Результати анкетування показали, що у 37,5 % опитуваних спостерігається низька шкільна мотивація. Ці діти відвідують онлайн заняття неохоче. На уроках часто займаються сторонніми справами, граються, бешкетують. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Нестійко адаптуються до школи. 45 % демонструють позитивне ставлення до школи, але школа цікавить таких дітей здебільшого позаурочною діяльністю. Діти позитивно сприймають онлайн уроки, але відвідують їх заради спілкування з друзями та вчителями. Пізнавальні мотиви в таких дітей сформовані меншою мірою, тому навчальний процес їх цікавить недостатньо. 5 % учнів виявляють негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація. Такі діти зазнають серйозних труднощів у навчанні: вони не здатні впоратися з навчальною діяльністю, мають проблеми у спілкуванні з однокласниками, у взаєминах з учителем. Вони досить часто сприймають школу як вороже середовище, перебування в якому є для них нестерпним. 12, 5% школярів виявили високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. Такі діти мають пізнавальний мотив, прагнуть найуспішніше виконувати вимоги, що висуває школа. Учні чітко дотримуються всіх указівок учителя, сумлінні й відповідальні, засмучуються через незадовільні оцінки.

За результатами порівняння загальної навчальної діяльності учнів початкової школи за 2021 – 2022 н.р. і 2023 – 2024 н.р., можна зробити

висновок, що здобувачі початкової ланки освіти, починаючи з початку воєнних дій проявляють менше активності під час уроків, менше концентрують увагу під час виконання завдання.

Отже, переживання воєнного стану може суттєво позначитися на успішності молодших школярів під час онлайн навчання. Воєнний стан створює негативні емоції, стрес та тривогу у дітей, що впливає на їх здатність концентруватися, засвоювати новий матеріал та виконувати навчальні завдання. Діти, які переживають воєнні події через переживання мають знижену мотивацію до навчання, втрачають інтерес до школи та відчувають втому. Це призводить до зниження академічних досягнень, погіршення оцінок та загальної успішності в онлайн навчанні.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161218>

Поденко А.В., Дворжанська С.М., Верещинська Я.В.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК В  
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДОСВІДУ БАТЬКІВСТВА  
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PREGNANTS  
DEPENDING ON THE EXPERIENCE OF PARENTHOOD**

*In this research psychological characteristics of primipara and secundipara are studied. Experimentally determined difference between personal characteristics of mothers according to the procedure of pregnancy. The presence of differences of the dominant psychological type and attitudes about the child among primipara and secundipara is determined.*

**Key words:** *readiness for motherhood, pregnancy, psychological type of mother, adaptation.*

Здоров'я населення, особливо дітей та жінок постає ключовим інтегральним показником розвитку країни, її соціально-економічного, культурного та морального стану, її демографічного потенціалу.

Здоров'я людини завжди привертало увагу фахівців різних галузей науки. Останнім часом актуальним є визначення засобів попередження, профілактики виникнення розладів у психічному та фізичному стані людини. Здавна відомо, що вагітність і пологи, а саме їх перебіг, можуть вплинути на здоров'я новонародженого та мати значення у подальшому розвитку дитини.

Про важливість материнської поведінки для розвитку дитини відомо давно й це розглядається у психології особистості, дитячій психології, педагогічній психології. Але материнство, як самостійний об'єкт дослідження, як частина особистісної сфери жінки стало вивчатися не так давно. Та вже зрозуміло, що репродуктивна та виховна функції материнства – невід'ємні частки одного цілого (Даниленко Н.В. 2009).

З огляду на проблеми зниження народжуваності, збільшення кількості розлучень, зростання випадків агресивної поведінки по відношенню до дітей, постає практична потреба вивчення психологічної готовності жінки до материнства та надання їй фахової психологічної допомоги та супроводу.

Материнство як складова психічної сфери жінки вивчається в дослідженнях В.І.Брутман, Д.В.Віннікот, Н.В. Даниленко, С.Ю. Мещерякової Р.Ж.Мухамедрахімова, О.Проскурняк, Н.В.Самоукіної, М.Г.Панкратової, Г.Г.Філіппової, І.Ю.Хамітової та інших.

Практичний досвід фахівців, теоретичні розробки науковців вказують на чималу роль психічного у перебігу вагітності, пологів, внутрішньоутробному розвитку, здоров'ї немовляти. Через це надзвичайно

актуальним є дослідження психологічних особливостей вагітних жінок, зокрема особливостей первородящих матерів та психологічні особливості повторнородящих матерів, тих хто вже має практичний досвід батьківства.

*Мета дослідження:* – виявити психологічні особливості первородящих та повторнородящих матерів.

У дослідженні взяли участь 30 жінок. Середній вік опитаних жінок дорівнює 27 рокам. Відповідно до мети дослідження було скомплектовано дві групи жінок. До першої увійшли 18 жінок, що народжують вперше; другу склали 12 жінок, для яких це друга або третя вагітність.

Психологічне тестування відбувалось за допомогою методик „Скорочений багатофакторний опитувальник (Мини-мульти)” (скорочений варіант ММРІ); анкета «Психологічний тип батька» (В. В. Ткачова); методика вивчення батьківських установок (С.С. Шефер і Р.К. Белл); та методи математичної обробки даних.

За результатами дослідження було виявлено, що жінки, що вагітні вперше зустрічаються з вимогами безпорадного залежного стану в області власного Я і не-Я, а також вперше зустрічаються з конфліктними відносинами зі свого минулого. У цей час підтримка від оточення безцінна, особливо підтримка від чоловіка, матері або будь-якої значимої і зацікавленої особи. Якою б адекватною не була підтримка від оточення, тяжкість невирішених конфліктів вимагає іноді психоаналітичного або психотерапевтичного втручання для досягнення успішного їх вирішення.

Незалежно від порядку вагітності у більшості матерів має місце схильність до неврологічних захисних реакцій, тобто вони часто використовують симптоми соматичного захворювання як засіб уникнення відповідальності. Всі виникаючі проблеми найчастіше вирішуються відходом у хворобу та головною особливістю є прагнення здаватися більше, значніше, ніж є насправді, разом з прагненням звернути на себе увагу.

Встановлена відмінність особистісних характеристик матерів, в залежності від порядку вагітності. Серед матерів, які завагітніли вперше частіше зустрічаються жінки з соціальною дезадаптацією, агресивністю і конфліктністю. Можливо, для тих матерів, які вперше зустрічаються з вагітністю, суб'єктивні уявлення та уподобання, разом зі страхами перед невідомим, викликають сильні психологічні деформації у сприйнятті дійсності та соціального оточення. Борючись зі своїми страхами, матері, що народжують вперше, компенсують почуття тривоги та страху через істеричні реакції та почуття занепокоєння.

Незалежно від порядку вагітності у більшості матерів, немає явної переваги у поведінці зі своєю дитиною. Одні характеризуються частими змінами полярних настроїв (то радість, то депресія, викликана незначним приводом) а інші прагнуть до домінування але без афективної форми реагування на проблему стресу.

Серед матерів, які завагітніли вперше більше імпульсивно-інертних жінок, що характеризуються більшою дратівливістю, відсутністю контролю над імпульсивністю власних вчинків, схильністю до участі у сварках і скандалах, відвертому протиставленні себе соціальному середовищу.

Встановлена наявність відмінностей батьківського ставлення, в залежності від порядку вагітності: матері, які завагітніли вперше, схильні більш активно насаджувати власну точку зору, прагнучи до домінування та надмірно концентруючись на дитині, схильні придушувати її активність. З іншого боку, матері, які вже народжували, більш м'які та демократичні у відношеннях зі своєю дитиною, прагнуть оптимального емоційного контакту та партнерських відносин в сім'ї, але у разі втрати контролю, частіше дратуються та проявляють запальність.

**Перспективою** дослідження є складання корекційних консультативних програм психологічної підготовки вагітних до пологів та материнства на основі отриманих результатів та порівняння показників особистісних особливостей вагітних жінок до та після корекційних консультативних впливів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161225>

**Podenko A.V., Krasilnikova Y.V.**

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,  
Kharkiv*

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DESIGNER'S PROFESSIONAL  
ACTIVITY  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
ДИЗАЙНЕРА**

*У тезах дизайн визначено як творчу проєктно-художню діяльність, пов'язану зі генерацією образу предметного світу, спрямовану на формування гармонійного предметного середовища, що задовольняє потреби людини, у результаті якої створюється творчий продукт або інший результат цієї діяльності. Охарактеризовано психологічний зміст художньо-графічної, проєктної, конструкторської, технічної та технологічної складових діяльності дизайнера.*

**Ключові слова:** *дизайн, дизайнер, компоненти професійної діяльності дизайнера.*

A designer is a specialist in the field of designing the object world, creating products necessary for human life, armed with the sum of various knowledge, able to fully realize their ideas about the social needs of society in a specific material object. Design education, being in the process of formation, is naturally aimed at a humanitarian worldview, the development of a humanistic style of thinking of a new generation of designers in independent Ukraine. Art education for the formation of professional competence of a designer is the basis for the realization of the creative potential of a design student. Design education is aimed at studying project methodology, methods of structural organization of form, based on purpose, socio-cultural function, and the possibilities of technological implementation of design development in production. Today, it is necessary to increase the level of professional training of designers, further study the possibility of design in the field of production, which would allow to coordinate the joint work of the designer with the technologist and other specialists, which makes it possible to achieve the final effect of design (Прохоров, А. М. & Гусаева, 1987).

The English word «design» (from the English design – to design, draw, conceive, as well as project, plan, drawing) has become a term that means a type of activity for designing the subject world (Дизайн: Словник-довідник, 2010, р. 121), and it comes from the Italian «disegno», which means not only a drawing or a picture, but also complex things – almost the entire field of the artist's work, with the exception of easel art (Глазычев, 2006, р. 13). Initially, this word characterized the specific activities of artists in the field of designing and implementing holistic interior design, but today the definition proposed by the prominent designer T. Maldonado and approved at the ICSID (International

Council of Societies of Industrial Design) Congress in London in 1969 is generally accepted: «Design is a creative activity that aims to define the formal properties of industrial products. These properties include the external features of the product, but mainly those structural and functional relationships that transform the product into a single whole from the point of view of both the consumer and the manufacturer» (Черняк, 2006, р. 12-13).

Design as an activity reflects its procedural essence, but the result of such creative artistic and design activity is an image or a finished creative product. Design as a creative process, method, and result of artistic and technical design is focused on achieving maximum compliance of the created objects and the environment with the utilitarian and aesthetic needs of a person. The designer's goal can be to solve design problems from the smallest detail of a household structure to complex mental constructions and global philosophical ideas. Therefore, the object of design is a material or ideal object that is subject to design transformation or modification in order to achieve the desired technical parameters (constructiveness, functionality, comfort, etc.) or aesthetic or social appeal. Thus, design today is a new, highly complex field of professional activity and, at the same time, a multi-level system of interdisciplinary knowledge that claims to be a separate science (Демків, 2021).

The essence of design activity is the prognostic orientation of creativity, the ability to combine a holistic image of the future, the specificity of creative development of reality, creative imagination and special non-standard thinking. The difference between design and other types of design activity lies in the dynamism of processes and the constant changeability of forms (Сидоренко, 1994).

In the psychology of professional activity, discussions about the psychological content of design as an activity are relevant today, since the complexity of this phenomenon, the variety of types and areas of application do not allow it to be unambiguously reduced to artistic and design, artistic and graphic, artistic and technical, artistic and engineering, or creative activities. O.P. Golikova and T.A. Shevchuk believe that design is a specific project activity that combines artistic and subject matter creativity and engineering practice (цит за Демків, 2021). S.M. Mikhailov and L.M. Kuleeva note that today design is a complex interdisciplinary design and artistic activity that integrates natural science, technical, humanitarian knowledge, engineering and artistic thinking, aimed at forming an industrialized subject world in an extremely large «zone of contact» with a person in all spheres of life without exception (Мелик-Пашаев, 1981). A.G. Dmytruk defines design as a creative activity of artistic construction (design) of industrial products in accordance with the laws of beauty and functionality, understanding it as an activity of harmonizing attitudes towards the subject world, its creation in accordance with the measure of a person and the measure of the phenomena of the subject world (Дмитрук, 1985).



Thus, design is a creative design and artistic activity related to the generation of an image of the object world, aimed at forming a harmonious object environment that meets human needs, which results in a creative product or other result of this activity.

The profession of a future designer involves knowledge of the laws of composition, painting, graphics, equipment, technology, sculpture, etc., which also requires the ability to analyze the market and consumers, psychological awareness, the ability to perceive and choose appropriate visual means, and effective solutions to the task set by the customer (Фалько, 2007).

V. F. Sidorenko wrote that the peculiarity of designers is their mastery of ways of «metaphorical understanding» of the world. The designer knows the language of objects, hears what they say, and is endowed with the ability to create new objects that will carry new messages (Сидоренко, 1994).

S.V. Chirchuk has identified several substantive varieties (directions) of the designer's professional activity, which include: 1) artistic and graphic activity of the designer, which consists in mastering at a perfect and high professional level the skills of project graphics, types of artistic and graphic techniques and technical means, artistic design, modeling and modeling, awareness of the elements and laws of composition, manifestation of aesthetic taste; 2) design activity of the designer, based on the methodology and phasing of work on the task, perfect mastery of the professional features of planning the creative process of architectural and artistic design and performance skills, creating design projects; professional work with reference and thematic literature, documents, standards, the ability to systematize thematic material, search sketching and clause, designing individual elements of a complex environmental design project, etc; 3) design activity of the designer, which consists in the skillful use of methodological, regulatory technical and other directive materials, design of individual elements and complexes under the guidance of leading experts, taking into account the requirements of ergonomics and aesthetics of production and life, in accordance with the requirements of a unified system of design and technical documentation ability to search for optimal and rational options for a constructive solution; 4) technical activity of a designer based on his/her professional level skills in project graphics, types of graphic techniques and technical means of layout, techniques and technical means of performance, ability to professionally use modern technical means of computer graphics in his/her creative and performance work, use technical means and professional skills to perform constructive drawings and templates, prepare an explanatory note in accordance with the scope of the project and the requirements of applicable standards, mastery of graphic techniques, technical means of three-dimensional plastic modeling, using the best domestic and foreign experience of industrial design, develop technical and supporting documentation for design projects with professional use of computer equipment or traditional technologies; 5) technological activity of the designer, which is based on awareness of the

technology of materials (construction, finishing, monumental and decorative) for the application of the latest design technologies in creative and performance activities, the ability to draw up a technological map of industrial replication of the designed product based on knowledge of material technology, labor protection, safety requirements, industrial sanitation, ecology, production technology and skillfully use the latest design technologies (Чирчик, 2017). To summarize, the designer's activity should combine the following components: subject creativity, technical aesthetics, artistic design and construction, industrial art, and understanding of general and highly specialized problems of professional activity (Дружинин, 1999). All these types of professional activities of a designer are the content of his or her creative activity and are embodied in his or her professional competence.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161241>

Podenko A.V.<sup>1</sup>, Radchenko L.V.<sup>1</sup>, Bereznyi V.H.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv*

<sup>2</sup>*West Ukrainian National University, Ternopil*

## THE CONCEPT OF SELF-EFFICACY IN PSYCHOLOGY ПОНЯТТЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

*У тезах проаналізовано концепцію самоефективності А. Бандури. Охарактеризовано три властивості самоефективності, що визначають її вплив на поведінку: 1. рівень, що описує уявлення людини про свою спроможність справлятися з однією і тією самою діяльністю за різних ступенів її складності. 2. сила, яка характеризує ступінь упевненості людини в тому, що вона може впоратися з тією чи іншою діяльністю, виконати завдання, що стоять перед нею. 3. узагальненість (широта), яка показує, як переносяться переконання у власній ефективності, сформованої в одній сфері діяльності, на інші.*

**Ключові слова:** самоефективність, теорія соціального навчання, особистість.

The first approaches to the study of self-efficacy were identified in foreign psychology in the 50s-60s of the XX century, although the term «self-efficacy» itself appeared later. R. Waid and R. de Charmes were the first researchers to include the phenomenon of self-efficacy in a broader context of motivational factors of behavior (Хекхаузен, 2004). They argue that the more pronounced a person's sense of efficacy and experiences of «identity» are in their consciousness, the more intrinsically motivated they are, with extrinsic motivation unable to compete with intrinsic motivation.

Albert Bandura developed the social-cognitive theory, which emphasizes personal and cognitive factors in human development. According to this theory, behavioral response is not an automatic response to external stimuli; responses to stimuli are activated by the individual.

Bandura introduced the concept of an intermediate variable into the traditional behavioral stimulus-response scheme, and this mechanism became the cognitive processes of personality (Шульц, 2002).

In the late 1970s, the concept of self-efficacy was proposed by Albert Bandura within the framework of social cognitive theory. In 1977, in the article «Self-efficacy: Toward a General Theory of Behavior Change,» Bandura first introduced the concept of self-efficacy, which was defined as follows: «The expectation of efficacy is the belief that an individual is capable of successfully performing the behavior necessary to achieve expected outcomes» (Bandura, 1997).

The concepts of «expectation of effectiveness» and «expectation of results» were separated, because, according to A. Bandura (Bandura, 1997), a

person may know that some actions are followed by a certain result, but not believe in his/her ability to perform these actions.

The central point of the concept of self-efficacy is the idea that belief in one's ability to cope with a certain type of activity is a necessary motivational condition. Bandura believes that the attractiveness of the outcome and the expectation of success are not sufficient to trigger a subject's motivation.

The key determinant is self-efficacy, defined as people's judgment of their abilities to organize and execute the chains of actions required to achieve predetermined predetermined types of performance outcomes (Bandura, 1997).

In his theory A. Bandura identified three properties of self-efficacy that determine its influence on behavior (Bandura, 1986):

1. Level. Describes a person's perceptions of his or her ability to cope with the same activity at different degrees of difficulty. For example, a student can solve a single equation but cannot handle a system of two equations.

2. Strength. Characterizes the degree of a person's confidence that he or she can cope with this or that activity, fulfill the tasks facing him or her. Strength is also manifested in the stability of one's confidence in one's own effectiveness, despite negative past experiences. According to Bandura, weak efficacy expectations will disappear in case of failure, whereas strong self-efficacy stimulates the continuation of activity despite the difficulties encountered (Gordeeva, 2002).

3- Generalizability (breadth). Indicates how beliefs in self-efficacy formed in one area of activity are transferred to others. Albert Bandura distinguishes three levels of generality: narrow (characterizes self-efficacy in a specific task and in specific conditions), medium (in a set of tasks from one sphere of activity), and global (characterizes beliefs in personal efficacy regardless of the field of activity and situation). Accordingly, self-efficacy can differ in different types of activity, so the measurement of generalized personal effectiveness does not predict the level of achievement in specific types of activity.

Studies conducted by A. Bandura and his colleagues have identified six main characteristics of self-efficacy as a personal construct (Бандура, 2000):

- self-efficacy is an assessment of one's own ability to cope with certain tasks, not a personality trait;

- self-efficacy is a private, specific, not global characteristic of an individual; it is not related to an assessment of one's own personality, such as self-esteem, but reflects an individual's confidence in coping with specific tasks;

- self-efficacy depends on the context of activity, so many factors can influence the subject's activity and, consequently, his/her sense of self-efficacy;

- self-efficacy is measured using mastery and competence criteria rather than normative or other comparative characteristics;

- self-efficacy is an expectation of personal mastery of future tasks, so self-efficacy is measured before a person begins to perform an activity;

- self-efficacy is understood as a judgment of the actions a person can perform, regardless of the meaning he or she attaches to them.

Self-efficacy is shaped throughout life by a variety of factors. Bandura identified four main sources of information about self-efficacy (Гордеева, 2002).

The problem of general and private self-efficacy is considered to be one of the most difficult problems to study (Капра, Сервон, 2003). On the one hand, it is the specificity of self-efficacy that makes it possible to predict success in a particular activity. On the other hand, the concept of self-efficacy is criticized because of the insufficient possibility of generalizing experimental data obtained on the material of any activity. In this regard, Bandura writes that «the optimal level of generality at which self-efficacy is defined varies according to what needs to be predicted and the degree of anticipation demanded by the situation» (Bandura, 1997).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161253>

Поденко А.В., Гайдабура Д. А.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ  
INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY IN  
ADOLESCENCE**

*The place and significance of the adolescent period in the child's development is analyzed in the work, the psychological characteristics of the adolescent personality are examined. The difference in individual and psychological characteristics of adolescents with different degrees of expressiveness of character accentuations had been experimentally determined.*

**Key words:** *adolescence, character accentuations, social maladjustment, adolescent aggressiveness.*

У даний час перед шкільною прикладною психологією стоїть завдання – подолати розрив між превентивною теорією і реальною практикою, що склалася в умовах сьогодення. Психолог працює в цілісній системі взаємодії різних шкільних і позашкільних структур і організацій, забезпечуючи психологічний супровід змісту їх діяльності.

Особливу значущість в сучасній психологічній науці набуває вивчення підліткового віку – періоду переходу до дорослих форм поведінки, де соціальний розвиток відбувається нерівномірно та набуває суперечливого характеру.

В підлітковому віці розширюється сфера спілкування та взаємостосунків з однолітками та дорослими, розвивається особистісна відповідальність, як по відношенню до інших, так і до себе, видозмінюється сфера діяльності, що разом формує нову соціальну позицію дитини та усвідомлення себе, як члена суспільства. З іншої сторони, на фоні дисгармонічного розвитку особистості, для цього періоду характерне згорання раніш усталеної системи поглядів і інтересів, що відображується в негативних поведінкових проявах.

Можна відзначити, що за роки переходу в системі освіти до дистанційного формату навчання під час пандемії та часів воєнного стану в державі відбулися різко негативні зсуви в плані пониження рівня успішності учнів загальноосвітніх шкіл, порушень адаптації школярів до ситуації учбової діяльності, втрати інтересу до самого інтересу пізнання. Тому надзвичайно актуальним сьогодні є дослідження індивідуально психологічних чинників, що впливають на шкільну успішність підлітків.

Низька успішність – один з симптомів, які викликають турботу у батьків і вчителів, і найважливіший показник адаптованості дитини. Іншим симптомом дезадаптації є неадекватна поведінка. До даної групи входять

діти з невротичними реакціями, гіперактивні, з переважаючим зниженим настроєм, агресивні і з труднощами в спілкуванні.

Прагнення підлітка до самостійності, до визнання його нової соціальної ролі, зустрічаючи протидію дорослих, веде до появи «зони відчуження», психологічного бар'єру, долаючи який, багато підлітків вдаються до агресивних форм поведінки.

**Мета:** виявлення зв'язку вираженості акцентуації характеру з індивідуально-психологічними властивостями підлітків.

*Теоретико-методологічними засадами* роботи є підхід до вікового розвитку Л.С. Виготського, М. Міс, Р. Бенедикт, К. Левіна, визначення агресивності за Е. Фромом, класифікація акцентуації особистості за А.Є. Лічко.

Експериментальне дослідження проводилось із учнями 7 – 8 класів Харківської спеціалізованої школи, кількість респондентів склала 81 особу підліткового віку, віком від 12 до 14 років.

За результатами діагностики були сформовані експериментальна група, до якої увійшли 36 випробовуваних, з числа учнів школи у яких виражена акцентуація близька до соціальної дезадаптації (за методикою А.Є.Лічко), та контрольна група, до якої увійшли 45 випробовуваних, з числа тих, у кого показник акцентуації в межах допустимої соціально-адаптаційної норми.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні *методи та методики*: психодіагностичний, експериментальний, якісний аналіз та методи математичної обробки даних, спостереження, бесіда, тестування за методиками: патохарактерологічний діагностичний опитувальник А.Є. Лічко, тест включених фігур Готтшальда, методика «Особистісна агресивність і конфліктність», тест рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, тест по підбору парної фігури Дж. Кагана, тест рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера, методика «Класифікація предметів», методика «Піктограма».

За результатами практичного дослідження можна зробити наступні висновки:

1) Ступінь вираженості акцентуації характеру у підлітків з соціальною дезадаптацією приблизно в 1.4 рази вищий, ніж у підлітків з помірною акцентуацією. Значущість відмінностей підтверджується статистичними даними ( $p=0,001$ )

2) Результати дослідження емоційної сфери підлітків з вираженими акцентуаціями характеру свідчать про спотворення морально-ціннісного плану в структурі їх особистості, про серйозні дефекти в ієрархії потреб, про понижені інтереси і залежності, про сплосченість, нерозвиненість емоційної сфери, що виявляються в симптомах алекситимії, утруднення диференціації емоцій, неадекватності змістовної і емоційної сторони асоціативних образів.

3) Визначено рівень позитивної і негативної агресії і конфліктності у підлітків дезадаптованих до ситуації учбової діяльності та соціальних стосунків. Рівень позитивної агресії виявився приблизно в 1.8 рази вище, ніж у підлітків контрольної групи, рівень негативної агресії – в 1.7 рази вище, а рівень конфліктності в 1.18 рази вищий, ніж у підлітків, включених в контрольну групу. Відмінності достовірні при  $p=0,001$ .

4) Рівень тривожності в експериментальній групі в 1.1 рази вищий, ніж в групі контролю. Виявлені відмінності достовірні при  $p=0.01$ .

5) За параметром когнітивних стилів були виявлені достовірні відмінності рівня полезалежності. Рівень полезалежності в 1.33 рази вищий в групі контролю. Відмінності достовірні при  $p=0.001$ . Виявлені результати, а саме: те, що дезадаптовані підлітки більше полезалежні, ніж підлітки групи норми, можна пояснити тим, що полезалежні особистості більшою мірою орієнтовані на свою точку зору, свої внутрішні установки, що в свою чергу перешкоджає психолого-педагогічним діям. Такі підлітки рідко враховують думку педагогів. Також висока агресивність, за отриманими даними, не покращує ситуацію.

6) Серед підлітків експериментальної групи була виявлена позитивна кореляція імпульсивності і тривожності, а також негативна кореляція даного когнітивного стилю і інтернальності. Це говорить про те, що інтернальні особистості не схильні до необдуманих дій, більш раціональні, і відповідно краще адаптуються в різних ситуаціях. Також було виявлено, що рівень імпульсивності у підлітків з ознаками соціальної дезадаптованості дещо вище за рівень імпульсивності підлітків з групи норми. Рівень інтернальності вищий саме у підлітків з помірною акцентуацією: це пов'язано з тим, що підлітки, здатні до аналізу своїх дій, раціональному підходу до діяльності, мають вищі результати успішності в школі.

Отримані показники практичного дослідження визначають важливість психолого-педагогічної корекції проявів шкільної неуспішності та соціальної дезадаптації у підлітків з акцентуйованими рисами характеру, що складе перспективу подальшої роботи.



<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161259>

Полторацький О. В., Новицький С. О., Ропицький В. І.  
*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО  
СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МАТЕМАТИКИ  
PROSPECTS OF RESEARCHING THE PSYCHOLOGICAL FEATURES  
OF THE PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF  
FUTURE MATHEMATICS TEACHERS**

*The scientific research is devoted to the study of professionally significant qualities of future teachers of mathematics. Professionally significant personal qualities of future mathematics teachers may not be directly related to professional success. There is an assumption that a number of particularly low indicators of mental, psychomotor processes and communicative features of future mathematics teachers can be developed to an optimal level in a relatively short period of time.*

**Keywords:** *professional activity, personal and professional training, professional development, significant professional and personal qualities, future teacher of mathematics.*

Суспільно-економічне реформування українського суспільства передбачає трансформації укладів всіх сфер людського життя, в тому числі й професійних. На сучасному етапі недостатньо мати знання та старанно виконувати професійні обов'язки. Існує висока затребуваність успішних, таких, що постійно вдосконалюються та самовдосконалюються, професіоналів. Актуальність цих питань регламентується низкою нормативних документів, серед яких Кодекс законів про працю, Закон України про освіту та Закону України «Про вищу освіту» та ін.

Важливим аспектом забезпечення функціонування педагогічних систем, підвищення ефективності навчально-виховного процесу в сучасній українській школі є якість професійної діяльності вчителів математики, а також безперервний розвиток їх професійних компетенцій. В даному контексті знаходимо цікаві матеріали у результатах наукових досліджень наступних вітчизняних та зарубіжних вчених:

Велика кількість науковців досліджували: питання як вивчення особистості студента – майбутнього вчителя математики, його психофізіологічних якостей (Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.); вибір методів навчання та актуальні питання їх ефективного використання у навчально-виховному процесі майбутніх вчителів математики (Ю.К. Бабанський, Б.П. Єсіпов, І.Я. Лернер, М.І. Махмутов, М.М. Скаткін та ін.); активізація навчально-пізнавальної діяльності (далі – НПД) школярів та студентів, майбутніх вчителів

математики (М.Я. Ігнатенко, В.І. Лозова, Г.І. Щукіна); дослідженням навчально-професійної діяльності майбутніх вчителів математики (Ю.І. Грудьонов, М.Я. Ігнатенко, З.І. Слєпкань, О.І. Скафа, Л.М. Фрідман, К.В. Власенко, І.В. Гончарова).

Безпосередньо психолого-педагогічні передумови вивчення НО в курсі математики для майбутніх вчителів математики розглядалися такими науковцями як (З.І. Слєпкань, А.М. Колмогоров, В.М. Брадїс та ін.).

Найбільш широко вивчення НО на уроках в курсі математики основної школи для майбутніх вчителів математики викладено в дисертаційному дослідженні В.М. Кліндухової. Автор виділила психолого-педагогічні передумови, цілі і зміст вивчення наближених обчислень в основній школі.

Для побудови методичної системи формування навичок розв'язання професійних завдань майбутніми вчителями математики, необхідно з'ясувати вікові психологічні особливості розвитку особистості, що відповідають саме юнацькому віку. Дослідженнями в цьому напрямку займалися такі видатні науковці (психологи та педагоги) як Л.С. Виготський, Б.С. Круглов, В.А. Крутецький, Ю.К. Бабанський, В.М. Брадїс, О.І. Маркушевич, М.Н. Скаткін.

Проте як ці особливості впливають на можливості вивчення безпосередньо НО в курсі математики вищої школи, вивчено недостатньо. Матеріали нашого дослідження стосуються різних аспектів даної проблеми, оскільки спрямовані на оптимізацію процесу професійно-особистісної підготовки майбутніх вчителів математики, вдосконалення методик їх добору та психологічного відбору. Саме цим характеризується актуальність теми дослідження.

Метою дослідження постає характеристика професійно-особистісних якостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх вчителів математики, що включає в себе розумові та комунікативні компоненти, а також виявлення універсальних положень, що відображають низку закономірностей їх становлення та розвитку.

Об'єкт дослідження є професійно-особистісні якості майбутніх вчителів математики. Предметом дослідження виступають оцінка, формування, становлення та розвиток професійно-особистісних якостей майбутніх вчителів математики.

Відповідно до мети, виокремлено наступні завдання:

- 1) проаналізувати основні наукові підходи до дослідження проблеми формування та вдосконалення професійно-особистісних якостей майбутніх вчителів математики як передумов успішної професійної діяльності;
- 2) емпіричним шляхом дослідити психологічні особливості професійно-особистісних якостей майбутніх вчителів математики;

3) експериментальним шляхом встановити залежність професійно-особистісних якостей майбутніх вчителів математики від психологічних аспектів організації процесу їх психологічної підготовки;

4) розробити та впровадити програму розвитку професійно-особистісних якостей майбутніх вчителів математики;

5) визначити вплив запропонованої програми на успішність професійної діяльності майбутніх вчителів математики.

Теоретичні та методичні положення дослідження:

1. Здібності до тих чи інших видів професійної діяльності у суттєвій мірі характеризуються ступенем розвитку деяких особистісних рис (зокрема, мотиваційних), а також низки показників інтелектуальної та комунікативної активності майбутніх вчителів математики. Зазвичай їх називають професійно значущими або професійно-особистісними важливими якостями. Хоча в цілому ці якості є поліпрофесійними, але для кожної спеціальності вони є специфічними. Зв'язок цих якостей із професійними успіхами людини та специфікою її професійного функціонування може часто бути непрямим.

2. Дидактичні об'єкти, що проєктуються та функціонують в різних видах професійно-особистісної активності, засвоюються у процесі професійної підготовки, зорієнтовані переважно на певний середній рівень розвитку професійно значущих якостей майбутніх вчителів математики, Часто це середній (не максимальний) рівень і є оптимальним. Труднощі у професійній діяльності майбутніх вчителів математики часто пов'язані з наявністю некомпенсованих недоліків у формуванні цих якостей.

3. Можна припустити, що за відсутністю суттєвих змін недоліки у професійних, особистісно-професійних якостях можуть бути розвинені до середнього рівня у досить нетривалий проміжок часу – до 1 року, що забезпечить в достатній мірі успішну професійну підготовку майбутніх вчителів математики. Розвитку таких якостей буде сприяти їх природня тенденція до досягнення запрограмованого в ході еволюції певного середнього рівня розвитку інтелектуального та соціального розвитку, відповідного тому чи іншому періоду професійного розвитку майбутніх вчителів математики.

4. Міцно сформовані професійно-особистісні якості, пов'язані із високою соціальною спрямованістю (особливо негативні ціннісні орієнтації, мотиви та установки) є більш стабільними, важко усуваються порівняно із показниками інших психічних процесів і фізичних якостей майбутніх вчителів математики.

Відтак припускаємо, що розв'язання складних задач професійно-особистісного розвитку майбутніх вчителів математики має ґрунтуватися не лише на прямому впливі на домінуючий мотив, а у формуванні нового протилежного позитивного мотиву – нової домінуючої, яка здатна згасити конкурентну за механізмом негативної індукції.

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми планується використання комплексу методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, констатувальний експеримент, формувальний експеримент, методи математичної статистики, методи психолого-педагогічної інтерпретації тощо.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- обґрунтування значущості професійно важливих якостей у системі професійної підготовки майбутніх вчителів математики; оцінка їх ролі у психодіагностиці, прогнозуванні успішності навчання та праці; отримання результатів вивчення здібностей до професійної діяльності майбутніх вчителів математики, а також психологічна характеристика здібностей до даного виду праці.

- концептуалізація положення про те, що при проведенні професійного психологічного відбору оцінюються переважно не самі здібності, а лише наявні професійно-особистісні значущі якості майбутніх вчителів математики, які лише частково відображають ті чи інші здібності (без інформування щодо ступеню їх розкриття, їх змістовних компонент тощо);

- інтерпретація залежності між показниками якостей та зовнішніми критеріями частіше за все нелінійні, що само по собі знижує роль коефіцієнтів кореляції як показників валідності й характеризує високе психодіагностичне значення особливо низьких показників розвитку психічних якостей майбутніх вчителів математики, що вивчаються.

- обґрунтування високої ефективності й перспективності формування, вдосконалення й розвитку професійно значущих якостей у процесі підготовки до професійної діяльності майбутніх вчителів математики.

- обґрунтування межі стабільності особистісних рис майбутніх вчителів математики на рівні соціально-інтелектуальної спрямованості (порівняно з показниками інших психічних і фізичних якостей). Це може стати у нагоді при зіставленні психодіагностичних результатів та вивчення спрямованості особистості майбутніх вчителів математики.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161287>

Рубан О. О.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми

Науковий керівник – к. психол. н. Т.І. Щербак

**АГРЕСИВНА ПРИРОДА ГУМОРУ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ  
ПОГЛЯД**

**AGGRESSIVE NATURE OF HUMOR: A PSYCHOANALYTIC VIEW**

*The work presents a psychoanalytic view of humor's nature. An analysis of the conceptual ideas of Z. Freud and his followers regarding humor as a way of releasing aggressive and sexual urges has been presented. The meaning of trending and non-trending elements of humor has been revealed. The role of aggressive jokes in communication has been determined.*

**Keywords:** *humor, joke, psychoanalysis, aggression.*

Гумор – це форма спілкування, призначена для розваги та створення позитивних афективних і когнітивних реакцій. Тим не менш, гумор – справа складна. Зазвичай більшість людей має надзвичайно позитивний погляд на гумор, хоча варто визнати, що гумор інколи буває агресивним, ворожим і навіть жорстоким. Психологи, психотерапевти через його передбачувані корисні якості, часто вказують на різницю між «сміятися з когось/чогось» і «сміятися з кимось» і вказують на необхідність використовувати схвальні і турботливі типи гумору.

Важливе місце у вивченні природи гумору належить теоріям переваги, приниження та агресії, які розглядають агресію як суттєву характеристику будь-якого гумору. Такий підхід є одним з найдавніших, так ще Платон та Аристотель визначали гумор як форму агресії, стверджуючи, що він виникає зі злоби, з прагнення сміятися над тим, що мало би викликати біль за інших.

Цікавий погляд на гумор та його походження відображено в психоаналітичному підході, який попри те, що не може надати цілком задовільного пояснення гумору (у широкому, сучасному розумінні), привертає увагу до певних аспектів. Психоаналітичний погляд З. Фрейда на гумор був, безумовно, найвпливовішою теорією в психологічних дослідженнях гумору в першій половині двадцятого століття, періоду, коли теорія Фрейда була досить популярною, і панував аж до 1980-х, відображаючи падіння психоаналітичної теорії в цілому. Дослідження агресії приблизно в той же час сприяли поновленню інтересу до теорій переваги (Freud S., 1960).

На початку своєї кар'єри З. Фрейд звернув увагу на роль гумору в цій психологічній драмі. Теоретичні праці Фрейда про гумор містяться у двох публікаціях: книзі «Жарти та їх зв'язок з несвідомим» і короткій статті «Гумор» (Freud S., 1928). З. Фрейд обстоював ідею про те, що метою сміху

є вивільнення надлишку нервової енергії. Згідно з цією точкою зору, коли енергія, накопичена в нервовій системі, більше не потрібна, її потрібно певним чином вивільнити, і сміх є одним із способів. Згідно з З. Фрейдом, існує три різні типи або категорії явищ, пов'язаних зі сміхом: 1) дотепність або жарти, 2) гумор і 3) комічне. Кожне з них передбачає свій механізм, за допомогою якого психічна енергія зберігається або накопичується і, як наслідок, реалізується у формі сміху (Freud S., 1960).

Жарт (або дотепність) передбачає низку розумових когнітивних «жартівливих» технік, таких як переміщення, конденсація, уніфікація та непряме представлення, які слугують певного роду відволіканням Супер Его, дозволяючи несвідомим агресивним і сексуальним імпульсам, що виникають із Id (що, зазвичай, пригнічується), щоб коротко висловитися та насолоджуватися. Гальмівна енергія, яка зазвичай потрібна для придушення цих лібідних імпульсів, стає на короткий час зайвою в результаті жарту, і саме ця енергія вивільняється у формі сміху. З. Фрейд називав звільнення лібідного (сексуального чи агресивного) потягу тенденційним елементом жартів, тоді як когнітивні техніки, задіяні в жарті, називали нетенденційними елементами. Таким чином, згідно з Фрейдом, причина того, що ми так любимо жарти, полягає в тому, що вони дають нам можливість відчути «незаконне» задоволення, отримане від вивільнення примітивних сексуальних і агресивних імпульсів. Ми не відчуваємо себе винними в цьому, тому що наше Супер Его (совість) тимчасово відволікається на інтелектуальну складову жарту (Freud S., 1960).

Важливо відзначити, що З. Фрейд, як і більшість його сучасників, вбачали істотну різницю між гумором і дотепністю. Гумор стосувався доброзичливої та співчутливої розваги над іронічними аспектами життєвих нещастя, тоді як дотепність була більш агресивною та менш психологічно здоровою. Психоаналітик припустив, що жарти, задіяні в успішних агресивних насмішках, відволікають людей, щоб вони не повністю усвідомлювали агресивний зміст, над яким сміються (Freud S., 1960). Грунтуючись на цій точці зору, Х. Голлоб і Дж. Левін (Gollob H., Levine J., 1967) припустили, що якщо люди зосередять свою увагу на тому факті, що гумор виражає агресивні імпульси, їх гальмування буде мобілізовано, і вони будуть відносно нездатні насолоджуватися гумором. Тож, люди вважають агресивні жарти менш смішними, коли їхню увагу привертають до агресивної природи гумору.

Якщо жарти дають вихід для сексуальних і агресивних енергій, як припускає психоаналітична теорія, то вони дають особливу насолоду, коли потяги, пов'язані з відповідними темами, були активовані раніше. Крім того, ці жарти повинні запускати катарсис, зменшуючи рівень агресивних потягів. Ч. Грюнер стверджує, що не можна заперечувати реальність справжнього джерела задоволення, яке лежить в основі гумору. Якщо ми спробуємо усунути агресію з гумору, за Ч. Грюнером, ми усунемо гумор

взагалі. У той же час Ч. Грюнер заперечує, що цей погляд на гумор насправді малює негативну картину людської природи. Він підкреслює, що агресія, притаманна гумору, – просто гра, гра, яку не слід сприймати всерйоз і не має на меті завдати реальної шкоди (Gruner С., 1997).

Обмеження теорії З. Фрейда полягає в тому, що вона не розглядає міжособистісний контекст і соціальні функції гумору (хоча гумор є, по суті, формою спілкування між людьми), натомість зосереджуючись на динаміці, що відбувається всередині особистості. Таким чином, З. Фрейд вважав, що жарти виконують перш за все внутрішню психічну функцію, дозволяючи індивідууму виражати та насолоджуватися лібідозними потягами, які зазвичай є придушеними власною совістю.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161289>

Саврасов М.В., Цікало Ю. А., Тимцюрак Ю.В.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

**ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ  
МАЙБУТНІХ МИТНИКІВ: ПЛАН ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ДОСЛІДЖЕННЯ**

**FEATURES OF PROFESSIONAL CREATIVITY DEVELOPMENT OF  
FUTURE CUSTOMS OFFICERS: PSYCHOLOGICAL RESEARCH PLAN**

*The study is devoted to the actual problem of the formation of professional creativity of the future specialist – customs officer. It is assumed that the professional creativity of future customs officers, as an integral property of their personality, is characterized by psychological dynamics, determined by psychological components that allow organizing and exerting a developmental influence on the process of forming the professional creativity of future customs officers in order to optimize this dynamic and its psychological and pedagogical structure.*

**Key words:** *future custom officer, professional creativity, psychological features, structure, dynamic.*

Тема нашого дослідження присвячена актуальній на сьогодні проблемі становлення професійної креативності майбутнього фахівця – митника, за різними професійними напрямками, у системі вищої освіти фіскальної системи України.

Робота спирається на ґрунтовні та системні психолого-педагогічні дослідження класичної теорії професійних здібностей, в тому числі у її практичних та прикладних аспектах, де вивчається вже протягом майже століття з опором на типові для історії зарубіжної та вітчизняної психології теоретичні та методологічні передумови. Разом із тим, професійне становлення митника та успішність його практичної діяльності вимагає постійного самовдосконалення, переосмислення та творення самого себе, гнучкого та нестандартного ставлення до оточуючих у процесі постійної професійної взаємодії з ними. Всі ці аспекти діяльності митника обумовлюються, на нашу думку, креативністю його особистості, а у взаєминах із оточуючим соціальним світом – професійною креативністю майбутнього митника, як запорукою його професійної та особистісної самореалізації.

Маючи за мету визначення психологічних особливостей, які супроводжують процес становлення професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки, прагнемо розробити систему засобів стимулювання процесу становлення професійної креативності майбутніх митників та розв'язати низку наступних завдань, серед яких визначення наукових підходів до дослідження становлення професійної



креативності майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки; розробка процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної креативності майбутніх митників, виявлення психологічних особливостей професійної креативності майбутніх митників у процесі спеціальної підготовки, емпірично встановити психологічні чинники динаміки професійної креативності майбутніх митників у процесі навчальної діяльності, розробити програму розвитку професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки, встановити ефективність запропонованої програми стосовно оптимізації процесу становлення професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки, емпірична перевірка змістової та процесуальної ефективності розвивальної програми професійної креативності майбутніх митників.

У процесі становлення наукової картини світу феномен творчості знаходить собі місце практично у всіх філософсько-психологічних теоріях як один з найцікавіших та, одночасно, проблемних наукових феноменів. Це пов'язано перш за все із принципово різними підходами до категорії цього явища, розмаїттям його теоретичних та прикладних відображень у науці та практиці, наявністю широкого кола подекуди суперечливих алгоритмів його описання. В той же час, у доступних нам джерелах та наявних системах концептуальних понять недостатнім, на нашу думку, залишилося висвітлення проблематики становлення професійної креативності майбутнього фахівця у системі вищої освіти фіскальної системи України, що і обумовило актуальність теми нашого дослідження.

У вітчизняній психології дефініція креативності у професіях та видах діяльності набула застосування переважно наприкінці минулого – початку поточного століття; їй приділяють значну увагу О. І. Власова, С. Д. Максименко, В. В. Кліменко, Т. Б. Хомуленко. Різними дослідниками у різних системах понять досліджувалися переважно зв'язки професійної креативності та мотиваційних процесів, креативності та інтелектуальних процесів, креативності та навчованості. Креативність фахівців різних спеціальностей досліджувалися В. І. Андрєєвим, О. М. Грек, Є. В. Заїкою, М. А. Кузнецовим, М. В. Саврасовим, О. П. Санніковою, С. М. Сімоненко, Б. К. Пашневим, С. К. Шандруком та іншими.

Поруч із професіями інших груп, професійне становлення митника та успішність його професійної діяльності вимагає постійного самовдосконалення, переосмислення та творення Я-професійного, гнучкого та нестандартного ставлення до оточуючих у процесі постійної службової взаємодії з ними. Всі ці аспекти діяльності митника обумовлюються, на нашу думку, креативністю його особистості, а у взаєминах із оточуючим службовим світом професійною креативністю майбутнього митника, як запорукою його професійної та особистісної самореалізації.

Різноманітні аспекти психології майбутньої професійної активності та власне професійної креативності майбутніх фахівців розглядалися у дисертаційних досліджень Р. В. Белоусовою, Т. М. Розовою, Н. М. Макаренко, Л. В. Мовою. Але на сьогодні у доступній нам літературі відкритим, на нашу думку, залишилося питання цілісного погляду на професійну креативність майбутніх митників з позиції її психологічної динаміки, виділення та системного дослідження її психологічних чинників, зокрема у процесі професійної діяльності та у процесі професійної підготовки майбутніх митників тощо.

Метою нашої роботи є визначення психологічних особливостей, які супроводжують процес виникнення та розвитку професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки; розробка системи засобів стимулювання процесу становлення професійної креативності майбутніх митників.

Відповідно до поставленої мети були визначені наступні завдання:

1) визначити наукові підходи до дослідження проблеми становлення професійної креативності майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки;

2) розробити процедуру емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної креативності майбутніх митників;

3) виявити психологічні особливості професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки;

4) емпіричним шляхом встановити психологічні чинники динаміки професійної креативності майбутніх митників у процесі діяльності;

5) розробити програму розвитку професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки ефективність запропонованої програми стосовно оптимізації процесу становлення професійної креативності майбутніх митників у процесі професійної підготовки;

6) емпіричним шляхом перевірити змістову та процесуальну ефективність запропонованої розвивальної програми розвитку професійної креативності майбутніх митників.

Об'єктом дослідження є професійна креативність майбутніх митників.

Предметом дослідження виступає психологічні особливості становлення професійної креативності майбутніх митників.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що професійна креативність майбутніх митників є інтегральною властивістю їх особистості, якій притаманна психологічна динаміка. Професійна креативність може бути представлена певними психологічними компонентами, що обумовлюють динаміку її становлення, в тому числі у процесі професійної підготовки майбутніх митників. Ці компоненти та зумовлені ними психологічні особливості дозволяють організовувати та здійснювати розвивальний вплив на процес становлення професійної

креативності майбутнього митника з метою оптимізації її динаміки та психолого-педагогічної структури.

Для розв'язання дослідницької проблеми планується використання комплексу методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, констатуючий експеримент, формуючий експеримент, методи математичної статистики, методи психолого-професійної інтерпретації тощо.

Теоретичне значення та наукова новизна дослідження полягає у:

1) вперше буде розкрито поняття «становлення професійної креативності майбутніх фахівців»;

2) планується поглибити зміст поняття «динаміка професійної креативності майбутнього митника в процесі професійної підготовки», що обумовлена певною системою його професійно-психологічних особливостей;

3) вперше, на основі результатів емпіричного дослідження, здійснено порівняльний аналіз особливостей розвитку професійної креативності майбутніх митників у ході навчально-професійної діяльності з використанням розвивального впливу та в звичайних умовах навчання;

4) визначено оптимальну систему значущих особливостей, чинників, напрямків та тенденцій стимулювання процесу становлення професійної креативності майбутнього митника у різних умовах та системах організації вищої освіти фіскальної системи України;

5) набула подальшого розвитку система знань про процеси становлення особистісної та професійної креативності майбутнього митника.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для створення умов ефективного розвитку професійної креативності майбутніх митників з урахуванням виявлених закономірностей її становлення у процесі навчально-професійної діяльності та поза нею, а також при розв'язанні проблеми професійної самореалізації майбутніх митників, поліпшення їх професійної адаптації, особистісного та професійного зростання тощо, інших аспектів їхнього життєвого функціонування.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161297>

Скрипник Н.Г.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ  
РІВНЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ**  
**FEATURES OF THE DEFENSE MECHANISMS OF STUDENTS WITH  
DIFFERENT LEVELS OF SELF-ACTUALIZATION**

*Theses present the results of an empirical study aimed at determining the features of psychological protection of students with different levels of self-actualization. According to the results of the study, it was established that students with higher self-actualization indicators are characterized by lower intensity of defense mechanisms of regression, projection, reactive formation and greater intensity of defense mechanisms of denial and intellectualization.*

**Key words:** *psychological protection, protective mechanisms, self-actualization, students.*

Плани щодо відбудови України після війни безумовно викликають питання щодо підготовки кваліфікованих і ефективних кадрів, кадрів, здатних до самоактуалізації, що привертає увагу науковців до вивчення особистісних особливостей здобувачів вищої освіти, які сприяють і заважають розгортанню процесу їх самоактуалізації.

На думку А. Маслоу, психологічний захист є внутрішньою перешкодою розвитку особистості. Для того, щоб вирішити проблеми з захистами, перш за все необхідно зрозуміти їхню сутність, спрямованість та механізм їх дії. Людина повинна спробувати звести до мінімуму деформації, що створюються захистами у власній психіці (Maslow A., 1993). Водночас дослідники зазначають, що захисні механізми погано піддаються рефлексії (McWilliams N., 1994). Т.С. Яценко говорить про те, що у більшості робіт психологічні захисні механізми представлені як такі, що існують автономно. Але проведені нею дослідження показали, що вони «функціонують у певній цілісній і досить динамічній системі, індивідуально неповторній для кожного суб'єкта» (Яценко Т.С., 1996, с. 56). Далі автор зазначає, що самоактуалізація особистості є результатом гармонізації свідомого і несвідомого у поведінці суб'єкта, «збільшення сили «Я» через опанування логіки власного несвідомого і зняття тим самим суперечностей зі свідомістю» (Яценко Т.С., 1996, с. 58).

З метою виявлення особливостей психологічного захисту студентів, що відрізняються за рівнями самоактуалізації, нами було використано опитувальники «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома в адаптації Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загики, М.В. Кроза та «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте в адаптації Є.С.

Романової, Л.Р. Гребеннікова. При математико-статистичній обробці даних використовувався U–критерій Манна-Уїтні.

Дослідження проводилося на базі факультету соціальних і поведінкових наук ХНПУ імені Г.С. Сковороди. У дослідженні брали участь 60 студентів.

За результатами, отриманими за допомогою опитувальника САТ всі досліджувані були розподілені на дві групи. До першої групи увійшли студенти, які отримали за базовими шкалами тесту САТ (шкалою компетентності у часі і шкалою підтримки) бали рівні або вищі за середні по групі, а до другої групи увійшли ті студенти, які за цими шкалами отримали бали нижчі за середні по групі. Порівняння середніх показників за параметрами самоактуалізації по двох групах досліджуваних із використанням U–критерію Манна-Уїтні показало, що по першій групі суттєво вищими є показники за компетентністю у часі, підтримкою, ціннісними орієнтаціями, гнучкістю поведінки, спонтанністю, самоповагою, самоприйняттям і контактністю. Отримані дані підтверджують, що виділені групи досліджуваних дійсно розрізняються за рівнем самоактуалізації.

Аналіз вираженості захисних механізмів по групах студентів із різним рівнем самоактуалізації показав, що у студентів із вищим рівнем самоактуалізації порівняно зі студентами з нижчим рівнем самоактуалізації спостерігаються значно нижчі показники за такими захисними механізмами, як регресія (79,41 і 96,55 відповідно,  $p < 0,001$ ), проекція (47,46 і 73,18 відповідно,  $p < 0,01$ ), реактивне утворення (73,48 і 88,27 відповідно,  $p < 0,05$ ), але вищий показник за захисним механізмом заперечення (85,41 і 68,64 відповідно,  $p < 0,01$ ). Крім того по групі студентів із вищим рівнем самоактуалізації отриманий більш високий показник за таким захисним механізмом, як інтелектуалізація (67,93 і 53,46 відповідно), хоча відмінності у даному випадку і не досягають рівня статистичної значущості.

З отриманих результатів можна зробити висновок, що студенти з нижчим рівнем самоактуалізації у своїх поведінкових реакціях більш схильні, порівняно зі студентами з більш високим рівнем самоактуалізації, уникати тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо, що відповідає такому захисному механізму як регресія. При цій формі захисної реакції людина, яка піддається дії фруструючих чинників, замінює рішення суб'єктивно складних задач на відносно простіші і доступніші у ситуації, що склалася. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів істотно збіднює їхні загальні потенційні можливості, що може відобразитися і на процесі самоактуалізації. Захисний механізм проекції також більш виражений у студентів з нижчим рівнем самоактуалізації. З його допомогою неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям, щоб виправдати свою недобррозичливість чи агресивність, що проявляється ніби із захисною метою. За механізмом «реактивне утворення» (гіперкомпенсація) студенти з

більш низьким рівнем самоактуалізації також показали більш високі результати. Тобто, вони більш схильні запобігати вираженню неприємних або неприйнятних для них думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

Аналіз використання захисних механізмів студентами обох досліджуваних груп показав, що механізми заперечення та інтелектуалізації використовуються інтенсивніше студентами з більш високим рівнем самоактуалізації. За допомогою механізму заперечення вони ніби не помічають деякі фруструючі обставини, що викликають тривогу, викривляють сприйняття дійсності. Механізм інтелектуалізації дозволяє переривати переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Через загрозу втрати самоповаги людина створює логічні (псевдорозумні), але пристойні обґрунтування власної або чужої поведінки, дій, переживань, викликаних причинами, які вона не визнає. До даної шкали розробники методики включили і питання, що стосуються механізму сублімації, при якому витісненні бажання і почуття особистості гіпертрофовано компенсуються іншими, які відповідають вищим соціальним цінностям, які визнає особистість.

Отже, ми з'ясували, що процесу самоактуалізації студентів можуть перешкоджати захисні механізми регресії, проекції, реактивного утворення, що виявилися більш напруженими у студентів з більш низьким рівнем самоактуалізації. При цьому у студентів із більш високим рівнем самоактуалізації визначена більша напруженість захисних механізмів заперечення та інтелектуалізації.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161306>

Татівська М.М.<sup>1</sup>, Філіпова І.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний технічний університет «ХПІ», м. Харків

<sup>2</sup>Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ПРОЯВ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ВІДНОСИНАХ ПРИ РІЗНИХ СТИЛЯХ  
КОХАННЯ  
MANIFESTATION OF CODEPENDENCY IN RELATIONSHIPS WITH  
DIFFERENT LOVE STYLES**

*Love relationships are analyzed from the point of view of the presence of codependency potential in them. The signs of codependent love have been identified. The assumption that love can be a system of codependency is tested. It has been empirically proven that certain love styles increase the likelihood of codependency.*

**Key words:** *love, codependency, codependent systems, love as an addiction, styles of love.*

**Вступ.** Прояви співзалежності у взаєминах людей та пошук шляхів позбавлення від неї є не лише практичною проблемою, а й об'єктом пильної уваги психологів-дослідників. Ефективне консультування з цієї проблеми спирається на фундаментальні психологічні знання про природу та закономірності людської комунікації, про типові симптоми співзалежності, механізми їх появу та розвитку. «Повисання» на іншій людині, передача їй важелів контролю за своєю поведінкою чітко свідчить про те, що співзалежний суб'єкт не почувається вільним, не знає, як можна розпорядитись можливостями, які йому дає життя. Така людина не розуміє, що вона сама блокує власний розвиток і не має повноцінного доступу до свого особистісного потенціалу.

Психологічні особливості співзалежної особистості вивчені докладно. До таких особливостей відносять низьку самооцінку, проблеми з відчуттям власних психологічних кордонів, гіпертрофовану потребу у схваленні, почуття загальної неефективності та безсилля (особливо у спілкуванні з маніпуляторами та аб'юзерами), надлишок негативних переживань (провини, страждання, відповідальності за чужі помилки), дефіцит любові та справжньої близькості, відчуття спійманості у пастку контролюючого зовнішнього контролю тощо. Схильність до співзалежності підвищує ймовірність виникнення різноманітних хімічних і нехімічних залежностей (переїдання, алкоголь, наркотики, шопоголізм, ігроманія, нав'язливий секс, роботоголізм тощо). Співзалежна особистість може добре усвідомлювати симптоми свого страждання, але не розуміє, що сама стоїть у себе на шляху.

Однією з найважливіших сфер прояву співзалежності є сімейні стосунки, відносини подружжя. Співзалежність може виникати у

романтичних (любовних) відносинах задовго до укладання шлюбу, а також у позашлюбних зв'язках. Сімейна група, діада партнерів, пов'язаних романтичними відносинами – це приклади так званих співзалежних систем, про які пишуть Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд (Weinhold B.K., Weinhold J.B., 1989).

Різноманітні співзалежні системи породжуються соціумом та існують у контексті соціальної структури суспільства. Розвиток інтернет-технологій спричинив вибухове поширення віртуальних інформаційних співзалежних систем, до яких постійно залучаються десятки мільйонів людей по всьому світу. Люди, які опинилися в таких системах, ризикують поступово втратити цілісне внутрішнє відчуття власної унікальності. У дітей не формується чітке уявлення про своє Я, здатність підтримувати позитивне самоставлення всупереч несприятливому оточенню.

С. Піл і А. Бродські вважають, що для глибокого наукового розуміння механізмів виникнення співзалежності в романтичних відносинах необхідно чітко розрізняти справжню любов і любов-адикцію (Peele S., Brodsky A., 1975).

Е. Фромм вважав справжнє кохання цільним. У такому коханні проявляється повага до особистості партнера, тобто визнання того, що та людина, яку ти любиш, має повне право зростати і розкриватися заради себе самої, і своїми власними способами. В адиктивному коханні, навпаки, присутній потужний потенціал співзалежності. У цьому партнери виявляють тенденцію розглядати одне одного як товар. Тобто такі коханці, фактично, займаються «бізнесом кохання» (Fromm E., 1956).

На думку Г. Греєра, справжнє кохання має дві особливості: люди, що люблять один одного, мають особисту гордість і схильні до саморозвитку в любові (Greer G., 1971).

С. Піл та А. Бродські дають більш розгорнутий перелік ознак справжнього кохання. У цьому переліку шість пунктів:

- 1) закохані люди твердо впевнені у цінності своєї особистості;
- 2) любовні відносини роблять цих людей кращими (привабливішими, мудрішими, сильнішими, емпатичнішими тощо),
- 3) у парі людей, що кохають, зберігаються серйозні інтереси та заняття поза їхніми відносинами,
- 4) відносини тих, хто любить, гармонійно і несуперечливо інтегровані в їхнє життя,
- 5) закохані партнери не опускаються до власницьких почуттів та ревнощів до успіхів у розвитку один одного,
- 6) закохані партнери пов'язані не тільки любов'ю, а й дружбою; вони продовжували б дружити також і в тому випадку, якби їхні любовні стосунки припинилися.

П. Бюрне трактує любов як своєрідний «психочутливий синтез», у якому, проте, досить чітко проглядається «нарцисична посилка» (Burney P.,



1993). А. Маслоу пише про так зване «дефіцитне» кохання, яке відрізняється від кохання «буттєвого» тим, що один із партнерів (або обидва), використовує іншого і з цією метою маніпулює ним (Maslow A., 1973).

К. Хорні охарактеризувала так звану «невротичну любов», яку виявляють люди, які намагаються подолати свій базисний конфлікт, заснований на деформації характеру (Horney K., 1946). З трьох основних (і однаково неефективних) варіантів розвитку невротичної особистості («рух до людей», «рух від людей» та «рух проти людей») особи, які виявляють свою співзалежність у любовних відносинах, обирають перший – «рух до людей». Вони відчувають себе слабкими та безпорадними. Вони особливо, як їм здається, потребують любові, потреби в «партнері», який їм цю любов дасть. Така особа виявляє поступливість, надчутливість до почуттів та бажань оточуючих, втрачає з поля зору власні почуття, блокує власний гнів та агресію, ідеалізує інших, сподівається на необмежене зближення з ними.

У нашому дослідженні перевірялося **припущення** про те, що кохання потенційно (а іноді й реально) може виступити як така соціальна система, в якій підвищується ймовірність прояву співзалежності у партнерів.

**Мета роботи.** Мета нашого емпіричного дослідження – виявити прояви співзалежності у романтичних відносинах людей, схильних виявляти різні стилі кохання.

**Матеріали та методи.** Для діагностики ступеня виразності стилів кохання використовувалась україномовна адаптована версія опитувальника Шкали установок кохання (Hendrick R., Hendrick S., 1992). Прояви співзалежності у відносинах з партнером досліджувалися за допомогою україномовної адаптованої версії опитувальника Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда (Weinhold B.K., Weinhold J.B., 1989). Крім того, за допомогою українськомовної адаптованої версії опитувальника Сінгеліса (Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., 1999) визначалися показники взаємної залежності людей та незалежність їхніх поглядів на самих себе.

Досліджувані – студенти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди та Національного технічного університету (Харківський політехнічний інститут), всього 100 осіб (61 жінка та 39 чоловіків) віком від 17 до 39 років. Середній вік досліджуваних –  $24,23 \pm 7,54$  роки. У попередній бесіді перед дослідженням всі учасники повідомили, що на момент проведення дослідження мають романтичні відносини (або мали досвід таких відносин у минулому). Діагностика проведена у режимі онлайн із використанням гугл-форм. Усі обчислення були виконані на комп'ютері за допомогою математично-статистичного пакету програм Statistica 13.

**Результати та їх обговорення.** У таблиці 1 наведено коефіцієнти кореляції показників стилів кохання, які реєструються за допомогою Шкали

установок кохання з показниками опитувальників співзалежності та залежності / незалежності від інших людей.

**Таблиця 1**  
**Кореляція показників стилів кохання (за К. і С. Хендрік) із показниками опитувальників созалежності (за Б. і Дж. Уайнхолд) та залежності / незалежності від інших людей (за Синегелісом)**

Стилі кохання (за К. і С. Хендрік)	Созалежність (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд)	Опитувальник Синегеліса	
		Взаємна залежність	Незалежність від інших
Ерос	<b>0,235</b> ( $p < 0,02$ )	<b>0,308</b> ( $p < 0,002$ )	0,051
Людус	0,179	0,043	-0,132
Сторге	<b>0,263</b> ( $p < 0,008$ )	0,097	-0,179
Прагма	0,143	-0,120	-0,173
Манія	<b>0,323</b> ( $p < 0,001$ )	0,106	-0,070
Агапе	<b>0,502</b> ( $p < 0,0005$ )	0,100	<b>-0,255</b> ( $p < 0,01$ )

З показниками співзалежності на статистично значущому рівні корелюють показники чотирьох стилів кохання – ероса ( $r = 0,235$ ;  $p < 0,02$ ), сторге ( $r = 0,263$ ;  $p < 0,008$ ), манії ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,001$ ) і особливо тісно – агапе ( $r = 0,502$ ;  $p < 0,0005$ ).

Стиль *ерос* має дуже глибоку психочуттєву основу – фізичне кохання, понизане сексуальною пристрастю. Партнери цінують зовнішність один одного, переживають пристрасне бажання володіти один одним, прагнуть саморозкриття у відносинах, спрямовані до нічим не обмеженого зближення. Це створює сприятливі умови для формування установок до злиття та співзалежності.

У *сторге* основою розвитку співзалежності може бути велика роль характерологічної подібності партнерів як умови прояву цього стилю любові.

Стиль *манія* зазвичай оцінюється як найромантичніший. Це найбільш ірраціональний стиль, у якому є навіть елементи одержимості. Для нього характерні коливання від крайніх ступенів вираження захоплення та захоплення один одним до відчаю. У моменти розпачу суб'єкт відчуває свою незахищеність та залежність від свого партнера.

Співзалежність при *агапе* може бути обумовлена надмірно вираженою готовністю суб'єкта безоплатно служити партнеру (готовність бути покірним та злагода з асиметричністю відносин, з нерівними вкладками в них). Суб'єкт думає не про себе, а про об'єкт свого кохання.

Показник стилю *ерос* виявився значно пов'язаним із показником взаємної залежності за Сінгелісом ( $r = 0,308$ ;  $p < 0,002$ ). Цей факт підтверджує правильність припущення про підвищену вразливість людей, схильних до переживання кохання в даному стилі по відношенню до чинника попадання у залежність від свого партнера. Сексуальність та еротична привабливість постає як потужний фактор маніпуляції партнером та «підкорення його серця».

Шкала незалежності від інших у опитувальнику Сінгеліса виявилася негативно пов'язаною з показником виразності стилю *агапе* ( $r = -0,255$ ;  $p < 0,01$ ). Цей результат цілком передбачуваний: до стилю жертвового кохання найбільше готові саме ті люди, які не схильні наголошувати, що вони абсолютно незалежні від інших.

**Висновки.** Таким чином, наше припущення підтвердилося: при прояві деяких стилів кохання (*ерос*, *сторге*, *манія* та особливо *агапе*) ймовірність актуалізації потенціалу співзалежності у романтичних відносинах може суттєво підвищуватись.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161315>

Тиха Т. А.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

Науковий керівник – к. психол.н. Т.І. Щербак

**ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗЛОЧИНЦЯ**  
**APPROACHES TO STUDYING THE PERSONALITY OF A CRIMINAL**

*Approaches to studying the criminal's personality have been presented. The concept of the criminal's personality as a complex of socio-demographic, socio-role or functional, psychological features related to criminal actions, characterizing his/her social danger, and explaining the reasons for committing the crime has been revealed. The multifaceted category «personality of a criminal» has been highlighted, which reflects the psychological properties of a person who has freedom of choice, but consciously chooses to commit a socially dangerous act.*

**Keywords:** *personality, personality of the criminal, criminal features, emotional and volitional characteristics.*

Проблематика злочинності широко представлена в українській психологічній науці, однак варто звернути увагу на той факт, що трансформації в країні пов'язані з війною істотно впливають на характер і зміст злочинності. Відтак, необхідно сконцентрувати дослідницьку увагу на тлумачення поняття «особистість злочинця». Зокрема, Ю. Антонян визначає особистість злочинця як таку, що відрізняється від законослухняної за ціннісно-нормативною системою і психологічними особливостями, що мають криміногенне значення. Згідно з автором, властиві злочинцям особливості є соціального походження, тобто сформувалися під впливом його соціального оточення. Морально-психологічне обличчя злочинця постає як один із чинників скоєння злочину (Антонян Ю., 2018).

Якщо поглянути на означення поняття з позиції кримінального права, то особистість злочинця отожднюється з суб'єктом, який здійснив злочин. І. Даньшин пропонує власне розуміння особистості злочинця як особи з комплексом стійких соціально обумовлених психологічних особливостей, що упредметнюючись у конкретному злочині, роблять його суспільно небезпечним та відповідальним перед законом. (Даньшин І., 2009).

В наукових здобутках Н. Кропачова особистість злочинця розглядається як комплекс соціально- демографічних, моральних і правових характеристик, ознак, зв'язків, відношень, що описують особу, котра скоїла злочин, і мають вплив на її злочинну поведінку (Кропачов Н., 2005). З позиції О. Алексєєва особистість злочинця являє собою поєднання соціально значимих характеристик та зовнішніх умов, що здійснюють вплив на злочинну поведінку (Алексєєв О., 2015).

Об'єднує багатьох науковців у розумінні поняття «особистість злочинця» ідея про комплексність цього феномену, оскільки він містить соціально-демографічні, соціально-рольові та психологічні ознаки поєднані з діями злочинного характеру; всі компоненти разом становлять причину скоєння злочину.

Щоб оцінити особистість злочинця необхідно визначити переважаючі спонуки, узагальнені способи та стратегію життєдіяльності, загальну схему поведінки. В основі згаданих спонукань лежать ціннісні орієнтації та моральні засади особистості. Тим не менше, не правильно стверджувати, що злочинцям властиві особливі, специфічні тільки для них «злочинні риси». Мова йде про невідповідність між умови життя та психічними особливостями особистості, а не про недостатність їх сформованості чи відсутність.

В. Кудрявцев обстоює позицію, що не існує універсальних рис, властивих всім злочинцям, однак більшість з них визначається специфічними характеристиками (Кудрявцев В., 1985). У конкретного правопорушника немає абсолютизованих властивостей злочинця, разом із тим, у всіх злочинців певної категорії виявляються спільні характеристики. Відтак, дослідження конкретних випадків, обставин, учасників злочину є надзвичайно важливим. Таким чином, вивчати особистість злочинця необхідно через розуміння його як окремого, специфічного психотипу. Виходячи із зазначеного, дослідженням особистісних особливостей злочинців має займатись юридичний психолог.

А. Сахаров наголошував, що особистісні властивості, які є передумовою скоєння злочину наявні у людину ще до самого правопорушення, але визнати особу злочинцем можна лише після її неправомірних дій (Сахаров А., 1986). М. Єникеев стверджує, що сформовані в процесі соціалізації і закріплені в подальшому особистісні риси злочинців дають змогу визначити детермінанти його злочинів та ставлення до різних ситуацій. Закріплення таких специфічних рис і формування причин злочинної поведінки відбувається завдяки поступовій трансформації зовнішнього соціального у внутрішнє суб'єктивне. Дослідник підкреслює, що для повноцінного розуміння причин скоєного необхідно використовувати весь доступний психодіагностичний інструментарій а також вивчити весь накопичений матеріал щодо особи злочинця. Такий комплексний підхід уможливує формування уявлення про мотиваційно-потребову, емоційно-вольову сферу, світоглядні позиції, ціннісні орієнтації та суспільну спрямованість злочинця (Єникеев М., 2001).

На відміну від комплексного підходу, існує інший, що визначає за доцільне «конструювати» особистість злочинця відносно конкретних типів за кримінально-правовою класифікацією злочинів. Так. І. Карпець провадила вивчення особистості злочинця як за теоретичним, так і за практичним напрямом. Перший було реалізовано через тлумачення

особистості злочинця як соціального феномену, другий – через аналізування напрямку злочинності, враховуючи покарання та роботу із засудженими в місцях позбавлення волі.

Діяльнісний підхід у вивченні особистості злочинця посідає особливе місце, оскільки перетворення громадянина на правопорушника відбувається саме через систему злочинних дій, вчинення який відзначається на установках особистості та її структурі.

Д. Маханьков представляв особистість злочинця триєдністю: 1) особистість індивіда, який скоїв конкретний злочин; 2) особистість конкретної категорії злочинців; 3) особистість злочинця загалом. Тож, категоріально «особистість злочинця» є багатовимірною проекцією соціально-демографічних та психологічних характеристик особистості, яка свідомо обрала таку стратегію поведінки або вчинила суспільно небезпечне діяння (Маханьков Д., 2013).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161320>

Толкачова А. П., Сльчанінова Т. М.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**РОЛЬ МИСТЕЦТВА ТА ТВОРЧОСТІ У РОЗВИТКУ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

**THE ROLE OF ART AND CREATIVITY IN DEVELOPING  
RESILIENCE IN YOUNG SCHOOLCHILDREN AMIDST ARMED  
CONFLICT**

*The issue of using art and creativity as a key tool in building resilience among young schoolchildren during times of armed conflict is examined. It is clarified that art serves as a channel for expressing emotions, provides children with a sense of control over the situation, and contributes to their psychological healing. The results of research by international scholars are analyzed, highlighting the potential of art therapy. The «Art Therapy for Children Heroes» project is presented as a successful example of applying this approach to aid children affected by war trauma.*

**Keywords:** *art, creativity, younger students, resilience, wartime conflict.*

В умовах воєнного конфлікту, коли стабільність та безпека під загрозою, абсолютно всі стикаються зі стресом, який важко подолати. Особливо гостро це відчувають молодші школярі, які перебуваючи на етапі формування своєї особистості, стають учасниками військових подій, що впливає на їхнє емоційне та психічне благополуччя. В контексті цього виклику виявляється роль мистецтва та творчості як важливого інструменту у формуванні стресостійкості у дітей. Це висвітлюється не лише як теоретичний підхід, але й як практична необхідність в розв'язанні психологічних труднощів, що виникають внаслідок воєнного конфлікту. Розуміння ролі мистецтва в цьому контексті має велике значення для подальшого розвитку адекватних стратегій психологічної підтримки дітей в умовах війни.

Існують безліч способів, які дозволяють дітям виражати свої емоції та відчуття через мистецтво. Малювання, ліплення, музика, танці – усі ці форми творчості стають каналами, через які діти можуть виразити те, що важко сказати словами. Мистецтво дозволяє їм відчути контроль над ситуацією та знайти внутрішній спокій у хаосі, що навколо.

Важливо враховувати, що творчість не лише висловлює емоції, але й сприяє їхньому перетворенню. Дитяча творчість не просто фіксує емоційний стан, а й допомагає впоратися з ним. Вона може бути як засобом вираження болю, так і способом зцілення. Мистецтво та творчість в умовах воєнного конфлікту можуть стати засобом реабілітації для молодших школярів, які переживають стресові ситуації. Організація майстерень,

театральних гуртків чи музичних класів може допомогти створити позитивне середовище, в якому діти зможуть виражати себе та розвиватися.

Вивчення ролі мистецтва у формуванні стресостійкості дітей в умовах воєнного конфлікту виявляється актуальним за результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених.

Арт-терапія, одна з арт-терапевтичних практик, стає ефективним інструментом для допомоги молодшим школярам у подоланні стресу. Згідно з дослідженням А. К. Метта («Art Therapy with Children on the Autistic Spectrum: Beyond Words,» 2009), використання малювання, ліплення чи інших творчих методів може поліпшити комунікативні навички та розвивати емпатію. Автор підкреслює, що арт-терапія дозволяє дітям виражати свої почуття та емоції, які їм може бути важко висловити словами. Дослідник вказує на те, що малювання та інші творчі методи стають своєрідними мовниками для цих дітей, допомагаючи їм сприймати світ і виражати свої унікальні переживання.

Важливим джерелом для розуміння ефективності арт-терапії в умовах війни є робота Holly Feen «Art therapy with Syrian refugee youth in the United States: An intervention study», 2020. Це дослідження порівнює результати арт-терапії серед сирійських біженців та дітей, які не отримували такий вид підтримки. Дослідження вказує на значущі зміни в емоційному стані та адаптації дітей, які брали участь у сесіях арт-терапії. Це свідчить про потенційні переваги використання мистецтва як інструменту для подолання стресу та поліпшення психологічного благополуччя серед дітей, які пережили воєнні травми.

Як приклад втілення мистецтва та творчості для розвитку стресостійкості дітей в умовах війни є проєкт «Арт-терапія для дітей Героїв». Проєкт ініційовано благодійною організацією «Діти героїв» для підтримки дітей, які втратили батьків через російське вторгнення в Україну. Діти, перебуваючи в умовах війни, знаходяться в особливо вразливому стані, і їм часто бракує слів для висловлення емоцій та травматичного досвіду. Проєкт надає дітям можливість виразити свої почуття та розвинути внутрішню силу для подолання труднощів. Через використання арт-терапії діти можуть спілкуватися з однолітками, які теж пережили подібні травматичні втрати, відчуваючи спільність та отримуючи підтримку від групи. Проєкт «Арт-терапія для дітей Героїв» розкриває перед ними можливість висловити свої почуття, знайти внутрішню силу для подолання труднощів та розпочати шлях зцілення й розвитку. А засоби арт-терапії стають ефективним інструментом для зцілення та розвитку психологічної стійкості дітей, які пережили воєнні травми.

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення країни-агресора на території України, питання психологічного здоров'я та стресостійкості молодших школярів стає надзвичайно актуальним. Розглядаючи психологічні особливості, фактори вразливості та можливості впливу арт-



терапії на розвиток стресостійкості у цьому контексті, можна зробити кілька висновків.

По-перше, стресостійкість є важливим елементом адаптації молодших школярів до стресових умов воєнного конфлікту. Фактори, такі як сімейне середовище, навчальний процес, фізична активність та розвиток соціальних та емоційних навичок, можуть взаємодіяти для формування цієї важливої якості.

По-друге, арт-терапія, демонструє свій потенціал у полегшенні емоційного стресу та покращенні психологічного благополуччя молодших школярів. Засоби творчості надають дітям можливість ефективно виражати свої почуття та реагувати на стресові ситуації.

Враховуючи це, практичні рекомендації для батьків та педагогів повинні включати створення підтримуючого сімейного середовища, активне залучення дітей до творчих занять та підтримку їхньої фізичної активності.

Так як у сучасних умовах повномасштабного вторгнення країни-агресора на території України питання психологічного здоров'я та стресостійкості молодших школярів стає надзвичайно актуальним, тому вдосконалення практичних методів їх психологічного супроводу є актуальною задачею, а ці методи – важливим інструментарієм для зміцнення психологічної стійкості, емоційного розвитку та психологічного благополуччя молодших школярів у складних умовах війни.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161333>

Третяк К. М.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми

Науковий керівник – д. психол. н. С. Б. Кузікова

**ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ  
STUDYING THE MOTIVATION CHARACTERISTICS OF YOUNGER  
STUDENTS**

*This article discusses the content of a diploma thesis on the topic: «Features of the academic motivation of younger schoolchildren.» The purpose of the work is a theoretical analysis and conducting empirical research to reveal the specific aspects of motivation within the structure of the educational activities of younger students. To achieve the research goal, both empirical and theoretical methods were chosen, the results of which are presented in this article. The practical significance of this research lies in the development of effective approaches to stimulate the academic motivation of students, optimizing the learning environment, personalizing education to accommodate individual child needs, and designing strategies aimed at improving academic success by enhancing the level of motivation among primary school students.*

Навчальна мотивація молодших школярів є досить нагальним питанням, адже за зміною вимог сучасного світу слідує перебудова освітнього процесу. Гнучкість мислення, здатність швидко та непереривно навчатися, критично мислити, розширювати свої можливості є головними завданнями у сучасній школі.

Над цим питанням працювали такі дослідники, як М. Яцишина, В. В. Давидов, Д. Б. Ельконін. За результатами теоретичних досліджень було виявлено такі особливості: молодший шкільний вік є найсприятливішим для здобуття нових компетентностей, вмінь, навичок, знань; так як навчання стає провідною діяльністю дитини, то постає нове завдання – організувати освітній простір із задоволенням всіх потреб, включаючи психологічний клімат в колективі, емоційний стан учня.

У нашому магістерському дослідженні були задіяні методики вивчення рівня та якості мотивації учнів, а саме: анкетування (за методикою Н. Лусканової, В. А. Кривової), бесіди, проектна робота ( створення колективних лепбуків, постерів).

Молодші школярі часто демонструють внутрішню мотивацію на ранніх стадіях навчання, проте вона потребує постійної підтримки та розвитку. Діти у цьому віці тільки починають свій шлях у школі та досліджують новий світ знань. На цьому етапі внутрішня мотивація є підґрунтям, на якому будується їхнє ставлення до навчання. Однак, внутрішня мотивація може бути досить лабільною і змінюватися із часом. Якщо діти стикаються із труднощами або не знаходять в навчанні відповідного відклику, ця мотивація може послабнути.

В результаті емпіричних досліджень ми бачимо, що рівень мотивації відносно стабільний, проте може змінюватися впродовж року: учні мають різні рівні – високий ( 64,2 %), середній (25 %), низький (10,8%). Це залежить від умов, в які потрапила дитина, від того, як її зустріло середовище, як вона змогла пристосуватися, які стосунки має в колективі. Був виявлений прямиий зв'язок між рівнем мотивації та навчальними досягненнями учнів. Прослідковується як позитивне, так і негативне ставлення до освітнього процесу, негативного значно менше.

Також, було виявлено, що переважає зовнішня та ідентифікована регуляція мотивації. Це свідчить про усвідомленість дитиною її місця в школі, колективі, значення знань для неї. В цілому ми бачимо, що діти позитивно ставляться до навчання, мають живий інтерес, а всі поточні питання вирішуються разом із дорослими, чи в колективі, що дає змогу поліпшити стан мотивації учнів початкової ланки.

Вчителі мають можливість створити навчальну атмосферу, яка підтримуватиме внутрішню мотивацію молодших школярів. Це може бути досягнуто шляхом застосування багатьох методів навчання, ігрового підходу та практичних завдань. Важливо дозволити дітям виразити свої інтереси та ставити питання, що стимулює їхню діяльність. Нижче наведені методи допоможуть у вирішенні цієї проблеми.

Серед методів підвищення рівня мотивації окреслені такі: емоційні, пізнавальні, вольові, соціальні. Для їх реалізації необхідно прослідковувати та виконувати у своїй роботі такі етапи: підготовка себе до вирішення освітніх питань, реалізація освітнього процесу, аналіз результатів та саморефлексія. Саме в такій системі можливо успішно впровадити нові технології для підвищення навчальної мотивації, вирішити поточні проблеми, виконати заплановану діяльність.

Ключовим моментом у мотивуванні учнів є створення ситуацій успіху, які дають змогу проявитися дитині у різних обставинах. Зняття страху, впевненість у своїх діях та результатах, акцент на індивідуальних позитивних особливостях та увага до деталей – ці методи допомагають підтримувати дитину у різні етапи навчання, забезпечити їй підтримку.

Молодші школярі переживають етап формування своєї індивідуальної ідентичності. Вони починають усвідомлювати себе як окремих індивідів, які мають свої інтереси, цінності та потреби. Цей процес формування особистості є важливим для розвитку внутрішньої мотивації. Діти можуть бути мотивовані, коли вони відчувають, що їхні індивідуальні інтереси і досягнення важливі та цінні.

На початковому етапі шкільного навчання діти також активно розвивають свої психосоціальні навички. Вони вчаться співпрацювати з однолітками, розвивати соціальну компетентність і розуміти, як їхні дії впливають на інших. Цей соціальний аспект є важливим для мотивації, оскільки діти можуть бути мотивовані для навчання, коли вони бачать, як це сприяє їхній соціальній інтеграції та взаємодії з оточуючими.

Школярі початкової ланки часто потребують позитивної підтримки та заохочення з боку вчителів і батьків. Внутрішня мотивація може бути підтримана шляхом створення навчального середовища, в якому діти відчують позитивне визнання за свої зусилля і досягнення. Педагоги повинні бути уважними до індивідуальних успіхів кожного учня та відзначати їх.

Також, наше дослідження показало, що варто звернути увагу на поступовість навчання та кінцевий його результат. Тобто, мотивувати учнів не тільки близькими перспективами, як – от гарна оцінка ( рівень), а і довготривалими: слід пояснити учням, що навичка навчатися є необхідною у сучасному світі, і врешті – решт освітній процес закінчиться, а почнеться наступний – професійний. Потрібно тримати фокус уваги на вмінні швидко опановувати матеріал, продовжувати свою діяльність незалежно від успіху чи невдачі, ставити перед собою конкретні цілі та розробляти план їх досягнення.

Ще одним із ключових моментів нашої роботи є рекомендації, надані педагогам із психологічної точки зору. Серед них: створення емоційно безпечного середовища, без осуду і безпідставної критики, створення позитивної конкуренції, розподіл обов'язків між дітьми, залучення кожного до освітнього процесу, без виключень. Соціальні взаємодії з однолітками та вчителями мають значущий вплив на навчальну мотивацію. Вчителі можуть створити сприятливу атмосферу в класі, де діти відчують підтримку та позитивне визнання за свої зусилля. Однак також важливо враховувати взаємодію з однолітками. Діти можуть бути мотивовані навчанням, коли вони бачать успіхи своїх товаришів та взаємодіють з ними в процесі навчання. Такі кроки допоможуть максимально урізноманітнити навчання, дати свободу вибору дитині у її діяльності в рамках освітніх програм, забезпечити почуття комфорту під час освітнього процесу, не обділити увагою жодного учня. Важливо заохочувати дітей до активного пошуку знань і використовувати ігровий підхід до навчання. Внутрішня мотивація може бути підтримана, коли навчальний процес включає цікаві завдання та можливість досліджувати нові теми. Здійснюючи навчання як ігру, діти можуть розвивати свою внутрішню мотивацію, бажання вчитися і вдосконалювати свої навички.

Як висновок, можна зазначити, що мотивація є ключовим моментом в освітньому процесі. За її допомогою можливо пізнати та розкрити кожну дитину, дізнатися про її страхи та переживання, допомогти їй їх подолати, працювати з ними. Педагог повинен вміти володіти різними техніками, прийомами та визначати особистісно – орієнтований підхід до кожного учня, аби рівень мотивації не спадав, і діти отримували позитивні відчуття від навчання, осередку, в якому перебувають велику частину свого життя.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161349>

Трофименко І.А.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Науковий керівник – д.психол. наук, проф. Кузнєцов М.А.

**ЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ  
EMOTIONAL STATES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF  
EDUCATIONAL ACTIVITIES**

*The problem of emotional states of students during educational activities has been sufficiently investigated. The emotional experiences of students during exam sessions have a significant impact on their academic performance and well-being. Understanding the impact of emotions on students and providing effective support during these challenging times is crucial for educational institutions.*

**Keywords:** *emotions, the emotional states, educational activities, student, emotion experiences.*

**Проблема.** Здобуття вищої освіти є важливим та достатньо відповідальним періодом у житті кожної людини. Саме у період навчання студенти набувають навички та уміння, які пов'язані з їхньою майбутньою професією. Відбувається поступовий розвиток та становлення особистості, а також освоєння нової соціальної ролі. Одночасно емоційні переживання різного характеру, які актуалізуються в процесі навчально-професійної діяльності, супроводжують студентське життя. Модальність та конструктивність емоційних переживань студентів під час навчання є важливою для забезпечення якісного навчання, попередження вигорання та підвищення суб'єктивного благополуччя здобувачів освіти. Актуалізація та підтримка позитивних емоційних станів студентів сприяє їхньому успіху, здоров'ю та гармонійному розвитку, що є важливим для сталого розвитку і окремої особистості, і суспільства в цілому.

**Метою** нашої роботи є дослідження емоційних станів студентів під час навчання.

Загалом, ступінь дослідження проблеми емоційних переживань студентів під час сесії можна охарактеризувати як досить високий. Ця проблема привернула увагу багатьох науковців, які цікавляться впливом емоційних переживань на академічну успішність та благополуччя студентів. У спеціальній науковій літературі можна знайти численні дослідження, присвячені емоційній сфері під час навчання (Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О.І., 2015; Кузнєцов М.А., Козуб Я.В., 2017; Саннікова О.П., Чебикін О.А. 2018; Reinhard Pekrun, 2014).

**Виклад основного матеріалу.** Емоції – це доволі специфічні переживання, які напряду пов'язані з потребами людини, а також у процесі їх реалізації можуть набувати позитивного чи негативного забарвлення

(Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І., 2015). Емоції – це не лише внутрішні переживання, а й важливий аспект життя кожної людини. Вони впливають і на навчання, а для студентів навчання, точніше, навчально-професійна діяльність, є провідною діяльністю, яка визначає появу основних психологічних новоутворень цього віку. Функції емоцій різноманітні, бо слугують якісною оцінкою нашого оточення і допомагають нам адаптуватися до нього, а також впливають на міжособистісні відносини тощо.

Навчальна діяльність студентів безпосередньо пов'язана з різними емоційними станами, адже охоплює велику кількість психологічно складних моментів – екзаменаційні та залікові сесії, необхідність багато приділяти увагу вивченню та засвоєнню нового матеріалу, вчасно виконувати навчальні завдання, брати участь у лабораторних чи семінарських заняттях, виконувати завдання навчально-виробничих практик та інше. Вся ця діяльність вимагає багато ресурсу та доволі часто спрямовується емоційним ставленням студентів до цих складових.

Емоційний стан – це внутрішнє тривале емоційне переживання, яке напряму залежить від умов чи обставин у конкретний момент часу або від інших внутрішніх факторів особистості. Роль емоційних станів у навчанні суттєво і безпосередньо впливає на навчальну продуктивність, а також загальну успішність студентів. Зокрема, ми можемо класифікувати психічні стани студентів під час навчання за характером переживання як позитивні, які пов'язані на пряму з досягненнями у навчанні, та як негативні, які призводять до погіршення працездатності, навчальної діяльності, а також до зниження когнітивних процесів тощо. Також існує класифікація за продуктивністю – стеничні, які позитивно впливають на навчання та максимально підвищують продуктивність особистості, та астеничні, які зменшують працездатність та продуктивність, мають негативний вплив на навчання тощо. За тривалістю психічний стан у процесі навчальної діяльності характеризують як короткочасний, затяжний та тривалий відповідно (Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І., 2015). Дослідниця І.В. Волженцева наводить наступну класифікацію психічних станів: оптимальні, стресові, депресивні, сугестивні (Волженцева І.В., 2009). Загалом, психічні стани – це частина емоційного ставлення студентів до навчання, адже всі психічні стани є емоційними, бо відображають емоції. Звичайно, що емоційні стани мають свою специфіку. Серед них ми виділяємо тимчасові, ситуаційні, функціональні, погоджувальні емоційні стани навчання (Кузнецов М.А., Козуб Я.В., 2017). Таким чином, ми бачимо, що емоційні стани мають реальний вплив за різними параметрами на навчальну діяльність студентів вищих навчальних закладів.

Варто зазначити, що емоційні стани студентів також впливають на пізнавальну та вольову діяльність. Щодо пізнавальної діяльності, то варто зазначити, що сприйняття та обробка інформації під час навчання напряму

залежить від емоційного стану. Позитивний емоційний стан сприяє функціонуванню механізмів концентрації, запам'ятовування та розуміння матеріалу. Стреси чи тривога впливають негативно на ці процеси та зменшують продуктивність у навчанні. Одночасно вольова сфера достатньо сильно страждає від негативних емоційних станів, адже останні впливають на можливість планування, постановки цілей та рішучість, які важливі для ефективного та результативного навчання. Позитивні стани, у свою чергу, підсилюють мотивацію та сприяють досягненням у навчальній діяльності. Варто зазначити, що саме стрес, тривога та інші складні емоційні стани можуть негативно впливати на результат навчання. Зокрема, М.А. Кузнецов дослідив, що до екзаменаційної ситуації емоційне сприйняття студентами отримує певну форму та фіксується в емоційній пам'яті як набори емоційних реакцій, які мають свої суб'єктивні риси. Одночасно навчання в університеті може мати стресовий характер, який опосередковано впливає на когнітивні структури (Кузнецов М.А., 2005). Стрес та супутні йому фактори під час іспиту знижують ефективність праці студентів. Тривожність та нестійка нервова система ускладнюють навчальну діяльність та її результативність (Волженцева І.В., 2009).

Варто зазначити, що емоційне ставлення до навчання є частиною регуляції навчальної діяльності студентів. Дуже часто це ставлення відображає позицію студента, його діяльність у навчанні, а також є динамічним процесом, який актуалізує позитивні чи негативні емоції, які відповідно впливають на результати навчання. Цікаво, що у дослідженнях саме емоційне ставлення обґрунтовує успішність чи неуспішність студентів, їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій у навчанні, а також допомагає вибудовувати комунікацію з університетською спільнотою (Кузнецов М.А., Козуб Я.В., 2017).

**Висновки.** Отже, емоції та емоційні стани є невід'ємною складовою нашого життя, і вони грають ключову роль у навчальному процесі студентів. Важливо розуміти взаємозв'язок між емоційним станом студентів і їхньою здатністю до навчання та досягнення успіху на академічній ниві. Позитивні емоції сприяють покращенню навчальної продуктивності. У той же час, негативні емоції, такі як стрес та тривога, можуть заважати навчанню і призводити до зниження продуктивності. Студенти, які переживають стрес, можуть стикатися зі складнощами в концентрації та запам'ятовуванні матеріалу. Саме дослідження емоційних переживань студентів допомагає розкрити важливість емоційного регулювання, що активно впливає на навчальні досягнення та загальний стан психологічного благополуччя студентів. Загалом, емоційні стани студентів мають великий вплив на навчання та важливі для їхнього майбутнього. Розуміння та керування емоціями стають ключем до досягнення навчальних та особистісних цілей, і вони можуть бути вдосконалені і розвинуті протягом усього життя.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161355>

Удод А.В.

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Науковий керівник – к. психол. н. Меднікова Г.І.

## ПРОБЛЕМА ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДИТИНИ ДО МАТЕРІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

## THE PROBLEM OF THE CHILD'S ATTACHMENT TO THE MOTHER IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

*Attachment has indeed become an important subject of study in the relatively recent history of psychology. Prominent scientists such as John Bowlby, Mary Ainsworth, K. Bartholomew, L.M. Gorovitz, and many others have made significant contributions to the understanding of this phenomenon. A child's attachment to their mother plays a crucial role in shaping their emotional and communicative sphere, as well as in developing their desire and ability to explore the world and trust it. These scientists have conducted numerous studies to comprehend how children form attachments to their parents and the consequences that may arise with different attachment styles.*

**Keywords:** *motherhood, mother attachment, emotional contact, maternal-child relationships, mother's support, reliable type of attachment.*

Одним із найважливіших факторів формування й розвитку особистості є прив'язаність дитини до матері у перші роки її життя. Дослідниками визначено, що глибокий емоційний зв'язок, який виникає між дитиною та матір'ю, чинить суттєвий вплив на особистісну та комунікативну сфери дитини (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Л.С. Виготський, М. Кляйн, А. Маслоу та ін.)

Все почалося з психоаналізу. Зігмунд Фройд (Фройд З., 1917) розглядав прив'язаність як частину об'єктних відносин. Оскільки матір – це перший об'єкт потреби дитини. І саме цей зв'язок впливає на усі подальші стосунки дитини. Батько виступає як об'єкт захисту матері і немовляти. А. Адлер (Адлер А., 1920) вважав, що ставлення матері до дитини має визначне значення для формування соціальної спільності та ідентичності. Мати є зразком ніжності і піклування про всіх членів сім'ї. Мати вчить турботі про інших людей, що може стати запорукою товариських та дружніх стосунків поза сім'єю. Батько виступає мотиватором до активності, розвитку соціальних компетенцій, необхідних для подолання комплексу неповноцінності. Згідно з гуманістичною концепцією А. Маслоу, людина при народженні володіє лише одними фізіологічними потребами і, в зародковій формі, потребою в безпеці, яка проявляється в реакції переляку. А вже через кілька місяців, дитина починає проявляти перші ознаки соціальної прихильності та вибіркової любові до оточуючих. Ще через деякий час, дитина, оточена любов'ю і турботою батьків, почувачись у



безпеці, може виявити прагнення до автономності, незалежності, потреби в досягненні будь-якої мети. Погляди А. Маслоу знаходять вираження в епігенетичній (психосоціальної) концепції особистості Е. Еріксона. У контексті цієї теорії, оточене любов'ю і турботою батьків немовля, почувачись у безпеці, демонструє здорову поведінку, а отже, і базову довіру до світу. Дитина може виявити надалі прагнення до автономності, незалежності, потреби в досягненні будь-якої мети, у повазі, в оцінці, у похвалі, а також у подальшому безболісному відділенні від матері в молодшому шкільному віці. Культурно-історична психологія, психоаналіз, етологічний, гуманістичний, епігенетичний напрями акцентують увагу на тому, що саме мати забезпечує дитині необхідну взаємодію, від якої залежить увесь перебіг психічного розвитку в майбутньому.

Етологічна точка зору привела дослідників до високої оцінки здібностей новонародженого і розуміння його активності в процесі взаємодії. З етології прийшов опис активної поведінки дитини, підкреслення її соціальної компетентності та впливу на матір. У цьому світлі немовля стали розглядати не як пасивний об'єкт, а як ефективного учасника формування стосунків із дорослим. Етологічний підхід вказує на те, що діти від народження здатні взаємодіяти з іншими людьми. Це зумовлено тим, що в них є вроджені програми поведінки, які викликають необхідну для виживання і розвитку турботу і захист з боку оточуючих людей. При цьому немовля також розглядається як ефективний учасник формування стосунків з дорослими.

Основоположником теорії прив'язаності є Джон Боулбі. (Bowlby J., 1950) розробив модель прив'язаності і сепарації. Надійна прив'язаність – адекватний ранній контакт з матір'ю. Тривожна прив'язаність – обтяжений зв'язок в результаті розставання Відчуженість – відмова від контакту з дорослим, труднощі з формуванням будь-яких прив'язаностей. Саме ці етапи можуть проходити стосунки батьків і дітей у період до 3-5 років. Помічається прогресуючий спад прив'язаності. У дітей, які пережили подібні етапи, може бути відсутня довіра до матері, причина якої може ховатися у напрузі між матір'ю та дитиною, у різниці темпераментів, а також у суперечливій, тривожній поведінці батьків.

Першою серед дослідників підтвердила теорію Послідовниця Дж. Боулбі Мері Ейнсворт розробила методика «Ситуація з незнайомим дорослим». У фокусі дослідження лежить частота плачу дітей. Проводилося спостереження за їх поведінкою з мамами, зі сторонніми людьми та на самоті. М. Ейнсворт (Bowlby J., Fry M., Ainsworth M., 1973) виокремила 4 види прив'язаності: невротична (негативна) – дитина постійно прагне уваги батьків, навіть негативної, провокуючи їх на певні емоції; амбівалентна або тривожна, що характеризується двобічним ставленням, коли дитина то прагне контакту, то уникає його, формується у сім'ях, коли батьки поведуть себе непослідовно по відношенню до дитини і їй важко зрозуміти їх поведінку; уникаюча – дитина замкнута, не довіряє людям: ні дорослим, ні

дітям, хоча може формувати довірчі стосунки з тваринами; дезорганізована, що властива дітям, які зазнали жорсткого поводження або зовсім не мали досвіду прив'язаності, і для яких характерна жорстка асоціальна поведінка. М. Ейнсворт, досліджуючи розвиток прив'язаності, дійшла висновку, що він напрямую залежить від якості уваги, спрямованої на дитину. Здатність матері дбати про потреби дитини і бути максимально уважною до неї формує надійну прив'язаність.

К. Бартолом'ю та Л.М. Горовітц, розвиваючи теорію Дж. Боулбі, запропонували чотириох категоріальну модель прив'язаності. Дані автори значну роль у формуванні прихильності відводили ставленню до себе та інших: при позитивному ставленні до себе і позитивному ставленні до інших формується надійна прихильність; при негативному ставленні до себе і позитивному до інших – тривожна прихильність; при позитивному ставленні до себе і негативному до інших – відкидаюча прихильність; при негативному ставленні до себе і до інших – уникаючий тип прив'язаності.

Інші автори також зазначали, що материнська чутливість до потреб дитини впливає на почуття безпеки і захисту та формує пізнавальну активність малюка. Окрім чутливості були виділені наступні важливі ознаки надійної прив'язаності: здібність матері зберігати позитивний настрій навіть коли дитина не реагує на неї; інтерактивна гра з дитиною; усвідомлення потреб дитини, регуляція власних потреб; заохочення дитини до дослідження і пізнання світу; стимулювання до цікавості і взаємодії; реагування на потреби і на емоції дитини; досяжність для дитини (К. Гроссманн та ін., 2002). Відсутність будь-якого фактору з перелічених може нести за собою формування ненадійної прив'язаності.

Слід розмежовувати розлади і ненадійний тип прив'язаності. Ненадійний тип прив'язаності формується зазвичай у тому випадку, коли базові потреби дитини не задовольняються, а розлад прив'язаності – це порушення поведінки, настрою і соціальної взаємодії. До розладу може призвести неналежне ставлення до дитини, жорстоке виховання, часта зміна опікунів, виховання у дисфункціональних сім'ях. К.Х. Бріш виділив такі ознаки розладу прив'язаності: знижений настрій, млявість, апатичність; небажання контактувати з іншими людьми; надмірна нав'язливість до дорослих, навіть до ледь знайомих людей; підвищений рівень агресії та аутоагресії; прагнення будь якою ціною звернути на себе увагу; постійне провокування дорослих на сильні емоції (Бріш К.Х., 2012). Розлади прив'язаності впливають на затримку моторного, мовленнєвого та психічного розвитку. Також мають і соматичні прояви: розлад харчової поведінки, затримка росту, частий плач або крик, розлади сну.

Отже, прив'язаність до матері має ключове значення у формуванні особистості дитини. Визначальним фактором формування довіри до зовнішнього світу, соціальних зв'язків і комунікації виступає тип прив'язаності. Тип прив'язаності впливає на когнітивні та поведінкові аспекти особистості.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161364>

Fomenko K.I.<sup>1</sup>, Shevchenko A.M.<sup>1</sup>, Chernets B.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv*

<sup>2</sup>*West Ukrainian National University, Ternopil*

## **PECULIARITIES OF SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY ART TECHNIQUES**

### **ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ АРТ-ЗАСОБМИ**

*Охарактеризовано арт-засоби як один з чинників саморозвитку, а саме як ефективну психологічну практику, що сприяє глибинному самопізнанню, саморозумінню та розвитку особистості; інтенсифікує процеси навчання та оволодіння професійно важливими компетенціями у сфері практичної психології; сприяє розвитку професійно значущих рис, коригує самооцінку, самосприйняття, мотивацію, уявлення про професійну діяльність.*

**Ключові слова:** арт-засоби, особистісний розвиток, саморозвиток, психокорекція.

Art techniques are means of correction and development through artistic creativity. The system of applying art tools in psychocorrectional practice was formed in the 40s and 50s of the last century in the UK and the USA. Based on a humanistic approach, artistic means pursue a single goal – the harmonious development of the individual, the expansion of the possibilities of his or her social adaptation through art. The uniqueness of the use of art tools lies in the fact that they make it possible to increase self-control, self-disclosure and self-development (Інжигівська, 2017).

The use of Art techniques is based on the mobilization of human creativity, internal mechanisms of self-regulation and meets the fundamental need for self-actualization: the disclosure of a wide range of human capabilities, the assertion of their individual and unique way of being in the world (Інжигівська, 2017).

Psycho-correctional work with the use of art helps people to form a more active life position. Regarding the issues of our dissertation, the idea of using the potential of art tools to develop the personal potential of future professionals is potentially fruitful. The advantages of Art techniques are the possibility of using them not only with those students who need psychological assistance in a difficult life situation, but also to promote their personal growth. The humanistic orientation of art tools allows creating conditions for self-actualization through creative expression and the search for transcendent life goals (Інжигівська, 2017).

Art techniques make it possible to realize one of the main principles of modern education – the possibility of organizing education as an active process that involves interaction. This allows future professionals to become more active and responsible for their work, to see new opportunities for expressing their own individuality. The skills that can be gained from this experience will allow

students to feel more comfortable, confident, and use this experience in their professional life (Інжієвська, 2017).

This idea is in line with the central idea of twenty-first century education discussed in the book by R. Acuff and D. Greenberg, who argue that education should help and support the development of personal potential of the individual. The authors believe that the main goal of education is to give learners the opportunity for their own development and the ability to participate in the development of the society to which they belong (Пурнис, 2008).

Art techniques have significant advantages over other psychological means. Let us note some of them: they are a means of free self-expression and self-knowledge; they are largely «insight-oriented»; they create an atmosphere of trust and understanding of the inner world of a person; they have no limits and restrictions on their use; in most cases, they evoke positive emotions in people, help to overcome apathy, lack of initiative, form an active life position and a positive worldview; are based on mobilization of the individual's creative potential, internal mechanisms of self-regulation and self-mobilization; are characterized by special «softness» of techniques and influences; are mainly a means of non-verbal communication (Інжієвська, 2017).

Art techniques, including individual drawing, group drawing, sculpture, and collage, help to realize the idea of a new education. Among them are:

- relieving stress and tension that students may experience;
- Assistance in exploring individual resources and desires;
- increasing the level of reflection by analyzing the results obtained in the process of work;
- facilitating experimentation in a safe environment;
- learning to think outside the box;
- considering creativity as a value of personal development (Інжієвська, 2017).

These advantages are valuable for supporting people and developing their personal potential. Art techniques help to overcome obstacles that prevent future professionals from developing creativity, such obstacles can be: a negative attitude towards personal potential, which may be socially conditioned, high anxiety, tension, and a reduced level of control (Інжієвська, 2017).

L. Podkorytova believes that the use of Art techniques combines some opposite dimensions, such as «emotions – thinking», «analysis – synthesis», «activity – passivity», etc. Thanks to this, artistic means teach a person to feel and think, to balance emotions and thinking, to combine rational and irrational in oneself, accepting them not as opposites, but as complementary parts of one's personality in its integrity. By integrating analysis and synthesis, Art techniques encourage a person to deep self-knowledge and create conditions for the synthesis of new things in oneself. Combining the active and the passive, creation and contemplation, Art techniques include powerful therapeutic mechanisms and direct their corrective influence on all structures and dimensions of the human

personality – from the physical through the mental to the spiritual (Подкоритова, 2011).

To summarize, let us define the peculiarities of using art tools for the personal development:

- interdisciplinarity, integrative use of art means promotes intra-psyche integration processes in both professional and personal spheres;

- proximity to direct psychological practice as a future professional activity contributes to the growth of one's readiness for it;

- the combination of educational and therapeutic processes in the classroom with the use of Art techniques contributes to a more effective assimilation of both purely professional knowledge, skills and abilities, as well as a deeper knowledge of one's own inner world, understanding of others;

- the combination of individual and group work contributes, on the one hand, to the manifestation of individuality, and on the other hand, to the socialization and adaptation of the individual;

- reflexivity of classes helps personal and professional self-awareness: «passing through» a particular methodology, the student learns more deeply and better understands the effect of the tools used in the classroom, which contributes to a more effective assimilation of professional knowledge;

- the creative atmosphere of the classroom provides an open, spontaneous, natural expression of the individuality of each student, reveals the creative potential;

- the creative process heals and transforms, helps to correct the personality;

- focusing on the inner world of the individual to some extent solves the problem of undergoing personal psychotherapy as a prerequisite for further successful professional activity;

- the combination of immersion in one's own emotions and analysis of the expressive product leads to insight and catharsis, and, therefore, ensures the spiritual growth of the individual;

- the positive experience gained as a result of the use of art tools becomes a source for the personal and professional growth of a person, a model for building humane relationships with people (Зинкевич-Евстигнеева, 2005).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161384>

Fomenko K.I., Trinchenko O.A., Vorona S.V.  
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,  
Kharkiv

**FRIENDLINESS OF THE HOME ENVIRONMENT AS A FACTOR OF  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL  
ДРУЖНІСТЬ ДОМАШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ЧИННИК  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Аргументується висока актуальність вивчення та оцінки життєвих середовищ проживання людини, зокрема, домашнього середовища. Зазначається, що домашнє середовище являє собою важливий еко-соціальний ресурс підтримання психологічного благополуччя людини. Вводиться поняття дружності домашнього середовища.*

**Ключові слова:** *дружність домашнього середовища, дім, домашнє середовище, психологічне благополуччя.*

It is difficult to overestimate the role of the home environment in the process of acquiring personal and social identity. Home and dwelling fulfill many important functions in human life. It is a place where one can do something useful or interesting, a protection from the elements and ill-wishers, it is a soil, a foundation, a «rear». From here a person enters other social spaces and strives to return here. Home is a metaphor of personality, the result of the subject's life creation and, at the same time, the source of its change. A person builds a house, and a person is judged by the house. Using the terminology of coping behavior, we can say that the home environment is an essential ecosocial resource for maintaining psychological well-being, overcoming difficult life situations and getting out of stresses (Savage, 2003). It is a special naturally formed socio-physical space in which attachments are established and biographical events take place, a significant component of the empirical personality. All this, it would seem, should make the home space the object of close attention of specialists from different fields of knowledge: anthropologists, social and ecological psychologists, and personologists. However, this is not the case: in Russia, due to the well-known social circumstances that made the housing problem extremely painful for many Russians, identification with the house did not occur, and not every communal house dweller would agree that a small room is a symbol of his personality. In the pursuit of asceticism and functionality, Russian architecture has long forgotten the «bourgeois» concept of coziness (Высоковский, 2002, Чеснокова, 2013). And abroad the study of home space is also not very popular, because if a house does not suit its owner, it can be changed to a more preferable dwelling without a long and sometimes difficult reconstruction of home space. Most studies of home psychology are supported by real estate companies, where it is well understood that finding a suitable home for a person is a difficult problem, and it is difficult to solve it without psychologists (Coolen, 2008; 2011).

The studies initiated by the authorities of some countries to reconstruct urban living spaces (Renewal programs) in order to achieve compactness and environmental friendliness of the settlement are also related to this problematic.

There are other arguments in favor of studying home space. Surprisingly, when studying adolescent deviations, such as tendency to vagrancy, running away from home, neither social nor clinical psychologists ask about the quality of the home environment from which the adolescent runs away, and the reasons for his/her lack of attachment to home [32]. Meanwhile, American and Swedish psychologists have shown that adolescents who are homebound and intend to stay with their parents after graduation are more psychologically well off than those who plan to leave (Morgan, 2010; Nordström, 2014). The next complex social problem is the adaptation of orphans who are unable to live in their own apartment, which they receive after leaving the orphanage, resulting in the risk of homelessness.

Interaction with the home space should also be studied to predict the behavior and well-being of people living in substitute territories: in special boarding schools for gifted children or in cadet colleges, where children study away from their own families, as well as in shelters for the elderly and palliative care hospitals. The so-called therapeutic environment that facilitates adaptation and orientation of different vulnerable groups, in particular, elderly people with signs of senile dementia (there is even an expression «dementia-friendly environment») is studied abroad (Ritchie, Edgerton, 2014). Friendliness of the environment is a key therapeutic factor for migrants and repatriates, whether forced or voluntary. Since in the situation of separation from the habitual place of residence the feeling of longing and attachment to the native place increases, the new environment should be organized taking into account the national, social and other characteristics of migrants. Only then will a person be able to adapt to the new place faster.

An examination of the friendliness of the home space is also necessary in cases of conflictual divorces or in the adoption decision-making process. Finally, many family conflicts related to changes in family composition are also conditioned by the quality of family members' attitudes and the measure of control over the home space. Thus, it is clear that in different research and applied contexts, there is a need to study, assess and measure the quality of a person's home environment.

In foreign environmental psychology there are several terms to designate home space – for example, they speak about the house as a physical object (house), possessing architectural and interior characteristics; it is described as a stable, emotionally significant place, providing continuity of personal and family history (home), and also simply refers to a dwelling – in this case the house is evaluated mainly functionally, for example, as large, comfortable, well located. The presence of these semiotic nuances certifies the fact that the home environment can be perceived in the context of various human needs (vital,

social, existential), which are usually closely intertwined and tend to be satisfied in the home environment (Резниченко, 2013).

When describing human living environments in ecological psychology, either objective properties of this environment (functionality, wear and tear) or subjective ones (the degree to which it is attractive, safe and pleasant for the subject) are noted (Нартова-Бочавер, 2006). In other words, there is no universal environment suitable for everyone, which explains the failures of environmental and architectural modeling, which was carried out without reference to the opinion of non-professional consumers who assume to live in this environment. The home environment exists not as a molecular, but as a molar phenomenon: it combines functional and emotional, intertwining, mutually reinforcing and reflecting in the behavior of the inhabitants of the house (Бочавер, 2014). Therefore, in order to obtain the necessary information about its quality, on the one hand, it is necessary to possess objective information about what it is suitable for, on the other hand, one should not forget to ask the subject living or intending to live in it how much he likes it and why. «The phenomenon of coziness manifests itself not so much in filling the dwelling with material traces and signs as in people's feelings and meanings... The whole process of settling in can be imagined as a gradual transformation of the surroundings into the environment, an increasingly complete assimilation of things, people, as well as memories and images into it... The state in which the living environment exists simultaneously with a positive reflection verified in relation to it can be called a state of coziness,» writes architect A. A. Vysokovsky. (cited in Чеснокова, 2013).

As the main characteristic of the living (including home) environment of a person, we propose to consider its friendliness in relation to the inhabitant, which we understand as a measure of compliance of the existing and perceived capabilities of the environment to the needs of the subject in it. According to the level of friendliness expression we can distinguish the following four types of living environments: threatening environment prevents the satisfaction of basic human needs and mobilizes protective activity; safe environment allows a person to lead a balanced, adapted way of life, but does not provide resources for development; friendly environment provides opportunities for favorable development and self-actualization; finally, psychotherapeutic environment is capable of having a compensatory, healing and stimulating influence on the development of the whole system. The ideal combines the characteristics of a friendly and a psychotherapeutic environment: it is an environment enriched with sensory information, legible, responsive and docile – often reminiscent of something familiar and personalized (Ritchie, Edgerton, 2014).

The mechanisms of human interaction with the environment – signification and personalization – have been analyzed by us in previously published works (Нартова-Бочавер, 2003). In this interaction we can conditionally distinguish objective and subjective levels. The objective level is set by the affordances of the environment, i.e. the opportunities it provides to the



acting subject (Greeno, 1994; Heft, 2001; Kytta, 2004). The greater the number of such opportunities, the richer and more differentiated the environment is. However, some assumptions remain formal and cannot be used due to social rules: in fact, compositions of assumptions form areas of free spontaneous, supported and forbidden activity (Costall, 1995).

The subjective level of interaction is set by a person's sense of place and the measure of attachment to his or her home, which are associated with positive experiences, memories, the role of the home in the family history and personal biography (Резниченко, 2013).

Obviously, the assessment of the friendliness of the environment requires the use of two instruments: one of them should be set by the objective characteristics of the house, the other – by the subject's experiences related to the dwelling. If we assume that the assessment of the environment will have a scale character (and it is the standard tool that is the most economical and reliable), then the units of its units of its increment and measurement can be separate objective functions of the dwelling that satisfy the needs of its inhabitants. At the same time, although the subject may be irrationally attached to the objectively non-resource home, it seems reasonable to begin the study of the home environment with the assessment of its functionality. The subject of our attention is the house as a dwelling.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161392>

Хомуленко Т.Б., Літнівська В.С.

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОВЕДІНКОВОЇ  
ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО  
РОЗВИТКУ(НА ПРИКЛАДІ ОСІБ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО  
СПЕКТРУ)**

**DOLPHIN THERAPY AS A METHOD OF BEHAVIORAL  
PSYCHOCORRECTION OF CHILDREN WITH DISABILITIES OF  
PSYCHO-EMOTIONAL DEVELOPMENT (ON THE EXAMPLE OF  
PERSONS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER)**

*Dolphin therapy is an alternative, independent method of psychotherapy that can be attributed to the nature of psychotherapy, where the center of the psychotherapeutic process is the therapeutic communication between a person and a dolphin. The method is based on the interaction between a human and a dolphin in a relaxed, playful atmosphere in which the sessions take place. Using the dolphin therapy method to correct the psycho-emotional state of children with various types of diseases, to prevent various diseases, and to improve their health*

**Keywords:** *dolphin therapy, psycho-emotional disorders, behavioral therapy, correction of psychological state, autism.*

За останні роки все більшої кількості дітей ставлять діагнози пов'язані з вадами психоемоційного розвитку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі кожна одна дитина зі 160 мала розлади психологічного розвитку. Відомостей про дітей з подібними вадами в Україні немає, але відомо, що кількість дітей з вадами має стійку динаміку до збільшення у всьому світі. Актуальність вибору корекційних заходів на користь дельфінотерапії в нашому дослідженні зумовлена необхідністю пошуку нових ефективних шляхів реабілітації та соціалізації дітей, з вадами психоемоційного розвитку.

Проблема дельфінотерапії розглядається у працях таких вчених як Д.Натансон, К.Е. Фабрі, Б.Д. Карвасарський, О.В. Артемова, В.І. Лисенко, В.В. Загоруйченко, Ю.К. Батозський та ін., і виступає як альтернативний, самостійний метод психотерапії, який можна віднести до натур психотерапії, де в центрі психотерапевтичного процесу перебуває лікувальне спілкування людини й дельфіна під наглядом ряду фахівців (лікаря, ветеринара, тренера, психолога), які формують індивідуальну схему проходження терапії, враховуючи інтенсивність, фази та етапи терапії. Використання дельфіна обумовлене його природними особливостями: поєднання унікальних фізичних даних і високого інтелекту, потреба в спілкуванні, здатність до міжвидового спілкування, використання

невербальних засобів спілкування, ігрова поведінка, а також особливим ставленням людини до дельфіна – позитивна установка.

Основні показання для реабілітації дельфінотерапією – дитячі генетичні патології. Це порушення ЦНС, аутизм, синдром Дауна, ДЦП, розлади слуху та мовлення. Також вона сприяє відновленню від важких психічних травм, стресів і потрясінь. Існують і приклади успішної реабілітації при мінімальній мозковій дисфункції і гіпоксії головного мозку.

У сучасній практиці все частіше застосовується дельфінотерапія як ефективний метод корекції психоемоційних розладів. В основу методу покладено взаємодію людини та дельфіна у невимушеній, ігровій атмосфері, в якій відбуваються заняття.

Сильна емоційна сторона спілкування з дельфіном сприяє підйому активності, поліпшенню настрою та загального стану пацієнтів. Дельфін виявляє дружелюбність та інтерес до людини. Це допомагає дітям з вадами психоемоційного розвитку, формувати позитивний контакт з оточуючими.

Ультразвук, що використовується дельфінами у процесі спілкування, є потужним стимулятором обмінних процесів в організмі. Він посилює активність кори головного мозку, що активізує відновлювальні процеси нервової системи. Крім цього, за допомогою ультразвукових коливань відбувається мікромасаж внутрішніх органів, що, природно, позитивно позначається на обмінних і регенеративних процесах.

Під час занять з дельфінотерапії у дітей спостерігається ефект релаксації, надання заспокійливого та болезаспокійливого ефекту. Також спостерігається рефлексотерапевтичний вплив дельфінів на людину. Торкаючись ростром до біологічно активних точок на руках і ногах людини, дельфін стимулює рефлекторні зони нервової системи, що активізує системи самовідновлення.

Ще одним ефектом дельфінотерапії є гідромасаж внутрішніх органів та шкірних покривів. Під час руху дельфіни створюють області турбулентності – це різноспрямовані потоки води, що модулюються хвостовим плавцем тварини. Дельфінотерапія є позитивним та дієвим комплексом вправ у водному середовищі. Плавання з дельфінами надає посилене фізичне навантаження навіть для людей з обмеженими можливостями. Завдяки дельфінотерапії лікування захворювань опорно-рухового апарату стає простіше та результативніше.

Тобто, у світлі викладеного, можна зробити висновок про те, що роль та значення дельфінотерапії очевидні: можна використовувати метод дельфінотерапії для корекції психоемоційного стану дітей з різними типами захворювань, для профілактики різних захворювань, а також оздоровлення. Дельфінотерапія як базовий складник реабілітаційної програми в поєднанні з іншими психокорекційними методами є реальним фактором позитивного впливу на дітей з вадами психоемоційного розвитку. Наш досвід застосування дельфінотерапії у дітей з розладами аутистичного спектру

переконливо доводить про те, що включення прийомів поведінкової психотерапії дає можливість отримати позитивний результат. А саме: успішність виконання пропозиції зорового контакту (збільшення кількості позитивних реакцій, збільшення тривалості зорового контакту), зменшуються показники вибірковості у харчовій поведінці, зменшується латентний період підготовки до сну, що проявляється у більшій швидкості і легкості засинання.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161408>

Хорешко Н.В.,

науковий керівник – д. психол. наук, проф. Абсалямова Л.М.,

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН І СПІЛКУВАННЯ  
ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ І ПЕДАГОГАМИ  
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RELATIONSHIPS AND  
COMMUNICATION OF TEENAGERS WITH PARENTS AND  
TEACHERS**

*In adolescence, relationships with adults begin to evolve the influence of experiencing new feelings, which are associated with aspirations for independence, adulthood and self-affirmation. Adolescents begin to refuse increased normative control by adults, move away from idealized, far-fetched models of adults, begin to actively defend their rights to independence, put forward their own proposals in solving a large part of life issues, stop fulfilling the demands of adults regarding changes in their behavior. They try to reduce adults' control over themselves, painfully reacting to explicit or implicit restrictions on their rights.*

**Key words:** *teenager, relationships, parents, teachers, psychological features.*

Кожний віковий період в житті людини по своїй суті дуже важливий. Розвивається людина, розвивається і особистість, індивідуальність. І особливо велику роль відіграють перші етапи становлення людини-особистості, серед яких і є підлітковий період. Відомо, що підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Саме у цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Водночас змінюються вимоги суспільства до підлітка. У зв'язку з цим підлітку необхідно погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. Підліток – це вже не дитина, але ще і не дорослий. І ця, в де чому маргінальна позиція підлітка і є специфікою, цього періоду, але це далеко ще не розкриває суті, не пояснює його поведінки. Необхідність такого погоджування часто пов'язана із значними труднощами, котрі й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення у поведінці школярів, у їх взаєминах з дорослими та ровесниками. (Атаманчук Н. М., Пільгук Т.С., 2014) Вивчення психології

даного вікового періоду, особливостей родинного спілкування, причин, що призводять до конфліктів у відносинах між батьками та дітьми на сьогодні є досить актуальним питанням.

У сфері взаємодії процес виходу підлітків зі світу дорослих першими помічають батьки. Зростання для підлітків значущості самого себе неухильно відображається на контактах з батьками. Підлітки починають проводити більше вільного часу поза сім'єю, рідко супроводжують дорослих, пізно лягають спати і все менше хочуть залишатися вдома вечорами. Водночас, у них знижується готовність бути слухняними і слухати вказівки батьків. Це зумовлюється тим, що в уявленнях підлітків дорослі все більше втрачають авторитет, яким вони раніше користувалися у своїх дітей. Потім виникають проблеми в економічній сфері сім'ї, що пов'язано з потребою підлітків бути самостійними матеріально незалежними від батьків. Батьки ж, користуючись такими прагненнями, часто намагаються пов'язати функції контролю і регламенту з економічними стимулами або іншими санкціями. Залежно від батьківських уявлень і очікувань щодо власної дитини, процес автономності і самостійності може бути прискорений або загальмований. Так, не існує конфліктів у взаєминах там, де батьки вважають дитину здатною до автономії і сприймають її як сильну, здатну «стояти на власних ногах». Навпаки, батьки, які вважають дитину дуже несамостійною і залежною, приписують їй нездатність створювати нові взаємини, успішно знаходити друзів і всіляко перешкоджають її самостійності. З точки зору дорослих, характер непорозумінь у процесі звільнення, яке виявляється у прагненні підлітків вийти з-під опіки дорослих, визначають такі моменти: широкі можливості в отриманні освіти, краща фінансова забезпеченість, велика кількість вільного часу в сучасній молоді порівняно з поколінням батьків. Підлітки ж, зі свого боку, вважають, що основні розбіжності у поглядах з батьками переважно стосуються одягу, зачісок, успішності у навчанні та захопленні і відпочинку. Це також можуть бути зіткнення поглядів щодо питань еротики і сексу. Напруженість у взаєминах між обома сторонами створюють такі вимоги батьків до підлітків, як охайність, допомога в домашньому господарстві та заборона палити.

Серед причин розбіжностей у поглядах між батьками і підлітками найбільш важливими вважають: соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі дорослих з потребами підлітків у автономії, різниці у досвіді дорослих і підлітків, відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності, відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості.

Характер же взаємин з педагогами і вихователями, як і суб'єктивне ставлення до них, змінюються протягом підліткового віку. Якщо провідним мотивом взаємин і спілкування молодших підлітків є прагнення отримати

підтримку, заохочення педагога за поведінку чи навчання, то в середньому підлітковому віці виникає прагнення до особистого спілкування. З роками підлітків все більше хвилюють особистісні та професійні якості педагога. При цьому професійні якості педагогів у цілому задовольняють підлітків, а особистісні не завжди. Невдоволеність особистісними якостями педагогів сприймається ними частіше всього як проблема справедливості педагогів. Незважаючи на зовнішні і внутрішні протиріччя, які існують в міжособистісних взаєминах між дорослими та підлітками, останні відчують потребу в спілкуванні з дорослими.

Результати сучасних досліджень показують, що існують три основних типи взаємин, які певним чином впливають на мотиви, форми і зміни у спілкуванні дорослих і підлітків. Це, насамперед, взаємини, які спираються на офіційно зафіксовані права і обов'язки дорослих і дітей. Надалі, взаємини, які будуються на потребі розуміти один одного, на прагненні до емоційного контакту і допомоги іншому. А також взаємини, які виникають при відсутності прихильності один до одного або байдужості. Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого, нерегламентованого типу взаємин з дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей і свого місця у житті. Перевага в реальності регламентованого типу взаємин перешкоджає розвитку потреби у спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на виникаючі питання в колі однолітків, які не володіючи достатнім соціальним досвідом та необхідними знаннями, дають суперечливу інформацію та інтерпретують факти.

Особливо сприятливими бувають ситуації довірливого, нерегламентованого спілкування, коли дорослий виступає в якості друга. З ним легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю. Такий тип взаємин допомагає підлітку по-новому подивитися на світ дорослих і, завдяки йому набути самостверджуючих позицій для власного життя. В результаті цього створюються глибокі емоційні і духовні контакти з дорослими, які підтримують підлітка в складних чи критичних життєвих ситуаціях.

Одним з позитивних досягнень, що виникають в довірливому спілкуванні, є потреба підлітка в прагненні допомогти і підтримати його, розділити з ним радість і горе. Дорослий, який здатен зрозуміти співпереживання і готовий прийняти співчутливе ставлення до себе підлітка, виступає у взаєминах з ним на рівні. Підліток завжди відчуває потребу поділитися своїми враженнями, розповісти про події свого життя, але йому буває важко зробити перший крок до більш близького спілкування. Для дорослого дуже важливо обрати саме нерегламентовану форму спілкування, враховуючи вразливість підлітка.

Спілкування підлітків з дорослими – це питання соціальних проблем, взаємостосунки між людьми, моральні оцінки подій і вчинків оточуючих, особистісні взаємини між хлопцями і дівчатами та проблема вибору ціннісних орієнтацій, а також самоствердження себе як особистості. Серед партнерів по спілкуванню ними особливо виділяються батьки, педагоги та друзі. Якщо підліток у відносинах відчуває, що від нього багато очікують, він намагається ухилитися від виконання обов'язків. Тому для розуміння і сприйняття підлітком нової системи взаємин важлива чітка аргументація вимог, які йдуть від дорослого. Неаргументоване нав'язування вимог відкидається у будь-якому випадку. Треба запам'ятати, що підліток, в основному, більше вимагає певних прав, ніж прагне прийняти на себе обов'язки. Велике значення в цей період мають єдині вимоги до підлітка як в сім'ї, так і в соціумі. У випадках, коли вимоги суперечливі, підлітки здебільшого демонструють протести в різних формах, проявляють непокірність з метою змінити такі взаємини. І дорослі поступово, під впливом вимог підлітків, вимушені переходити до нових форм спілкування з ними. Цей процес далеко не завжди відбувається без психологічних травм. До цього додається стереотип сприйняття підлітків як підлеглих і залежних, а тому дорослі не завжди здатні задовольнити їх потребу в нерегламентованому спілкуванні.

Спілкування підлітків багато у чому зумовлюється їх настроєм, який протягом невеликого проміжку часу може змінюватися прямо на протилежний. Лабільність настрою та амбівалентність почуттів можуть призводити до поверхового, неорганізованого спілкування. За таких умов спостерігаються невміння протистояти тиску з боку дорослих, обмеженість словникового запасу та мовленнєвої культури порівняно зі старшим поколінням. Все це призводить до того, що у контактах підлітків переважають мало усвідомлювані поведінкові реакції (Абсаямова Л.М., 2011).

Найхарактернішою є реакція «відходу» від ситуації, коли підліток обминає «гострі кути», або зовсім не помічає чи нівелює проблему. Проте невіршені питання з часом важким тягарем лягають на його плечі. В ситуаціях, коли зменшується увага з боку близьких чи висуваються завищені очікування до підлітка, які пов'язані з переважанням його духовних і фізичних сил, може наступати реакція опозиції. Вона характеризується тим, що підліток у взаєминах з дорослими різними засобами намагається привернути їх увагу, переключити її з усіх інших на себе. Найлегший спосіб досягнути мети і увійти в яскравий світ соціуму полягає для підлітків у наслідуванні зовнішніх форм поведінки дорослого. Для хлопців зразком часто стає чоловік, який веде себе мужньо, сміливо, витримано, зі стійкою силою волі і вірністю у дружбі. У дівчат розвивається тенденція відтворювати образи тих жінок, які сприймаються «як істинна жінка»: старших подруг, привабливих, розумних, популярних. Наслідування поведінки значущого дорослого, причому в першу чергу зовнішніх,



доступних сторін: в одязі, зачісках, прикрасах, косметиці, особливому лексиконі, манері поведінки, особливостях харчування, засобах відпочинку і розваг – тобто того, на основі чого можна досягти певного успіху (Абсалямова Л.М., 2006). Оскільки зразками для імітації виступають не тільки дорослі, але і однолітки підлітків, то створюваний ними ідеал буває досить суперечливим. Він поєднує у собі як дорослого, так і молодішої людини, причому не завжди ці якості узгоджуються в одній особі. У цьому і полягають основні чинники невідповідності підлітків власному ідеалу і їх постійні переживання з цього приводу (Хомуленко Т.Б., Абсалямова Л.М., 2011). При недостатній критичності і несамостійності в судженнях, реакції імітації дорослого життя можуть здійснювати негативний вплив на поведінку підлітка. Негативна імітація виявляється у підлітків тоді, коли для наслідування вибирається негативний зразок. Часто буває так, що це людина, яка була причиною багатьох страждань і образ підлітка. У цьому віці дуже часто спостерігаються реакції гіперкомпенсації, коли підлітки для самореалізації вибирають ті сфери діяльності, в яких необхідно долати певні труднощі. У взаємостосунках вони намагаються продемонструвати, що неуспіх в якійсь одній галузі, вони можуть компенсувати успіхами в іншій – в такій, де здатні реалізувати свої внутрішні можливості.

Реакції незалежності у більшості випадків досить яскраво виражені, проте багато психологів зазначають, що звільнення від опіки батьків пов'язано з тендерними відмінностями, тобто уявленнями про те, якою в межах даної культури, може бути поведінка представників різної статі. Вимоги свободи, звільнення від контролю батьків сильніше помітні у дівчат-підлітків. Дівчата частіше прагнуть до автономії в силу того, що сімейні вимоги довго утримують їх – батьки примушують займатися домашніми справами та суворо контролюють. Після 15 років прагнення до свободи і незалежності дівчат помітно знижується. У хлопців, навпаки, на початку підліткового віку такі реакції малочисельні. Адже ставлення до хлопців визначають інші потреби: досягнута самостійність і незалежність у кінці дитинства не зникає в підлітковому віці. Але після 15 років ці реакції зростають, оскільки виникають труднощі у хлопців, які пов'язані з конфронтацією з приводу їх шкільних успіхів, життєвих цінностей і професійного вибору.

На основі аналізу суджень підлітків, представлено сім видів батьківської влади у спілкуванні: авторитарний, авторитарний, демократичний, егалітарний, дозволяючий, попускаючий та ігноруючий (М. Кле, 1991). За проблемами авторитарного і авторитарного стилю батьків обов'язково виникає проблема формування стилю спілкування підлітка за такими ж зразками з іншими людьми. У взаєминах поза сім'єю такі підлітки, позбавившись жорсткого контролю і небезпеки покарання, починають самі жорстко спілкуватися з однолітками, виявляють неповагу до дорослих, демонструють свою свободу, порушують норми моралі. Інколи

їх поведінка носить характер безпомічності, сором'язливості або, навпаки, виявляється зухвалість, виконується роль паяців. Підсилений контроль і оцінка приносять тільки негативні наслідки: підліток втрачає можливість бути вільним, не вміє користуватися свободою. У неконтрольованих ситуаціях у нього активізується прагнення до самостійності, хоча морально-етичні зразки його самореалізації відсутні. В результаті підліток опиняється в ситуації конфлікту як з батьками, так і з іншими дорослими.

Моделі поведінки дорослих, що пов'язані з попускаючим та ігноруючим стилями, як правило, демонструють недостатність уваги, турботи і керівництва старших. Підліток дуже часто почуває себе самостійним, адже він може стати джерелом проблем і тривог всієї сім'ї. А прагнення звільнити підлітка від труднощів і неприємних обов'язків спричиняє нездатність до об'єктивної рефлексії. Підліток, якому все дозволяють, рано чи пізно потрапляє в критичну ситуацію. Невміння рахуватися з думкою оточуючих, поява неадекватно високого рівня вимог та потреба уваги до себе не узгоджуються з недостатнім досвідом подолання складних життєвих ситуацій. В той же час підлітки, які стикаються з демократичним, егалітарним та дозволяючим типами взаємин з дорослими, здатні відповідати суспільним очікуванням у сфері спілкування і бувають достатньо прогнозованими. Вони рідко переживають почуття відторгнення і покинутості. Ці моделі гарантують поступовий розвиток емоційної і поведінкової самостійності і дозволяють підліткам оволодівати навичками прийняття рішень та взяття відповідальності за їх виконання на себе.

Отже, зазначені стилі спілкування і виховання, які використовуються дорослими, дають можливість уявити варіанти умов, що створюються для підлітків батьками та педагогами. Саме різноманітність стилей спілкування, яку отримує підліток у повсякденних відносинах з дорослими, навчають його стратегіям спілкування у реальних відносинах між людьми (Абсалямова Л.М., 2009).

Незалежність від дорослих, і разом з тим, зростає значення однолітків у соціальному житті підлітків, все ж таки опосередковано визначають їх приналежність до цінностей сучасників. Принаймні багато ціннісних орієнтацій черпається молодим поколінням із засобів масової інформації: інтернету та телебачення, іноді з преси. Виступи провідних вчених, відомих політичних діячів, художників і літераторів, психологів і медиків, економістів і юристів сприяють формуванню системи цінностей підлітків. Тому слід підкреслити, що не тільки однолітки, але і дорослі виступають альтернативним джерелом вибору моделей поведінки підростаючої особистості. Підлітки схильні приймати норми дорослих у тих сферах, де культурні норми стабільні і тоді, коли рішення мають тривалі наслідки.

Отже, протиставлення референтних джерел соціалізації підлітків являє собою штучний двоякий поділ: вплив кожної групи залежить від соціальної ситуації. Однолітки визначають смаки, переваги, мовлення, способи індивідуальних та статевих відносин, а дорослі впливають на вибір соціально-економічних цінностей, звичок споживання, релігійної приналежності чи політичних поглядів. Яком бути, як себе вести – це залежить насамперед від самої людини, її світогляду, її самоповаги, конкретної життєвої позиції, яку дорослі повинні допомогти підліткам сформувати. З часом підліток прагне пізнання не стільки міжлюдських взаємин, скільки проникнення вглиб особистості. Інтереси підлітка поступово переміщуються із площини матеріальних цінностей у напрямі до духовних запитів. Такий перехід може статися не за примусом, а завдяки довірі, на основі якої може виникнути особиста відповідальність за конкретну поведінку. Тому дорослим потрібно вчитися довіряти підліткам і допомогти їм відчутти віру в себе.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161425>

Чепелєва Н.І., Османян К.А., Чернуха Л.В.

Харківський національний університет  
внутрішніх справ, м. Харків

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИПРОБУВАННЯ ВІЙНОЮ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА  
ПІДЛІТКІВ  
PSYCHOLOGICAL TESTING OF WAR FOR CHILDREN AND  
ADOLESCENTS**

*The theses reveal the problematic and painful issue of children's experience of the war. It is emphasized that the psyche of children is more vulnerable than that of adults, and at the same time – adaptive, even in the face of a significant traumatic event – if help and support are provided in time, the risks of harm are significantly reduced. The peculiarities of the interaction between children and adults in the family system are analyzed, the importance of the family for children in experiencing the stressful events of the war is revealed. The need for active protection, care for the child's emotional and psychological state is emphasized. If the parents are unable to cope on their own, then the question arises of seeking qualified help from a psychologist – for the sake of the children's future.*

**Keywords:** family during war, children's stress, stress of war, family support, psychological help, protective mechanisms of children and adolescents.

Більшість українців та українок, зокрема й дітей, більше або менше травмовані війною. Близько 80% дорослих не зможе впоратися та пережити ці часи без критичної шкоди для психіки. І хоча війна в Україні триває дев'ятий рік, багато дітей, які народилися вже після 2014 року або були маленькими на той час, відчули це особисто 24 лютого 2022 року. Але в той же час, більшість наших дітей має всі шанси отримати спокійне майбутнє, на яке вони заслуговують. Захист і підтримка дитини – це обов'язок та відповідальність дорослих. Діти слухають, про що говорять дорослі, читають і переглядають новини. Із початком повномасштабного вторгнення російської армії для багатьох дітей дитинство не просто закінчилося, а перейшло у фазу страху і нестерпного життя. Постійний психологічний тиск не робить дитину старшою, а робить її нещасною, хворою і дезадаптованою. Українські діти та підлітки змушені жити з жахливими думками. Є діти, батьки яких евакуювали їх на безпечні території з родичами, а самі лишилися в зоні бойових дій чи тимчасової окупації. Вплив війни відчули навіть ті українські діти, які були евакуйовані на відносно безпечну територію України чи за кордон. Відсутність зв'язку, хвилювання за батьків – чи виживуть вони? – травмує можливо дітей навіть більше, ніж власне війна. Багатьом дітям, батьки яких евакуювали їх за кордон, досі складно адаптуватися. Вони в безпеці, проте почуваються самотніми, адже «відірвані» від рідного дому, сім'ї та друзів. Ще до цього

багато дітей так і не змогли адаптуватися до «ковідних» трансформацій, не звикли продуктивно навчатися онлайн та втратили соціальні зв'язки. А війна змусила їх звикати до нової реальності, де є стільки страшних подій. Вчитися і спілкуватися з однолітками тепер ще важче. Не тільки тому, що порушене відчуття базової безпеки та довіри. А й тому, що друзів, подруг та однокласників з однокласницями розкидало по світу, і не всі можуть бути на зв'язку навіть онлайн, а багато дітей досі перебувають у зоні активних бойових дій чи тимчасової окупації.

Отже базове почуття безпеки порушене в більшості українців та українок. А діти ще більш вразливі зважаючи на несталість психіки і високу залежність від дорослих. Із перших днів війни діти живуть із постійною тривогою.

Під час війни, фокус уваги дорослих змістився на виживання. Це перша реакція на небезпеку, і вона правильна. Проте, навіть, коли базова потреба в безпеці умовно закрита, всі проблеми не тільки нагадують про себе, а й загострюються стресом в умовах війни. Налагодження стосунків з дітьми, яке і за мирного часу часто відсувалося на другий план, у часи війни переходить часто у яскраво авторитарний фокус.

Особливо чутливі до подібних подій підлітки, які вже повною мірою усвідомлюють те, що відбувається, але ще не володіють достатнім досвідом для подолання стресових явищ. Підлітковий вік є кризовим періодом. І у мирні часи проходить він надзвичайно непросто. Підлітки стикаються з безліччю проблем – неприйняття себе, неможливість знайти своє місце в світі та нерозуміння свого майбутнього. Війна стала тим каталізатором, який ще більше поглибив ці проблеми – адже ще складніше уявити, що буде завтра. Звичайно, це тільки загострює внутрішні проблеми. І зрозуміло, що в дорослих, через повномасштабну війну, також додалося клопотів, аби забезпечити бодай базові потреби дітей.

Проте, дбати про психологічний стан, в умовах війни, теж надзвичайно важливо. Страх, смуток, розпач – загалом будь-яка емоційна реакція на війну і у дорослих, і у дітей є нормальною. Сльози, агресія, тривога, паніка, прагнення до ізоляції – є захисними механізмами психіки в ситуації, до якої життя нас не готувало. Але діти самі часто не розуміють свій стан, а тому і керувати своїми почуттями не в змозі. Дуже важливо не погіршувати і без того складний емоційний стан дітей, не знецінювати їхні проблеми, якщо вони здаються дорослим не вартими уваги чи не на часі. Деякі батьки не пояснюють дітям та підліткам, що відбувається, щоб захистити їх і не травмувати додатково. Проте, на жаль, ізолювати дітей неможливо. Вони все одно, розуміють, що відбувається щось погане, – навіть якщо «не бачать» війну за своїм вікном, а підлітки мають доступ до Інтернету, але обмінюються інформацією один з одним не маючи при цьому розвинених навичок критичного мислення і не завжди обирають джерела,

яким варто довіряти. Тому добре, коли основним джерелом інформації є саме батьки.

Висвітлюючи події, на будь-які запитання дитини необхідно відповідати згідно її віку, наприклад, дітям дошкільного віку можна розповідати про війну в казковій формі – як історію про боротьбу проти сил зла, в якій добро неодмінно переможе. Підлітки розуміють набагато більше, тому спілкуватися з ними, розмірковувати про теперішнє, шукати разом відповіді і мріяти про мирне життя – це шлях до зміцнення сімейного зв'язку.

Якщо дитина ставить вам будь-які запитання – це добре. Підтримуйте її. Звичайно, ви не знаєте всіх відповідей – наприклад, нікому невідомо, коли закінчиться війна. Не всі знають, коли повернуться з евакуації в рідні міста. Розділяйте емоції дитини. Відповідайте спокійно та щиро: «Я не знаю. Правда. Проте я тебе розумію і теж дуже цього хочу. Гадаю, я відчуваю щось схоже. Я постійно стежу за ситуацією. Обіцяю тобі: щойно вдома стане безпечно – я одразу запропоную тобі збирати валізи».

Як ми зазначали, часто батькам здається, що діти проживають війну простіше, бо менше усвідомлюють. Але це – знецінення дитячих проблем. Їм в чомусь складніше, зокрема й тому, що вони ще не навчилися керувати своїми емоціями. Почуття переповнюють дітей, навіть маленьких. У них може виникати внутрішнє відчуття ємності, яка вже не може вмістити в себе ще більше смутку та страху. Стабільний та усвідомлений дорослий може стати підтримкою зовні – через підтримку та турботу, розділити тягар складних емоцій із дитиною, полегшити його, звільнити місце для нового досвіду, зокрема й позитивного. Водночас варто усвідомлено обирати форму подачі інформації, яка відповідає віку дітей. Не приховувати правду, але і надати відчуття безпеки та не травмувати ще більше.

Ще однією стороною батьківської турботи у часи війни є те, що батькам властиво не звертати увагу на власні потреби, коли необхідно дбати про дітей. Проте, важливо чути сигнали свого тіла, піклуватися про своє психічне здоров'я – зокрема й заради дітей. Ресурс може закінчитися і в дорослої людини, але в «розібраному» стані ми не здатні стати опорою для дитини. Це не менш важливо, ніж їжа та дах над головою – діти і так, через війну, втратили забагато – друзів, подруг, когось з батьків, рідний дім, звичний ритм життя. Тому острівцем безпеки для дітей залишається фактично тільки сім'я. Але, якщо доросла людина розуміє, що в певний момент не може дати опору дитині, бо потребує допомоги сама – таку допомогу для дитини варто знайти зовні і намагатися виправити власний стан. Дуже важливо стежити за своїм ресурсом і формувати коло спілкування, яке допомагає лишатися в стабільному стані.

У стосунках з дитиною варто вчасно звертати увагу на «тривожні дзвіночки». Якщо певний тривожний стан триває вже довго, можливо, дитині потрібна допомога психолога. Не можна ігнорувати стани які

виходять за рамки звичних для дитини – наприклад дитина надовго усамітнюється, не виходить із кімнати і занурена в себе, ознаки суїцидальних намірів, тобто стає очевидним, що дитині необхідна допомога. І є менш очевидні – зміни в апетиті, режимі сну, втрата інтересу до хобі. Деякий час такі реакції є нормальними – адже діти також по-різному реагують на стрес та адаптуються до нових умов. Проте, якщо це триває довго – це може вказувати на суттєвий вплив стресових факторів.

Але головним є те, що війна не відміняє дитинство. І батьки повинні забезпечити дітям це право – право розважатися, гратися, робити помилки, байдикувати, радіти і бути поряд з рідними. Необхідно підтримувати бажання дітей брати участь у будь-яких активностях з батьками і однолітками – від гуртків, які працюють в Україні, до таборів для українських переселенців за кордоном. Чудово, якщо у стосунках із дітьми є багато тактильності – у складні періоди вони особливо потребують, щоб їх обнімали, гладили, брали на руки чи за руку.

Отже, під час війни, і діти і дорослі люди переживають різні складні, в тому числі стресові, стани та емоції. Якщо людина не в змозі самостійно впоратися з переживаннями і віднайти сили жити повноцінним радісним життям, то слід звернутися до психолога, який допоможе зрозуміти ситуацію, адаптуватися до нової ситуації та прийняти зміни, навчить як підтримувати себе та дитину, коли в цьому є потреба.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161439>

Чупаков М.А., Пухно С.В.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка, м. Суми

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ  
ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА  
SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE PECULIARITIES OF  
THE EMOTIONAL SPHERE OF A JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT**

*The study is devoted to the analysis of socio-psychological factors of the features of the emotional sphere of a primary school age child. The concept of anxiety, personal anxiety, aggression as mental and emotional states of the child have been considered and analyzed. The socio-psychological factors of the emergence and development of personal anxiety in a primary school age child have been determined. The consequences of certain emotional states for the development and functioning of the individual in society are analyzed.*

**Key words:** *anxiety, personal anxiety, aggression, adaptation.*

Особливості емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку є предметом аналізу вітчизняних дослідників з питань сучасної дитячої психології, що пов'язано з ускладненням всіх сфер життя суспільства, військовими діями на території України, погіршенням соціально-економічної ситуації в цілому. Особливості розвитку складових емоційної сфери молодшого школяра позначаються на всіх психологічних структурах особистості дитини – когнітивній, індивідуально-психологічній, емоційно-вольовій, а також, – адаптаційних процесах її соціалізації. Особливе значення має дослідження проблем особистісної тривожності, як фактора зниження стресостійкості та розвитку агресивних форм поведінки дитини, і, відповідно, – соціально-психологічних чинників особливостей емоційної сфери молодшого школяра

Аналіз поняття «тривожність», представленого в науковій літературі, надає підстави для констатації наявності різних підходів в історії дослідження цього феномену. Дослідницею Л. І. Божович виділено наступні види тривожності: адекватної, як відображення об'єктивної відсутності умов для задоволення певної потреби людини, і неадекватної, коли такі умови є. Відповідно, в останньому випадку і можна говорити про тривожність, яка постає стійкою складовою емоційної сфери людини і є певним особистісним утворенням. Дослідження Я. Коломінського були присвячені виявленню зв'язку тривожності з типом нервової системи людини. Визначені припущення Я. Коломінського щодо кореляції сили і чутливості нервової системи, сприяли серії досліджень В. Небиліцина і віднайшли своє експериментальне підтвердження, а саме, – високий рівень тривожності притаманний людям зі слабким типом вищої нервової системи. В дослідженнях Ф. Березіна визначено значення тривоги в процесі адаптації



людини: тривога призводить до активності, цілеспрямованих, інтенсивних дій людини в нових умовах життєдіяльності, і виконує, таким чином, адаптивну функцію. Проте, за умови, якщо тривога тривала і інтенсивна, то це постає перешкодою формування адаптивної поведінки. На основі експериментальних досліджень, Ф. Березін розвинув уявлення про існування наступного логічного ряду: по-перше, виникнення відчуття внутрішньої напруженості (містить механізми адаптації) провокує появи гіперестезичних реакцій (події оточуючого світу стають для суб'єкта значимими, що сприяє появі переживання ним невизначеної загрози), і призводить до виникнення, власне, переживання тривоги, що характеризується почуттями незрозумілої небезпеки (ознакою є неможливість визначити характер загрози). Визначене провокує переживання людиною страху у зв'язку з відсутністю розуміння причин тривоги, що і позначається на неможливості організації людиною діяльності з метою усунення або запобігання загрози. Супроводжується це переживанням «невідворотності трагедії», уявленнями про неможливість уникнення загрози. У людини виникає тривожно-боязке збудження і проявляється в дезорганізації її поведінки (Томчук С. М., Томчук М. І., 2018).

Інтерес дослідників в галузі психології до питань, пов'язаних з феноменом тривожності, ґрунтується на тому, що тривожність є тим емоційним станом, який визначено науковцями як «ризик-фактором» для розвитку психосоматичних розладів у людини і навіть захворювань.

Тривожність характеризується активізацією уваги, сенсорної і моторної напруги людини під час переживання нею ситуацій можливої небезпеки, що провокує реакцію страху. Тривожність, як особистісна риса, виявляється в частому прояві переживання станів тривоги.

В результаті сучасних досліджень визначено, що переживання тривожності людини пов'язане з порушенням міжособистісного спілкування. Також, високі показники тривожності діагностуються у людей, які переживають наслідки психічної травми та у людей, поведінка яких відхиляється від норм (Томчук С. М., Томчук М. І., 2018). Тривожність є складною психологічною реакцією, що сприяє мобілізації всіх сил людини в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності – необхідна умова успішної адаптації. Наявність високого рівня особистісної тривожності заважає нормальній діяльності і повноцінному ефективному спілкуванню.

Згідно досліджень І. П. Павлова, тривожний стан є показником слабкої нервової системи, специфіки проходження нервових процесів. Відповідно до конструкту Ч. Спілбергера, виділяють тривожність, як стан, (ситуативна) і тривожність особистісну, як властивість особистості. Ситуативна тривожність виникає як реакція на різні соціально-психологічні стресори, характеризується мобілізацією ресурсу для ефективного виконання діяльності в складних невизначених умовах.

Рівень особистісної тривожності визначається динамікою та інтенсивністю виникнення у людини стани тривоги. Людина з високими показниками особистісної тривожності, як правило, сприймає навколишній світ як загрозовий і небезпечний більше, ніж людина з низьким рівнем тривожності. Відповідно, «тривожні» особистості не лише здатні значно частіше переживати інтенсивну тривогу, але й більше схильні до переживання стресу. Особистісна тривожність є характеристикою схильності людини до сприйняття стресогенних ситуацій, як небезпечних, загрозових і реагувати на них станом тривоги, що містить і компонент високої ситуативної тривожності.

Рівень особистісної тривожності людини залежить від значної кількості чинників:

- типу ВНД, особливостей індивідуально-психологічної сфери;
- змісту родинно-сімейних відносин (прийняття або неприйняття дитини членами родини; особливостями емоційних контактів дитини з батьками);
- особливостями досвіду взаємодії з оточуючим світом.

Відповідно, значне місце серед чинників розвитку особистісної тривожності займають особливості родинно-сімейних відносин.

Від психологічної атмосфери сім'ї, особливостей взаємодії дитини з батьками залежать особливості її емоційної сфери, особистісних очікувань щодо оточуючих людей і світу в цілому. Під впливом психологічно сприятливого сімейного клімату, що ґрунтується на постійній міжособистісній взаємодії дітей з дорослими, у дітей розвивається висока сприйнятливність до виховних впливів. Такі діти, як правило, не мають ускладнень в комунікативній сфері, добре контактують як з однолітками, так і дорослими, демонструють емпатію та рефлексію під час міжособистісної взаємодії. Вказане позначається на успішності проходження адаптаційних процесів соціалізації дитини (Теплюк А. А., 2014).

Поведінка дітей, які виховуються в несприятливий для розвитку умовах, – інша. У дітей, які виховуються в родинах зі складними родинно-сімейними відносинами (авторитаризм, деспотизм як форма взаємодії та стиль виховання, що демонструє один або декілька членів родини; демонстрація та прояви агресії; перевага каральних санкцій як методів виховання; ігнорування потреб дитини; уникнення взаємодії; демонстрація асоціальної поведінки одним або декількома членами родини, тощо) переважають негативні емоції, що пов'язано, як правило, з упередженим недоброзичливим ставленням до оточуючих. Для таких дітей може бути характерною афективна поведінка, високі показники особистісної тривожності, що знаходить своє вираження в агресивних діях, конфліктах з оточуючими, або замкненості, «закритості», бажанні уникати взаємодію з однолітками та дорослими. Вказане позначається на зниженні

стресостійкості, ускладненні проходження соціально-психологічної адаптації до навчання у закладі загальної середньої освіти або інших закладів освіти. Останнє знаходить своє вираження в уповільненні розвитку комунікативних та організаційних навичок та формуванні подальших вмінь, є підґрунтям розвитку особистісної тривожності як характерологічної риси. У дітей молодшого шкільного віку, згідно результатів сучасних досліджень, за умови відсутності своєчасної діагностики та корекції, показники особистісної тривожності мають тенденцію зростати і поступово особистісна тривожність може стати рисою характеру. Це позначається на дезорганізації поведінки і діяльності дитини, особливостях її психічного і фізичному здоров'я (тривожно-песимістичні очікування під час конфліктних ситуацій, хронічне «відставання» в навчанні).

Тривожність розглядається як результат порушень міжособистісної взаємодії при наявності вроджених особливостей ВНД, характеризується високими показниками психоемоційної напруги і є одним з факторів розвитку неврозу. Характеристикою «тривожної» особистості є низький рівень самооцінки, страх невдачі в діяльності, конформізм, розвинене почуття відповідальності, боязкість самопрезентації особистісних якостей або досягнень. Високий рівень особистісної тривожності призводить до невпевненості у власних можливостях, нерозвиненості комунікативних навичок, у «тривожної» дитини, як правило, низький соціальний статус і конфліктна взаємодія (Томчук С. М., Томчук М. І., 2018). Відповідно, своєчасна діагностика та корекція особистісної тривожності, як фактора розвитку емоційної сфери молодшого школяра в системі корекційно-діагностичних та профілактичних процедур родинно-сімейних відносин, є першочерговим завданням практичних психологів, зокрема, – фахівців психологічної служби закладу освіти, і необхідністю сучасного етапу життя суспільства

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161451>

Швед О. В., Безелюк О. А., Кобилицький О. І.

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)*

## РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

### DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A PSYCHOLOGIST IN THE EDUCATIONAL PROCESS

*The professional competence of the future psychologist is considered as a complex of theoretical knowledge, special psychological abilities and skills, which determines the result of professional activity, a mutual combination of theoretical and practical training of students, the mutual influence of professional knowledge and professional and individual qualities, which serves as the basis for the development of the creative potential of the psychologist's personality and many what determines his further professional activity.*

**Key words:** *competence, professional training, psychologist, components, structure.*

Сучасні соціальні, економічні та політичні реалії потребують певних трансформацій у системі освіти. Сьогодні ставить вимоги до сучасного фахівця які б відповідали критеріям професіоналізму та соціальному замовленню на ринку праці і відображали погляди, цілі та завдання вищої професійної освіти загалом та професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти зокрема. Отримуючи професію психолога у закладі вищої освіти, студент має засвоїти не тільки теоретичні знання, уміння та навички, а й підготуватися до здійснення професійної діяльності застосувавши їх на практиці.

Теоретичні положення професійної підготовки майбутнього психолога у вищих навчальних закладах відображено у працях О. Бондаренка, Ж. Вірної, Л. Долинської, М. Євтуха, Л. Карамушки, С. Максименка, В. Панка, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Є. Пряжнікової, В. Синьова, Н. Чепелевої, Т. Яценко та ін. Чисельні наукові праці присвячені компетенції психолога як показника фахової компетентності психолога (П. Бачинський, С. Бондар, І. Єрмаков); визначенню особистісних якостей як показника професіоналізму (О. Бондаренко, Л. Долинська, О. Дубовик, З. Огороднійчук, Н. Пророк, В. Семиченко), що необхідно для діагностичної та корекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, що зумовлено високим рівнем складності (В. Бондар, С. Конопляста, В. Кротенко, О. Мамічева, І. Мартиненко, С. Миронова, О. Проскурняк, Л. Руденко, Т. Сак, Є. Синьова, В. Синьов, В. Тарасун, Л. Фомічова, М. Шеремет, А. Шевцов, Д. Шульженко, та ін.); системі зв'язку теоретичних знань із їхнім застосуванням у психологічній практиці (Е. Зеєр, Л. Карамушка, В. Панок, Ю. Приходько, Т. Титаренко. Г. Балл,

С. Максименко, А. Маркова, К. Роджерс); проблемі психологічного супроводу допомоги особам з особливими освітніми потребами, що має надаватися компетентними спеціальними психологами (І. Бех, С. Конопляста, М. Малофеев, І. Мамайчук, В. Синьов, О. Хохліна).

Нагальним на сьогодні є пошук нових шляхів формування професійної компетентності психолога. Саме питання професійної компетентності є актуальними в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних учених. Розвиток досліджень за даною проблемою має декілька напрямків: від аналізу психологічних теорій професійної діяльності Л. Виготський, А. Леонтьєв, Д. Ельконін; до розробки основ формування розвитку професійно важливих якостей особистості в цілому А. Орлов, І. Лернер, М. Скаткін, Г. Афузова та ін.

Вивчення поняття компетентності, характеристику його складових бачимо у дослідженнях вітчизняних науковців – І. Бех, Д. Гришин, О. Дубасенюк, В. Лозова, О. Подмазін, О. Пруцакова, В. Сериков, Н. Баловсяк, І. Драча, П. Бачинського, Н. Бібик, Г. Гавришак, Н. Дворнікової, Я. Кодлюк, В. Красевського, О. Локшиної, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, Л. Пильгун, О. Пометун, І. Родигіна, Л. Руденко, К. Савченко, О. Садівник, Л. Сень, С. Сисоєвої, В. Синьова, Д. Супрун, М. Супрун Т. Смагіної, О. Ситник, С. Трубачевої, Г. Терещук, Л. Фомічової, М. Фоменко, А. Шевцова, М. Шеремет та ін. Сучасні тенденції розвитку у зарубіжних країнах аналізувалися Дж. Боуден, А. Бермус, О. Овчарук, Я. Кодлюк, К. Корсаком, Дж. Равен, С. Маслач, М. Лейтер, Е. Шорт, Е. Тоффлер, Р. Уайт, Р. Хайгерті, А. Мейхью та ін.

Одним із найважливіших завдань закладу вищої освіти у відповідності з сучасними вимогами до професійної діяльності є формування у психолога правильної організації професійної діяльності. Теоретичний аналіз літературних джерел є надзвичайно важливим базисом, що не дивлячись на різносторонній спектр досліджуваних явищ з даної проблематики, для організації формування професійної компетентності психолога у закладах вищої освіти ще не була ретельно визначена і вивчена як предмет наукового дослідження. Саме це і зумовило вибір дисертаційного дослідження: «Формування професійних компетентностей психолога у процесі навчання».

Метою дослідження є теоретичний та емпіричний аналіз особливостей становлення професійної компетентності психолога. Об'єктом дослідження є процес розвитку професійної компетентності майбутнього психолога. Предметом дослідження виступає професійна компетентність психолога у процесі навчання.

Відповідно до мети сформульовані такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічне дослідження передумов розвитку професійної компетентності психолога.
2. Проаналізувати основні підходи та принципи до їх формування.

3. Визначити та обґрунтувати основні компоненти професійної компетентності психологів.

4. Визначити стан сформованості компонентів професійної компетентності психологів.

5. Розробити та обґрунтувати програму формування професійної компетентності у психологів та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми планується використання комплексу методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, констатуючий експеримент, формуючий експеримент, методи математичної статистики.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є ідеологічні засади гуманізації освіти (В. Андрущенко, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, П. Саух та ін.); концепцію особистісно зорієнтованої освіти (Є. Бондаревська, Є. Зеєр, О. Пехота, О. Савченко, В. Синьов, А. Старєва, М. Чобітько, І. Якиманська та ін.); положення компетентнісного підходу (Н. Бібик, Л. Бірюк, П. Гусак, І. Зимня, О. Пометун, О. Романенко, Є. Синьова, С. Сисоєва, Л. Фомічова, А. Шевцов, Д. Шульженко, Л. Хору́жа, А. Хуторський та ін.); теоретичні пошуки шляхів і засобів ефективного професійного компетентності майбутнього фахівця в умовах закладів вищої освіти (І. Булах, С. Гончаренко, В. Засенко, В. Лозова, С. Миронова, С. Мельничук, А. Мудрик, О. Коваленко, В. Козаков, С. Конопляста, О. Мамічева, Г. Нагорна, Н. Пахомова, О. Попова, І. Прокопенко, О. Проскурняк, Н. Савінова, В. Синьов, Є. Синьова, М. Сметанський, Г. Троцько, С. Федоренко, Л. Фомічова, А. Шевцов, М. Шеремет, С. Чупахіна та ін.) зміст, мета і технології професійної підготовки майбутніх фахівців (О. Биковська, В. Василенко, М. Корець, В. Кузь, Ю. Лянной, О. Романовський, В. Сиротюк, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше:

– досліджено проблему формування професійної компетентності майбутнього психолога; визначено та обґрунтовано психологічні особливості професійної компетентності майбутніх психологів;

– визначено та схарактеризовано компоненти, критерії та рівні професійної компетентності та елементи, критерії оцінки рівня сформованості цих компонентів;

– теоретично обґрунтовано програму психологічної діагностики професійної компетентності майбутніх психологів;

– уточнено психологічні особливості втілення окремих положень дидактики вищої школи щодо цілей, змісту, форм і методів організації навчання майбутніх психологів;

- поглиблено психологічні знання про умови реалізації окремих компонентів професійної підготовки психологів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні методики діагностування рівня сформованості компонентів професійної компетентності майбутніх психологів у процесі навчання, у розробці і наскрізної програми формування професійної компетентності майбутніх психологів у ході навчального процесу сучасного вишу. Матеріали дослідження можуть бути використані при викладанні нормативних та вибіркових дисциплін та застосовані для подальшого вивчення проблем удосконалення професійної підготовки психологів.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161465>

Шуміліна І.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Науковий керівник – к. психол. н. Меднікова Г.І.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНИХ  
СТУДЕНТІВ  
CHARACTERISTICS OF GENERAL INTELLIGENCE OF MODERN  
STUDENTS**

*The theses present the results of an empirical study aimed at determining the intellectual characteristics of modern students studying remotely. According to the results of the study, it was established that the students are characterized by an average level of intelligence, the advantage of verbal intelligence, its practical orientation, and a high level of short-term memory development. At the same time, about a third of students are characterized by both higher indicators of verbal intelligence and more developed mathematical and constructive abilities.*

**Key words:** *general intelligence, structure of intelligence, students.*

Зміни в системі вищої освіти, пов'язані з переходом українських закладів вищої освіти на дистанційні й змішані форми навчання, викликали інтерес учених-психологів до проблеми психологічних основ організації дистанційного навчання і його впливу на особистісний і інтелектуальний розвиток студентів, у тому числі на розвиток їх емоційного й соціального інтелекту, що помітно по зростаючій кількості наукових публікацій за даною проблематикою. Однак означена тенденція практично не проявилася щодо вивчення загального інтелекту здобувачі вищої освіти. Водночас, як зазначає М.Л. Смульсон, навчальна діяльність студентів в умовах дистанційної освіти потребує від студента конструювання власного освітнього середовища та індивідуальної освітньої траєкторії, самостійного вибору навчальних задач, перебирання на себе функцій управління власною навчальною діяльністю, що фактично складає психологічні умови для інтелектуального розвитку й саморозвитку (Смульсон М.Л., 2012).

Важливість вивчення інтелектуального розвитку сучасних студентів, навчання яких відбувається в дистанційних умовах, обумовлена також дещо суперечливими даними науковців щодо інтелектуального розвитку здобувачів вищої освіти, які були отримані із використанням однакового психодіагностичного інструментарію (тест структури інтелекту Амтхауера) до початку активного застосування дистанційного навчання. Так у дослідженнях одних авторів були отримані дані щодо переважно середнього рівня загального інтелекту студентів (Бурейко Н.О., 2016; Підбуцька Н.В., 2014), а за даними інших дослідників більшість студентів має низькі



показники загального рівня інтелекту (Кутіщенко В.П., Пилипенко Н.Г., Ставицька С.О., 2015).

Мета нашого дослідження полягала у визначенні інтелектуальних особливостей сучасних студентів, які навчаються в дистанційних умовах.

Для досягнення мети дослідження використовувався Тест структури інтелекту Амтхауера. Математико-статистична обробка даних здійснювалася із використанням кластерного аналізу за методом k-середніх і H-критерію Краскела-Уолліса.

У дослідженні брали участь 60 студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

За результатами проведеного дослідження визначено, що досліджувані студенти характеризуються середнім рівнем розвитку інтелекту (середній показник IQ за вибіркою становить 101,05). Аналіз результатів за окремими субтестами показав, що найвищий показник студенти отримали за субтестом пам'яті та мнемічних здібностей (112,8 балів), а найнижчий – за субтестами арифметичних задач (90,7 балів) і узагальнення (88,3 балів). Показник розвитку мнемічних здібностей виявився вищим за середній, а показники здатності до математичного аналізу та синтезу, математичного узагальнення, до логічних умовиводів, а також розвиток операції абстрагування перебувають на середньому рівні. На середньому рівні перебувають й інші показники інтелекту за субтестами «доповнення речень» (105,4 балів), «виключення слова» (104,2 балів), «аналогії» (102,6 балів), «числові ряди» (95,8 балів), «просторова уява» (102,4 балів), «просторове узагальнення» (94,1 балів).

Показник вербального комплексу інтелектуальних здібностей становить 100,1 балів, що вказує на середній рівень розвитку здатності до оперування словами як символами. За комплексом математичних субтестів, виконання яких потребує розвитку здатності оперувати математичними символами і числами, отримано 93,3 бали. Даний показник перебуває на нормативному рівні, але дещо нижчий за середнє значення. За комплексом конструктивних субтестів отримано показник близький до середнього значення (98,3 балів). Отже, конструктивні просторові здібності практичного та теоретичного плану, уміння оперувати просторовими образами розвинуті у студентів на середньому рівні. Аналіз теоретичної та практичної спрямованості інтелекту показав більш високий показник практичної спрямованості (104 бали) порівняно з показником теоретичної спрямованості (96,3 ). Отже у студентів спостерігається більш виразна практична спрямованість інтелекту, що, як зазначає Н.В. Підбуцька (2014), передбачає уміння досягати поставлених цілей, виявляючи для цього значну активність, зокрема інтелектуальну.

За результатами кластерного аналізу методом k-середніх було виділено дві групи студентів із різними характеристиками інтелекту.

До першого кластеру увійшли 39 досліджуваних студентів (65% вибірки). Інтелект досліджуваних даної групи характеризується найбільш високим показником мнемічних здібностей, що тим не менш перебуває на середньому рівні. Також на середньому рівні перебувають показники інтелекту, що вказують на розвиток загальної поінформованості, операцій аналізу та синтезу, словесно-логічного мислення, просторової уяви. На нижній межі нормативного інтервалу перебувають показники за комплексом математичних субтестів і здатністю до просторового узагальнення. Нижчим за середній виявився показник за субтестом узагальнення, що свідчить про низький рівень здатності до абстрагування.

До другого кластеру увійшов 21 досліджуваний (35% вибірки). За даною групою студентів також найвищим виявився показник розвитку мнемічних здібностей. Вище середнього рівня у студентів даної групи розвинені загальна поінформованість, а також здатність до встановлення аналогій. На межі середнього і високого рівня перебуває показник розвитку здатності до визначення математичних закономірностей. Показники за іншими структурними складовими інтелекту за даною групою перебувають на середньому рівні.

Отже, за результатами проведеного дослідження визначено, що в цілому сучасні студенти характеризуються середнім рівнем розвитку інтелекту, перевагою вербального компонента інтелекту над невербальним, практичною спрямованістю інтелекту при високому рівні розвитку короткочасної пам'яті. Водночас слід зазначити, що інтелект переважної більшості студентів відрізняється тенденцією до низького рівня розвитку математичних здібностей, а також низьким рівнем розвитку здатності до абстрагування. Водночас близько третини студентів характеризуються як більш високими показниками вербального інтелекту, так і більш розвинутими математичними та конструктивними здібностями.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161472>

Шуть М.М.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

**ПОШУКИ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕСУРСНОГО СТАНУ ТА  
АДАПТАЦІЙНИХ ПОТЕНЦІАЛІВ ГРОМАДЯН (СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЕКТ «В ОБИЙМАХ СОНЦЯ»)  
THE SEARCH FOR WAYS TO OPTIMIZE THE RESOURCE STATE  
AND ADAPTATION POTENTIAL OF CITIZENS (SOCIAL-  
PSYCHOLOGICAL PROJECT «IN THE ARMS OF THE SUN»)**

*The problem of optimizing the resource state and adaptation potential of people is a necessity of a modern anxious society. Our creed is based on the psychological theory of humanism, on the positions of the psychology of optimism, well-being, the theory of «flow» and others. Our solution to this issue is the creation of an innovative socio-psychological project «In the arms of the sun» for Ukrainian refugees in Hamburg (Germany).*

**Keywords:** *resource, resource state, adaptation potential, optimization, project.*

**Актуальність.** На сьогодні через воєнні події в Україні понад 14 мільйонів українців обрали вибір покинути свої домівки і місця звичного перебування, аби врятувати своє життя, себе, дітей й уникнути жорстокості та можливого посттравматичного синдрому. Слово біженець або переселенець нині стосується кожного третього українця. Тільки за офіційними даними МВС Німеччини на сьогодні у цій країні перебуває 1.1 мільйонів біженців з України (більше двох третин із них – жінки та діти).

Практики свідчать, що під час військового стану дорослі та діти відчують стійку тривогу, низький поріг драгівливості; відчуття спустошення, безсилля; фізичний дискомфорт (сонливість, в'ялість, біль у тілі); втрату інтересу до будь-чого сьогодні, віри у власні сили та в оптимістичне майбуття, відсутність сил спілкуватися тощо. З іншого боку, перебування в інших країнах вимагає прояву високих адаптаційних потенціалів. В цілому, є очевидним надто низький рівень ресурсного стану людей та бажання жити.

У той же час, ці люди можуть і повинні мріяти сьогодні, будувати плани, визначати власну ближню і далеку перспективу. Це означає: мати нову точку відліку «тут і зараз», сміливо, з надією дивитися в майбуття, фокусуючи свідомість на тому, що вдалося зберегти з минулого, що можна зробити сьогодні суттєвого для майбутнього.

Дана проблема уявляється нам системними терезами, де шальками з одного боку є людина та її ресурсний стан, а шальками з іншого боку – її адаптаційні потенції, здатність до перетворювальної діяльності в нових умовах життя. Ось чому проблема відновлення почуття психологічного

балансу людини, підвищення її стресостійкості, оптимізації ресурсних та інноваційних потенцій людини, а в цілому, її психічного і психологічного здоров'я, бачиться нам сталим запитом суспільства, і є нашим пріоритетом (на основі постулатів гуманістичної психології, теорії «поток», позицій психології оптимізму, психологічного благополуччя та інших). Аби рекультивувати в людях інтерес до життя і бажання жити, творити і втілювати життєві задуми та нині самореалізуватися в соціумі.

Пошук форми відповідей на озвучені запити зосередив нас на виборі і конкретизації низки термінологічних позицій.

Ресурс (від франц. *ressource* – допоміжний засіб) – це потенціал, що забезпечує психологічну та цільову діяльність людини, сама діяльність та загальна спрямованість особи на своє відновлення.

Говорячи про ресурсний стан, мають на увазі, що людина сповнена перетворювальної енергії життя, бажання і мотивації, фізичних і моральних сил для задоволення своїх плінних завдань і справ, прагнень та ідей щодо досягнення власних цілей. Людина «в ресурсі» в емоційному плані випромінює позитивну енергію, зацікавленість, є оптимістично орієнтованою в майбутнє, готовою вершити найскладніші справи, не помічаючи перешкод, заряджаючи переконливою силою життя себе і всіх оточуючих.

Суть ресурсного стану можна визначити як сукупний прояв фізичних, психологічних, емоційних і духовних енергопотоків і сил для вирішення життєвих проблем та реалізації задуманих планів. Це гармонія і спокій, відчуття внутрішнього балансу і рівноваженість, смислова наповненість і впевненість «здолати перешкоди». Подібний стан часто асоціюють з благополуччям та абсолютним щастям. Протилежні показники ресурсного стану людини позначають символом «я не в ресурсі».

Розумним є розподіл усіх видів ресурсів людини на групи-дуали:

А) Зовнішні (ті, що є в оточенні людини, чим вона може розпоряджатися (нерухомість, гроші, місце проживання, робота, друзі) і Матеріальні (реальні, яких можна торкнутися: ноутбук, телефон, речі, інструменти, книги тощо);

Б) Внутрішні (здоров'я, властиві людині навички, знання, таланти, спогади, враження, стосунки тощо) та Духовні (неоглядні цінності, такі як природа, мистецтво, релігія, сім'я, знання, дозвілля, хобі).

З огляду на часовий вимір ресурси людини можуть бути актуальними (ті, що є тут і зараз) та потенційними (взагалі доступні, але дещо неактуальні).

Психологічні опори людини дозволяють їй забезпечувати свої основні життєві потреби: виживання; комфорт; безпека; залучення до соціуму; повага з боку соціуму тощо.

Ресурсність людини зазвичай оцінюють за показниками:

- фізичний: здоров'я, якісний сон та їжа, зручний одяг і взуття, фізичні задоволення (ванна, масаж, секс і т.д.), приємне оточення;
- психічний: стійкий внутрішній стан, відсутність психологічних травм і незавершених гештальтів тощо;
- енергетичний: дотримання особистих меж, розподіл подій і дій на ті, що наповнюють і ті, що забирають енергію, баланс «віддавати-брати» у взаєминах людей;
- духовний: усвідомлення цінності свого «Я», своїх думок, заняття улюбленою справою, розуміння її важливості для самого себе.

Ресурсність людини забезпечує основу її здоров'я як загалом (як категорії комплексної), так і психологічного – зокрема. Складниками здоров'я людини науковцями визнаються:

- Фізичний (визначає можливості фізичного (тілесного) стану людини);
- Психічний (забезпечує повноцінний розвиток і синергетичну роботу всіх психічних функцій, що характеризуються відсутністю хворобливих психічних проявів, позитивним емоційним фоном настрою, а також адекватністю регулятивної поведінки і діяльності умовам та ситуаціям навколишньої дійсності);
- Психологічний (забезпечує збалансованість емоційних, інтелектуальних, діяльнісних, рефлексійних проявів особистості, її здібності змінювати спосіб поведінки у мінливих життєвих обставинах та ситуаціях задля виконання обраної життєвої задачі). Від рівня психологічного здоров'я особи залежить, чи матиме вона стан душевного благополуччя, чи буде вона фізично здоровою, працездатною, життєтворчою, успішною у взаєминах, здатною до високого рівня розвитку рефлексії, чи ні.
- Соціальний (зумовлює ефективну взаємодію людини із групами та представниками соціального середовища у відповідності до встановлених суспільством соціальних норм, правил, законів).

При цьому людина може проявляти або асимілятивний стиль (наміри пристосуватися до зовнішніх обставин на збитки власним бажанням, запитам і можливостям), або акомодативний стиль поведінки (намір підкорити все навкруги своїм потребам). Неконструктивність першої позиції полягає у ригідності, у спробах людини відповідати бажанням решти. Неконструктивність другої позиції виявляється у відсутності гнучкості поведінкових стереотипів, недостатньої критичності, перевазі екстеріального локусу контролю тощо.

Якщо людина має збалансований ресурсний стан, вона уможливує свої адаптаційні спроможності. Адаптаційний потенціал особи – це сукупність усіх функцій конкретного організму, що протистоять змінам середовища, а також рівень пристосованості особи до цих змінних умов середовища та нових соціальних реалій. Адаптаційний потенціал особи уможливується пластичністю гомеостатичних регуляторів.

Проблеми адаптації та адаптаційного потенціалу торкався видатний науковець минулого – Чарльз Дарвін. Йому належить беззаперечний тезис про те, що у середовищній боротьбі виживають не стільки найсильніші чи найрозумніші істоти, скільки найбільш адаптовані до цього середовища.

У короткотерміновій адаптації до змін у середовищі (маятникові рухи між напругою і розслабленням, між новим і відомим, між конфліктом і його вирішенням), людині важливо вберегти власне стабільне «Я» та зв'язки його із власними цінностями.

Передумовами індивідуальної адаптивності людини та підсилення її психологічної здібності пристосовуватися у науці вважаються вдатності бути відкритим до нових можливостей та ситуацій; до різних точок зору, думок та ідей; до реакції власного «Его» до нових невідомих одиниць (в першу чергу, неприємних, деструктивних)

Ендрю Мартін у праці «Адаптивність та навчання» (2012) підкреслив, що адаптаційний потенціал характеризується новаторськими і творчими рішеннями, і є найважливішою якістю підчас праці зі змінами та невизначеністю, як для особистісного благополуччя окремої людини, так і для її конкурентної переваги перед іншими. Важливою рисою адаптивності людини є її спроможність передбачати зміни в оточуючому середовищі, що значно підвищить її шанси адаптивно діяти, рухаючись до власної мети.

Отже, є очевидним, що оптимізований ресурсний стан та адаптаційний потенціал особистості виступає умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних та культурних ролей задля забезпечення її безперервного оптимального розвитку в генезисі життя.

Люди, що у воєнні часи зазнали травмуючих впливів і зазнали певного психологічного враження, на жаль, тримають у собі надто багато очевидних чи підсвідомих речей, які суттєво чи повністю вичерпують енергію цих людей. Зазвичай, найвизначніші втрати енергії людина відчуває через інтенсивне переживання негативно орієнтованих емоцій та почуттів (у звичних і нових конфігураціях). Саме такі спричиняють основу психологічної захворюваності людей. Перелічимо найочевидніші тригери.

**Тривога**, тривожність, відчуття невизначеності, очікування негативних подій. Тривожну людину видає низька концентрація, висока рухливість, емоційна скутість.

**Роздратованість**. Певні заперечення на фізичному, психічному та емоційному рівнях, що відволікають особу від свідомого мислення, осмислення; невдоволення перебігом подій, якостями. Такий накопичений дискомфорт може призвести до пікових емоцій (розчарування, гнів).

**Розпач**, безпорадність: витрата енергії на почуття, що виникають під час спілкування з безвихідними ситуаціями (на думку особи), непереборними обставинами, незрозумілими людьми.

**Образ.** Людина, порівнюючи себе з іншими, доходить висновку, що вона гідна значно більшого, тому заздалегідь злиться на когось, впевнена заздалегідь, що не отримає бажаної підтримки.

**Гнів** – адресна агресія на конкретну зовнішню загрозу.

**Практичне вирішення проблеми.** Відповіддю на вище описані й озвучені виклики є створення нашого інноваційного соціально-психологічного проекту «В обіймах Сонця» («In the arms of the Sun»). Проект покликаний сприяти оптимізації ресурсного стану, психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу клієнтів.

Учасники проекту: діти, батьки та члени сімей біженців з України та громадяни Німеччини, які мають певні психологічні втрати та адаптаційні труднощі. Такий підхід значно розширив поле технологічних і корекційних можливостей та збільшив кількість ситуативної новизни під час вправ та ігор. А, з іншого боку, зблизив культури представників двох народів, згладив ментальні відмінності, посприяв взаємоприйняттю, толерантності, терпимості. В цілому ж, ми очікували, що процеси оптимізації ресурсного стану та адаптаційних потенціалів клієнтів стануть більш конструктивними, ефективними, привабливими, ціннісними.

**Мета Проекту:** сприяння процесу оптимізації ресурсного стану та психічного здоров'я громадян України (біженців) та Німеччини для їх подальшої успішної самореалізації в соціумі та набуття стану психологічного благополуччя і життєвого оптимізму.

**Завдання Проекту:**

1. Оптимізація соціально-психологічної захищеності учасників проекту, їх ресурсного стану та рівня їх благополуччя.
2. Психолого-педагогічна підтримка та супровід учасників проекту.
3. Підвищення стану психічного здоров'я учасників проекту.
4. Виявлення групи ризику ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) серед учасників проекту для надання корекційної (індивідуально-групової) допомоги.
5. Оптимізація внутрішніх ресурсів учасників проекту, розвиток їх інтересів, схильностей, здібностей.
6. Удосконалення моральних якостей та духовної культури учасників проекту, засобами розвитку їх творчих здібностей, ціннісних і смислотворчих орієнтацій.

**Умови реалізації.** Проект розроблений для реалізації в програмних заходах Kinderkrankerhaus (d. Valter Joachim) і доцільних майданчиках міста (Гамбург). Плановий Термін реалізації Проекту: 15.07.2022 – 01.08.2023

**Зміст Проекту.**

Запозичення символу «сонця» в назві проекту єднає теми наших народів, уособлює психологічну трансформацію особистості (шлях героя), і має енерготерапевтичний ефект, як метафора сонячного життєдайного тепла і світла, здатного відродити життя при будь-яких несприятливих умовах.

**Проект реалізовувався у трьох напрямках:**

- соціально-педагогічному (А);
- психолого-корекційному (Б);
- психолого-терапевтичному (В).

Заходи напрямку «А» були орієнтовані на поліпшення емоційного фону клієнтів, на оптимізацію їх соціально-значущих ціннісних орієнтацій, популяризацію здорового способу життя, відновлення ресурсного стану та адаптивних потенцій.

Паралельно заходам даного напрямку, відбувалася своєчасна діагностика можливих порушень психіки (тривожність, поствоєнні травми; депресії). Що дозволило уникнути хронізації процесу, розпочавши вчасно терапевтичне втручання (незабаром після отриманої травми, коли психічний розлад проявляється ще слабо).

В цілому, заходи напрямку «А» забезпечували позитивне ставлення до життя, до себе, до оточення, завдяки чому підвищувалися рівні життєвого оптимізму і життєстійкості, благополуччя і щастя.

Заходи напрямку «Б» були сконцентровані на питаннях холістичного (цілісного) ставлення людей до здоров'я взагалі, і психічного – зокрема; на реабілітаційно-корекційних впливах. Фахівці в області формування здорового способу життя справедливо відзначають, що фізична активність, правильне харчування, духовність, участь в оптимістичних заходах і розвинене почуття гумору вносять визначний внесок у одужання.

Зміст заходів даного напрямку складали методики і техніки активізації фізичної та нейрофізіологічної складових особистості, формування і розвитку навичок саморегуляції, показників соціально-педагогічної адаптації, особистісного розвитку. Заходи напрямку «Б» супроводжувала діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації (психоемоційних станів, особливостей поведінки, стратегій адаптації). І, в разі необхідності, клієнтам було запропоновано необхідне психологічне консультування (індивідуальне, групове, тренінги).

В цілому ж, заходи напрямку «Б» покликані стабілізувати психічне здоров'я людини й оптимізувати індивідуальні якості її, зміцнити ціннісні та життєвосмислові опори.

Заходи напрямку «В» орієнтовані на подолання симптоматики посттравматичного стресового розладу, порушення адаптації, на відновлення механізмів адаптивного психологічного захисту. Провідними методиками тут є: гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, теорія оптимізму, теорія «поток» та інші.

В цілому ж, заходи даного напрямку допомагали позбутися неадекватного, спотвореного сприйняття реальності і супутніх порушень і повернутися до повноцінного життя.

Заходи кожного з трьох напрямків проекту мали три лінійки: 1) для дітей; 2) для дорослих (батьків і членів сімей); 3) масові спільні (для



гармонізації сімейних взаємин, набуття життєстійкості й життєстверджуючих сил).

**Девіз Проєкту** («Бачу, Чую, Сприймаю, Впливаю») був доповнений жестовим супроводом (виконує функцію мотиваційного лід-ритуалу).

Проєкт підкріплений бібліотеками життєстверджуючої музики, творами художньої (казки, притчі) та образотворчої літератури (мотивуючі картини, фото природи у Всесвіті, фото архітектурних споруд).

Паралельно заходам всіх трьох напрямів постійно здійснювалася діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації (психоемоційних станів, порушень адаптації, поведінки). Після чого, була можлива корекція (переведення клієнта до іншої групи) та надання необхідної психологічної допомоги (консультування, профілактика, корекція, лікування).

У числі форм програмних заходів застосовувалися: диспути, соціально-рольові ігри, тренінги, ігрові програми, соціально-психологічні експерименти, психологічні етюди, різновиди ігор, медитацій, афірмацій тощо.

При необхідності заходи групових форм доповнювалися доцільними індивідуальними формами (діалоги, консультації, діагностичні або корекційні методики)).

**Тривалість** кожного заходу програми: 1 – 1,5 години (виходячи з вікових і соціокультурних особливостей та принципу доцільності).

При проведенні заходу для дітей, батькам пропонувалися заходи паралельно в сусідній кімнаті. І навпаки.

У спільних заходах (діти та дорослі) учасники розташовуються сім'ями або групами.

Наведемо приклади деяких базових програмних заходів.

Напрямок А. «Ігри радості і щастя» (для дітей і підлітків). Матеріали циклу оптимістичних занять «Школи сонця» і «Промінчики радості» навчали «бути сонцем», демонстрували «сонцедайність» дітей, їх «теплоохоронні» властивості тощо. Це сприяло оптимізації ресурсного стану учасників, акцентування впевненості в своїх силах, здібностей бути відкритим, активним.

Іншими вправами-іграми з наведених циклів були ігри «Сонячне дихання» (квадратне); «Сім Кольорів Добра» (за аналогією семи різнокольорових промінців Райдуги); «Вінок Добра» (конструктор рук); «Школа Кола» (школа актуальної поведінки) тощо.

Суттєвим доповненням сюжетів занять даних циклів було створення індивідуальних «Альбомів Радості і Щастя» (АРС) та «Альбомів Особистісного оптимізму» (АОО), куди вносились сюжетні картинки, фото, роздруковки з Інтернету тощо.

Цикл занять для дорослих напрямку Б називалися «Чудово!». Зміст циклу складався з експрес-курсів «Еко-дихання» (ЕКОД), «Оптимальна

Психічна саморегуляція» (ОПС). Тут відбувалася корекція навичок управління стресом за поствоєнної тривожності, на роботі, навчанні, з важкими взаєминами в колективі, з хвилюванням і страхом перед важливими подіями, з апатією, складністю зробити перший крок, прокрастинацією.

Особливою цікавістю були заняття «Тренінги оптимізації ресурсного стану» (ТОРС), «Зарядись!», «Метелик», «Повернення опори» (ПОНеваляшка), «Тренінги холістичного здоров'я». Кожне заняття включало низку нейропсихологічних ігор-вправ з поступовим підвищенням складності.

Цикл занять для дітей і дорослих напряму В «Живи!» містив комплекс заходів з подолання хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів) і порушень адаптації (заняття «Антидот», «Психологія оптимізму і життєстійкості»).

Окремими цікавими програмами були «Моя життєва стратегія» та «Проектування настільних ігор».

**Висновки.** Отже, роблячи теоретичні та практичні підсумки нашої доповіді, ми підкреслюємо значущість і запитаність даної теми. Проблема відновлення почуття психологічного балансу людини, підвищення її стресостійкості, оптимізації ресурсних та інноваційних потенцій людини є дійсно актуальною і потребує нових пошуків науковців і практиків.

Практика показала, що цілеспрямований вплив щодо оптимізації ресурсного стану людини дозволяє людині занурюватися у стан «тут і зараз», у сьогоднішній день, позбувшись психологічних тягарів минулого. Через нові відчуття у власному тілі, через нові адаптаційні відкриття у власному тілі та свідомості відбувалася орієнтація клієнтів на нові смислові орієнтири в оточуючому світі.

Рекультивація в людях інтересу до життя, до бажання жити, творити і втілювати власні життєві задуми, і, в цілому, самореалізуватися в соціумі можливі і бажані на основі положень гуманістичної психології, теорії «поток», позицій психології оптимізму, психологічного благополуччя.

Оптимізація ресурсного стану людини та адаптаційних потенціалів особистості здатні стати живильним середовищем для переосмисленої перетворювальної діяльності людини в нових умовах життя.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10161491>

Ярошенко Н. А.

*НМУ імені О. О. Богомольця, м. Київ*

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА  
УСПІШНІСТЬ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ  
EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS AND ITS INFLUENCE ON  
STUDENTS' SUCCESS IN THE LEARNING PROCESS**

Для поглибленого вивчення взаємозв'язку між емоційним вигоранням педагогічних працівників і рівнем досягнень учнів у навчальних установах, слід спочатку проаналізувати сутність поняття «емоційне вигорання». Синдром емоційного/ професійного вигорання являє собою стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, що розвивається як результат хронічного невирішеного стресу. Для виокремленого критерію саме професійного вигорання є важливий аспект зазначеного стану хронічного виснаження, що виникає у професійних умовах (Кошечко Н, 2016, с. 24).

Як зазначає велика кількість іноземних дослідників і співвітчизників у галузі психології та психотерапії, розвиток даного синдрому більш характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей і взаємодія з ними. Так як навчальна робота вчителів включає в себе не лише активну діяльність як викладача, педагога і наставника, але і співрозмовника та товариша, розгляд даної теми є дуже важливим з практичної точки зору для розуміння впливу даного синдрому на успішність дітей і підлітків під час навчання, а також шляхи протидії і вирішення цього синдрому.

Для більш детального розгляду даної проблеми, також потрібно визначити та проаналізувати, як виникає та проявляється такий розлад. Тому наше дослідження буде розділено на 3 умовних аспекти: визначення та причини, симптоматика, вплив на успішність учнів і профілактика.

У генезі та етіології розвитку даного синдрому дослідники виділяють досить велику кількість причин, що призводять до негативних змін у всіх спектрах життя вчителів. Їх можна розподілити на 2 узагальнені категорії: зовнішнього та внутрішнього формату. До найбільш розповсюджених серед першого типу відносять такі: неналежне забезпечення умов праці; нереалістичні вимоги до працівників з боку керівництва; нерегламентована тривалість робочого дня, що призводить до понаднормової праці і посиленого відчуття втоми; ресурсні обмеження, у число яких входить також низька заробітна плата; несправедлива адміністративна політика, зокрема примус до виконання обов'язків, що не передбачені обраною посадою; часті конфлікти персоналу закладу, а також з учнями; негативні стереотипи та установки (наприклад: гендерно-рольові).

Дуже важливою першопричиною, яка викликає розвиток даного синдрому, вважають відсутність «покликання» до обраної справи. Якщо людина працює не на місці, до якого лежить її душа, це спричинитиме виникнення відчуття особистого внутрішнього спротиву та розчарування.

До наступного виокремленого типу відносяться індивідуальні чинники, такі як: неможливість задовольнити актуальні потреби; бажання у професійній діяльності. До цієї причини також можна віднести незадоволеність власним професійним зростанням, що породжує перманентний стрес. Здатність протистояти йому у людей не є однаковою, що зумовлено, насамперед, індивідуально-типологічними та іншими особистісними властивостями. Від цієї здатності прямопропорційно залежить умовна швидкість вигорання за однакових інших умов, невміння керувати своїм ресурсом, встановлювати обмеження стресам, незнання методів подолання стресу та втоми. Особи, які самовіддано піклуються про справу та про інших, забуваючи про себе, більше ризикують вигоріти ніж ті, що гармонійно балансують між спільним та особистим, між альтруїзмом та здоровим егоїзмом. Кризи та стреси в особистому і сімейному житті, надмірна працьовитість; цілковита ідентифікація з професією (роботою), за якої увага та час, витрачені на себе, розуміються і сприймаються особою як потурання власним слабкостям і неадекватний егоїзм, через що в результаті особисте життя відсутнє, або його не вистачає для задоволення мінімально визначених потреб; особистісні характеристики (наприклад: інтровертованість); вік та зміни, пов'язані з ним.

За останні майже 5 років серйозним викликом стало розповсюдження пандемії захворювання на COVID-19, що безваріативно змусило всіх людей адаптуватися до нових умов праці та навчання. Під такими мається на увазі перехід від очного навчання до он-лайн, прояви хвороби та її довготривалі наслідки, самоізоляція та вимушена ізоляція, спричинена вказівкою влади, відсутність достатньої соціалізації, підвищена потреба у використанні засобів дезінфекції та самозахисту. Ці та багато інших чинників створювали недостатньо комфортні умови для проведення занять вчителями (Сипченко О.М., Банченко С.С., 2018, с. 107).

Також, як показують дослідження співвітчизників, вік вчителів в Україні варіюється від дорослих молодого віку (приблизно від 23 років) до літніх людей (в деяких випадках – до 70-75 років). Часто для більш дорослих або літніх людей використання гаджетів та новітніх застосунків є проблемою, а виникнення абсолютно інакших від звичних умов навчання, викликає великий стрес.

Важливим чинником, який став не лише психологічно важким, але й глибоко психотравмуючим, стало повномасштабне вторгнення РФ на територію України 24 лютого 2022 року. До теперішнього часу у людей будь-якого віку є симптоми ПТСР, депресії, апатії, втрати сенсу життя та багатьох інших психологічних розладів і порушень, що не дають

можливості не лише активно продовжувати своє життя, але й виконувати звичайні функції по догляду до собою і своїм тілом.

Підсумовуючи, можна сказати, що причин для виникнення та розвитку психоемоційного вигорання є дуже багато, і всі вони впливають на вчителів у їхній праці по-різному, залежно як від індивідуальних, так і зовнішніх факторів.

Наступним етапом аналізу є розгляд симптоматичного прояву такого синдрому у житті вчителів та їхній професійній діяльності.

У висновку до вивченої літератури (Кошечко Н, 2016; Підлипняк І. Ю., Дука Т. М., 2019, с. 177), можна сказати, дослідники сходяться на думці, що прояви емоційного вигорання поділяються на 5 видів: фізичні симптоми(фізична втома, виснаження, зміна ваги, недостатній сон, безсоння, поганий загальний стан здоров'я, неритмічне дихання, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, підвищення артеріального тиску, виразки й запальні захворювання шкіри, хвороби серцево-судинної системи); емоційні симптоми(нестача емоцій, песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті, байдужність, відчуття безпорадності й безнадійності, агресивність, дратівливість, тривожність, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися, депресія, почуття провини, істерії, широксердечні страждання, втрата ідеалів, надій або професійних перспектив, збільшення деперсоналізації своєї або інших – люди стають безликими, як манекени, переважає почуття самотності); поведінкові симптоми(під час роботи з'являється втома й бажання відпочити, байдужність до їжі, мале фізичне навантаження, виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків, нещасні випадки – падіння, травми, аварії та ін., імпульсивна емоційна поведінка); інтелектуальні симптоми (падіння інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем, нудьга, туга, апатія, втрата смаку й інтересу до життя, більша перевага стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу, цинізм або байдужність до нововведень, мала участь або відмова від участі в розвиваючих експериментах – тренінгах, утворенні, формальне виконання роботи); та соціальні симптоми (низька соціальна активність, падіння інтересу до дозвілля, захоплення, обмеження соціальних контактів, бідні стосунки з людьми в навчанні й вдома, відчуття ізоляції, незрозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку родини, друзів і колег).

Усі ці чинники та симптоми разом пригнічують діяльність вчителя, що в результаті має афективний вплив на учнів. Кажучи про третій аспект нашого дослідження, детально розглянемо, як саме ті чи інші прояви синдрому емоційного вигорання можуть погіршити успішність дітей та підлітків у школі, а також вкажу поради щодо профілактики.

Іноземні науковці (Hippenreiter Yu., 2009) сходяться на думці, що найбільше синдром вигорання у вчителів впливає на учнівські досягнення

(«*Performance*»), мотивацію, благополуччя психологічного стану та соціальну перцепцію.

По-перше, відсутність інтересу вчителя до своєї роботи і сил, вибір автоматизованих та старих програм для навчання за дослідженнями призводять до нижчих результатів у математичних тестуваннях та орієнтації в навчальній літературі. Наявність старої програми, яка не збігається із сучасністю, і неможливість вчителя прикладати зусилля для зміни такого стану створюють для учнів нестачу мотивації та інтересу до предметів і їхнього вивчення, що призводить до гіршого розуміння і складання тестувань.

По-друге, так як всі діти різні, вони можуть проходити особисті складні етапи вікового формування або переживати певні кризи, токсичне ставлення та навіть булінг у класі. В таких умовах дитина потребуватиме підтримки з боку дорослого, якому зможе довіритися і розповісти, але психологічний стан вчителя, який є засмученим, агресивним чи емоційно недоступним призведе до більшого відчуження дитини і закриття у собі. Такий стан не дасть можливості дитині навчатися, бо вона буде відчувати занадто велику кількість негативних емоцій та неприємних асоціацій, пов'язаних з однокласниками і школою. До цього ж фактору можна додати неадекватне ставлення до учнів від вчителя, що також спричинено вигоранням. Дорослий може прискіпливо або байдуже ставитись до дитини, може бути агресивним або навпаки повністю відчуженим до процесу, що знову ж таки викликатиме у дітей відразу до його предмету або навчання в цілому і небажання відвідувати даний урок. Часто такі вчителі дозволяють собі використання нецензурної лексики, крику або образ у бік дітей, які під впливом авторитету вчителя не можуть йому протистояти, або ж виникає сильний конфлікт, який в результаті також призводить до негативних асоціацій і відрази до викладача і його предмету.

По-третє, у таких вчителів відсутнє терпіння до помилок учнів і небажання роботи з тими, хто потребує додаткової уваги. Відсутність ресурсу змушуватиме такого викладача бажати пошвидше завершити урок і не приділяти уваги деталям процесу. Помилки учнів і потреба повторно пояснити матеріал викликатиме особистісне роздратування у вчителя, і в результаті можливий страх в учнів (помилитися або сказати «зайве» на уроці), через що матеріал заняття буде вивчений недосконало і призведе до низьких результатів тестувань.

По-четверте, такі вчителі дуже часто ведуть авторитарний стиль навчання і не дають жодної можливості змінити матеріал на більш творчий для кращого запам'ятовування або вивчення. Далеко не всім учням підходить такий тип навчання, що теж призводить до відволікання на уроках і послідовного нерозуміння сенсу викладеного на уроці.

Для того, щоб попередити емоційне вигорання вчителів та його вплив на успішність учнів, важливо надавати підтримку та ресурси вчителям.

Створення сприятливого середовища для професійного розвитку, психологічна підтримка та можливість брати участь у навчанні з питань саморегуляції та стресу можуть бути корисними. Також важливо створити баланс між робочим навантаженням та особистим життям вчителів, щоб вони мали можливість відновлювати свої сили та залишалися вмотивованими для надання якісної освіти.

Узагальнюючи, емоційне вигорання вчителів може мати серйозний вплив на успішність учнів у процесі навчання. Досягнення балансу між професійною діяльністю та особистим життям, а також надання підтримки та ресурсів вчителям є важливими кроками у попередженні цього стану та збереженні якості освіти.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Абсаямова Лариса Миколаївна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**Акименко Валентин Альбертович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Андрюшкова Ольга Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Антонюк Юрій Олександрович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Артеменко Владлена Віталіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Базілевич Ксенія Олексіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Баранов Андрій Іванович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Безлюк Олександр Андрійович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Бердів Арслан Керимгулійович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Білокінь Олександр Олексійович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Білоконь Лариса Германіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Близиук Тетяна Іванівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Большакова Анастасія Миколаївна** – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології і педагогіки Харківської державної академії культури, м. Харків

**Бондаренко М.С.** – аспірантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Борисенко Василь Миколайович** – магістрант кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Бортник Тетяна Володимирівна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Борюшкіна Оксана Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри ЮНЕСКО "Філософія людського спілкування" та соціально-гуманітарних дисциплін, Державний біотехнологічний університет, м. Харків

**Бутенко Ірина Валеріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Вакула Дар'я Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків



**Варіна Ганна Борисівна** – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь-Запоріжжя

**Верещинська Яна Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Верховенко Тимур Васильович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Верховод Лілія Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Висоцька Марина Юрївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Віаніс-Трофименко Карина Борисівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Вітковський Олексій Борисович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Власова Наталія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Волос Олена Іллівна** – аспірантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Ворона Софія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Гайдабура Дмитро Анатолійович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Галела Антон Юрійович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Гарбузенко Оксана Вікторівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Гашак Михайло Володимирович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Геросва Анастасія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Гога Наталія Павлівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та гуманітарних дисциплін, Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія», м. Харків

**Гомела Данил Олексійович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

**Гребенюк Наталя Сергіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Гречана Тамара Станіславівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Грицук Оксана Вікторівна** – докторант кафедри психології ХНПУ імені Г.С.Сковороди, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро

**Гричук Юрій Валерійович** – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри загальної інженерної підготовки, Донбаська національна академія будівництва і архітектури, м. Івано-Франківськ

**Грінчук Ірина Вікторівна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Грицьков Станіслав Миколайович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Дворжанська Сніжана Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Демиденко Катрін** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Денчик Марія Дмитрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Дзьобан Вікторія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Дигун Ірина Сергіївна** – аспірантка, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, практичний психолог, Голова суспільної організації «Простір людини», м. Київ

**Додурич Анна Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Дубчак Сергій Петрович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Євтушенко Інна Вікторівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Єльчанинова Тетяна Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Жванія Тарас Валеріанович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Жолинська Олександра Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Зелик Юлія Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Іванущенко Катерина Олексіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Іванюк В. Б.** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Ілляшенко Тамара Дмитрівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, м. Київ

**Ільків Д. В.** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

- Калініченко Дар'я Валеріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кальницька Яніна Станіславівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Калюжна Аліна Романівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Каменшук Тетяна Дмитрівна** – кандидат педагогічних наук, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, лабораторія психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами, директор ВПУ №42 м. Погребище Вінницької області
- Климовець Аліна Сергіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кобилецький Олег Ігорович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро
- Коваленко Владислава Сергіївна** – Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна
- Ковальова Ольга Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь-Запоріжжя
- Козюріна Марина Вікторівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Колесник Катерина Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кондратенко Дар'я Юріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Крамченкова Віра Олександрівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
- Красильнікова Юлія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кривонос Т. А.** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
- Криничко Андрій Володимирович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кузнецов Олексій Ігорович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кузнецов Марат Амірович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
- Кузьменко Катерина Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Кузьменко Тетяна Михайлівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Куліш Христина Олександрівна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Лисенко Людмила Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Литвин Ростислав Романович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Литвиненко Вадим Олегович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Літневська Вікторія Сергіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Лялюк Ганна Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Матлах Петро Богданович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Машинська Марина Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Меднікова Ганна Ігорівна** – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Мілорадова Наталя Едуардівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків

**Мороз Р.А.** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ

**Морозова Наталя Валентинівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Надаховська Ольга Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Невмержицька Юлія Юрївна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Неродик Ірина Василівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Нестеренко Маргарита Олексіївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Нечитайло Ірина Сергіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Нікітіна Оксана Петрівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки, Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

**Ніколаєнко Олена Юрївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Новицький Сергій Олександрович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Овсієнко Олена Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми; музичний керівник, Роменський ДНЗ№8 "Дзвіночок"

**Оліх Роман Васильович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Османян К.А.** – здобувачка бакалаврського ступеня зі спеціальності Психологія, Харківський національний університет внутрішніх справ, м. Харків

**Остапенко Анастасія Денисівна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Остапчук Андрій Володимирович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Панок Віталій Григорович** – доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, член-кореспондент НАПН України, м. Київ

**Панченко Наталя Олексіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Пелехата Світлана Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Підчасов Євген Вікторович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Поденко Антон Володимирович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Полторацький Олексій Вікторович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Попова Галина Вікторівна** – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А.Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

**Потапенков Микола Євгенович** – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Предко Вікторія Володимирівна** – доктор філософії в галузі психології, старший науковий співробітник, Український науково-методичний центр, практичної психології і соціальної роботи, м. Київ

**Пухо Світлана Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту педагогіки і психології Сумського Державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми

**Радченко Лілія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Романескул Руслана Станіславівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Романовська Діана Дорімедонтівна** – кандидат психологічних наук, завідувачка науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, старша наукова співробітниця лабораторії прикладної психології освіти, Український науково-методичний центр, практичної психології і соціальної роботи, м. Київ

**Ролицький Володимир Ігорович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Рубан Ольга Олексіївна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Саврасов Микола Володимирович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро; провідний науковий співробітник, Українського навчально-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ

**Саранча Альона Андріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Семанишин Ростислав Іванович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Сиротенко Аліна Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Скрипник Надія Григорівна** – викладач кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Сосновенко Н.В.** – наукова співробітниця УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ

**Строган Віолетта Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Суп Ігор Ігорович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Татівська Марія Маратівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А.Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

**Терехова Тамара Олексіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Тимцюрак Юрій Володимирович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро

**Тиха Тетяна Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Ткачук Ірина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, в. о. ученого секретаря Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ

**Толкачова Анастасія Павлівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Третяк Катерина Миколаївна** – магістрантка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

- Тринченко Олена Анатоліївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Трофименко Ірина Андріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Удод Анастасія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Філіпова Ірина Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Фільварочний Ігор Васильович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро
- Фоменко Карина Ігорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
- Хомуленко Тамара Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
- Хорешко Надія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Хрипко Юлія Валеріївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Цеберський Р. О.** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро
- Цікало Юрій Андрійович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро
- Чепеленко Юлія Іванівна** – магістрантка кафедри психології, психолог, вихователь, Новоселівський ліцей Нововодолазької селищної ради Харківської області, магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Чепелева Надія Ігорівна** – здобувачка вищої освіти ступеня доктора філософії, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Черкас Людмила Олександрівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Чернуха Л.В.** – здобувачка бакалаврського ступеня зі спеціальності Психологія, Харківський національний університет внутрішніх справ, м. Харків
- Чен Наталія Володимирівна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Чупаков Микола Андрійович** – магістрант кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
- Швед Олександр Вікторович** – аспірант кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет", м. Дніпро
- Шевченко Аліна Миколаївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків
- Шевченко Світлана Віталіївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь-Запоріжжя

**Шуміліна Ірина Віталіївна** – магістрантка кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

**Шуть Микола Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, магістр психології, м. Харків

**Ярошенко Надія Андріївна** – здобувачка бакалаврського ступеня медико-психологічного факультету, Національний медичний університету імені О.О. Богомольця, м. Київ



## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВСТУП ДО ХНПУ ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ

### ЗАПРОШУЄМО АБИТУРІЄНТІВ НА НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ»

*Кафедра психології* є випускаючою кафедрою факультету соціальних і поведінкових наук ХНПУ імені Г.С. Сковороди і забезпечує підготовку фахівців зі спеціальності «Психологія».

**Бакалавр**                      Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
    Спеціальність: 053 Психологія  
    Кваліфікація – Психолог

**Можливості з працевлаштування:** Психолог. Фахівець з найму робочої сили. Організатор з персоналу. Помічник керівника виробничого підрозділу. Інспектор з соціальної допомоги. Фахівець з вирішення конфліктів (побутова сфера). Лаборант (освіта).

**Магістр**                         Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки.  
    Спеціальність: 053 Психологія.  
    Кваліфікація – Психолог, викладач закладу вищої освіти

**Можливості з працевлаштування:** Викладач вищого навчального закладу. Науковий співробітник (психологія). Психолог. Консультант центральної психолого-медико-педагогічної консультації та ін.

Викладання психологічних дисциплін на кафедрі забезпечують 16 членів професорсько-викладацького складу: 6 – докторів психологічних наук; 9 – кандидатів психологічних наук; 1 – викладач.

Професорсько-викладацьким складом кафедри викладається понад 70 навчальних дисциплін та спецкурсів.

Викладачі кафедри керують виробничими практиками, курсовими, науковими роботами студентів.

*Практика.* Студенти спеціальності «Психологія» починаючи з 3 курсу отримують практичну підготовку в рамках виробничої практики на підприємствах. Здобувачі вищої освіти магістерського рівня проходять виробничу практику на підприємствах та науково-дослідну практику.

*Студенти і наука.* Традиційно професорсько-викладацьким складом кафедри за допомогою магістрів організовується та проводиться «Студентський науковий дебют» для студентів 1 курсу, студентська олімпіада з психології, засідання студентського науково-практичного психологічного гуртка.

*Студентське самоврядування.* Студенти спеціальності «Психологія» приймають активну участь у роботі Студентської Ради факультету, є членами стипендіальної комісії.

*Кафедра і наука.* На кафедрі працює аспірантура та докторантура зі спеціальності 053 Психологія.

Викладачі кафедри активно беруть участь у профільних науково-практичних конференціях та друкують свої наукові доробки у збірках наукових праць, профільних журналах. На базі кафедри видається збірник наукових праць «Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія», який включено у перелік наукових фахових видань України, затверджений наказом МОН України.

Кафедрою, на базі ХНПУ імені Г.С. Сковороди та при підтримці інших вузів України та громадських організацій, систематично проводяться Міжнародні науково-практичні конференції. Науковий досвід втілюється у монографіях, навчально-методичних посібниках, методичних рекомендаціях для студентів.

**Кафедра психології:** 61002, м. Харків, вул. Чернишевська, 60, к. 5а  
**e-mail:** [kaf-practical-psychogy@hnpu.edu.ua](mailto:kaf-practical-psychogy@hnpu.edu.ua); [kpp.khnpu@gmail.com](mailto:kpp.khnpu@gmail.com)

**Факультет соціальних і поведінкових наук:**  
61002, м. Харків, пров. Чернишевська, 60  
+380669987368, +380577510448  
**e-mail:** [faculty-psychology-sociology@hnpu.edu.ua](mailto:faculty-psychology-sociology@hnpu.edu.ua)  
(денна та заочна форма навчання)

**Адреса приймальної комісії:**  
61002, м. Харків, вул. Алчевських (Артема), 29, к. 120;  
к. тел.: +38 050 657 80 73  
**e-mail:** [primalna@hnpu.edu.ua](mailto:primalna@hnpu.edu.ua)

**Консультаційний центр для школярів**  
**(підготовка до ЗНО, творчих конкурсів):**  
тел. +38(097) 046 13 92; **e-mail:** [consult\\_centre@hnpu.edu.ua](mailto:consult_centre@hnpu.edu.ua)

*Офіційний сайт ХНПУ імені Г.С. Сковороди* <http://hnpu.edu.ua>

*Інформаційно-пошукова система «Конкурс»* – <http://vstup.info>  
*Український центр оцінювання якості освіти* – <http://testportal.gov.ua>

**Електронний вступ** (електронний кабінет вступника) –  
<http://ez.osvitavsim.org.ua>.

**Електронні сервіси з інформацією про перебіг вступної кампанії (подані заяви, рейтинг):** <http://vstup.edbo.gov.ua>; <https://vstup.osvita.ua>.

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВСТУП ДО АСПІРАНТУРИ ТА ДОКТОРАНТУРИ ХНПУ ІМЕНІ  
Г.С.СКОВОРОДИ**

*До уваги магістрів, спеціалістів, науковців та всіх  
хто цікавиться науковими дослідженнями,  
має власні ідеї та напрацювання!*

Першим «дорослим» кроком молодого науковця переважно стає аспірантура. При Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди працює одна з найбільших в Україні і найбільша у Східній Україні аспірантура. Аспірантура і докторантура наразі ліцензовані за 10-ма спеціальностями (педагогіка, професійна освіта, фізична культура та спорт, історія та археологія, філософія, філологія, політологія, психологія, право, біологія).

**Спеціальність 053 Психологія** відкрито на базі найстарішої кафедри психології на теренах сучасної України, яка була заснована у 1933 році О.М. Леонтьєвим, у сучасності гідно підтримує наукову спадщину провідних вітчизняних науковців, і є флагманом новітніх підходів та розробок. Сучасна кафедра психології факультету соціальних і поведінкових наук ХНПУ імені Г.С. Сковороди це колектив провідних науковців та викладачів, які забезпечують не тільки керівництво науковими роботами аспірантів і докторантів, а й викладання професійних навчальних дисциплін в рамках науково-освітньої програми за спеціальністю. Кафедра має докторську раду з захисту дисертацій та наукову збірку, яка входить до переліку фахових видань України. Провідними галузями тематики дисертаційних робіт є педагогічна та вікова психологія, але загалом теми дисертаційних робіт виходять далеко за рамки даних напрямків. Все це дає змогу забезпечити максимальну якість підготовки науковців та їх наукових робіт.

Приєм заяв на вступ до аспірантури здійснюється з **1 червня по 20 серпня** кожного року. На сайті університету у розділі «Аспірантура» подано вичерпну інформацію про правила вступу (доступ за посиланням <http://nauka.hnpu.edu.ua/вступ/>). Також Ви завжди можете звернутися за роз'ясненням питань, що виникли, як безпосередньо до відділу аспірантури і докторантури, який знаходиться за адресою: **м. Харків вул. Алчевських, 29, к. 103, к.т. (057) 700-35-21**, так і на кафедру психології, яка знаходиться за адресою: 61002, м. Харків, вул. Чернишевська, 60, к. 5а

**e-mail: [kaf-practical-psychogy@hnpu.edu.ua](mailto:kaf-practical-psychogy@hnpu.edu.ua); [kpp.khnpu@gmail.com](mailto:kpp.khnpu@gmail.com)**

*Якщо Вашою мрією є стати провідним науковцем України, Ви маєте власні ідеї, що відображають новітні підходи в галузі психології, запрошуємо Вас до аспірантури і докторантури за спеціальністю 053 Психологія.*

*Навчання в аспірантурі – це унікальна можливість отримати якісну освіту, а в перспективі цікаву наукову роботу, офіційно науково оформити власний добуток у галузі психології!*

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО УМОВИ ПРИЙНЯТТЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ ДО ВІСНИКА  
ХНПУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ. СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ**



**Про нас:**

**Рік заснування:** 1998

**Галузь та проблематика:** Психологія розвитку, навчання, виховання; психологія когнітивної, емоційно-вольовій, мотиваційної сфер особистості; психологія груп; психологія різних видів діяльності (навчання, праці, гри) та спілкування; психологія здоров'я; практична психологія; психологія сім'ї; психокорекція та психотерапія.

Постановою Президії ДАК України № 1-05/4 від **14.10.2009** р. (перереєстрація наказ МОН України №1643 від **28.12.2019** р.) збірник внесено до категорії Б Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

**Спеціальність ДАК:** психологічні науки.

**ISSN 2312-1599 (Print), ISSN 2312-9387 (Online)**

**Свідоцтво про державну реєстрацію:** КВ № 15547-4019 ПР від **13.07.2009** р.

Електронну версію журналу включено до **Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського**

Збірник зареєстровано в міжнародних каталогах періодичних видань та базах даних: **Ulrichsweb Global Serials Directory, OCLC WorldCat, Open Academic Journals Index (OAJI), Research Bible, Index Copernicus, Google Scholar, ERIH PLUS, BASE (Bielefeld Academic search Engine), Open AIRE.**

**Періодичність виходу журналу:** 2 рази на рік.

**Мова видання:** українська, російська, англійська.

Номери та статті з 2019 р. мають **DOI від CrossRef**

**Засновник:** Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

**Головний редактор:** Хомуленко Т.Б.

З докладнішою інформацією про Вісник та архівом статей можна познайомитись за посиланням

**<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/index>**

**Е-mail редакції:** skovoroda.psychology.kh@gmail.com

## ВИМОГИ ДО ПУБЛІКАЦІЙ

1. Статті, підготовлені без урахування вимог, не розглядаються.  
2. Статті мають відображати оригінальні раніше не опубліковані матеріали теоретико-методологічних та емпіричних досліджень, які на даний час не були подані для розгляду в інші видання.

3. В один випуск журналу приймається не більше однієї статті від одного автора **англійською** мовою та мовами **оригіналу** (українською, російською, словацькою, чеською, польською). Стаття мовою оригіналу буде відправлена на рецензування, видається стаття англійською мовою.

4. Рубрики журналу:

- 1) «**Теорія, методологія та історія психології**» (кількість публікацій у цьому розділі обмежена);
- 2) «**Експериментальні та прикладні дослідження**»;
- 3) «**Сучасні психотехнології**».

Наразі приймаються переважно такі статті, що мають емпіричну частину. Суто теоретичні роботи друкуватимуться в обмеженій кількості та за умови, якщо вони мають суттєву наукову актуальність. Також важливим є те, щоб дослідження були цікавими та зрозумілими не тільки вітчизняним, але й іноземним науковцям (особливо в аспекті того, що вони друкуватимуться англійською).

5. У статті мають бути посилання на іншомовні джерела (мінімум 20%).

6. Допускаються посилання на попередні чи одночасні видання авторів (авторів), засновані на тій самій або тісно пов'язаній тематиці дослідження.

7. Переклад засобами онлайн-сервісів (типу Google Translate, Yandex переводчик, PROMT тощо) є неприпустимим.

8. Обсяг статті: від 0,5 (без урахування списків літератури та резюме) до 1 друкованого аркуша (20-40 тис. знаків).

9. Представляючи статтю для публікації, автор (автори) таким чином:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE за принципами етики наукових публікацій.

10. Передача матеріалів статті. Відправка на електронну пошту редакції Вісника: [skovoroda.psychology.kh@gmail.com](mailto:skovoroda.psychology.kh@gmail.com).

### **Отже, до редакції подаються:**

- a) текст статті (Назва файлу: Прізвище першого автора\_Стаття);
- б) інформація про авторів українською, російською (або словацькою, чеською чи польською) та англійською мовою (Назва файлу: Прізвище першого автора\_Інформація про авторів):
  - рубрика журналу,
  - назва статті,
  - ПІБ автора повністю,
  - інформація про автора (вчене звання; науковий ступінь; назва та адреса організації, в якій працює автор; коротка біографічна довідка, яка

містить перелік статей *Web of Science* та *Scopus*, акаунт в *Google Академії* та *Research Gate*),

- електронна пошта кожного з авторів,
- контактні телефони авторів,
- інформація про фінансування дослідження, що висвітлюється у статті у разі такого. Автори вказують джерела фінансування дослідження, яке висвітлюється в статті. Якщо немає джерел фінансування, автори погоджуються на таке твердження: «*Автори не мають фінансування для звітування*»,
- форма про конфлікт інтересів.

З положенням про конфлікт інтересів ознайомлений;  
Я підтверджую, що подана стаття не була раніше опублікованою в інших збірниках і журналах, у тому числі іншими мовами;  
Я заявляю про відсутність конфлікту інтересів/ Я заявляю про наступний потенційний конфлікт інтересів:

.....

Відповідальний автор:

ПІБ повністю \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

Співавтори:

ПІБ повністю \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

ПІБ повністю \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Структура статті

1. Номер УДК та orcid автора (авторів). Звертаємо увагу на те, що orcid авторів має бути активним (із зазначенням повного імені українською і англійською мовами, місця роботи, основних публікацій автора тощо). Код вказується таким чином: <http://orcid.org/0000-0001-2345-6789>.

2. Ім'я (повністю), по батькові (скорочено, ініціал), прізвище, інформація про автора: вчене звання, науковий ступінь, назва та адреса організації, в якій працює автор, інформація про особистий внесок кожного співавтора у рукопис. Ми пропонуємо наступні позначення про внесок кожного автора:

- А – дизайн дослідження;
- В – збір даних;
- С – статистичний аналіз;
- Д – підготовка рукопису;
- Е – збір коштів (якщо передбачено).

3. Електронна адреса автора (ів).

4. Назва статті (ВЕРХНІЙ РЕГІСТР, по центру). **Важливо!** Назва роботи може містити не більше 10 слів, має розкривати сутність проблеми та бути цікавою широкому загалу науковців. Слід уникати скорочень.

5. Резюме і ключові слова (курсив) мовою статті з такими обов'язковими елементами: *актуальність проблеми, мета, методи* (методи, методики, обсяг вибірки) та *результати дослідження* (1800 знаків та 5-10 ключових

слів).

6. Текст статті, де присутні такі необхідні елементи:

### ***Вступ / Introduction***

- постановка проблеми, її актуальність для теорії і практики.

### ***Мета / Aim***

- Мета статті має відповідати предмету вивчення і відповідати її назві.

За необхідністю автор може вказувати завдання дослідження, реалізація яких спрямована на досягнення мети дослідження. Завдання мають бути направлені на узагальнення даних, спрямованих на формулювання гіпотези або концепції, або певної моделі, розробку та виділення методів, а також умов проведення дослідження.

### ***Методи дослідження / Methodology of Research***

• Методи дослідження передбачають опис їх основного змісту, характеристик і показників, які вони фіксують, та одиниць вимірювання. **Увага!** Сюди також входить інформація щодо організації дослідження, якісних та кількісних характеристик вибірки тощо. Якщо Ви досліджуєте, наприклад, рівні сформованості певного психологічного явища, обов'язково тут необхідно подати їхню характеристику. Цей пункт має містити ВИЧЕРПНУ інформацію щодо процедури організації та проведення Вашого дослідження.

### ***Результати / Results***

• Виклад основного матеріалу **дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Теоретичний аналіз не повинен обмежуватися посиланнями на авторів, які вивчали порушене питання. Він повинен містити стисле узагальнення отриманих ними даних із виділенням напрямків, тенденцій, підходів до пізнання проблеми. **Не допускається перерахування прізвищ науковців!** Опис емпіричних результатів повинен містити конкретні дані, що підтверджують статистичну достовірність отриманих результатів. Останні можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків, діаграм з подальшою інтерпретацією.

### ***Обговорення / Discussion***

• По завершенні описання вирішених завдань бажано провести порівняльний аналіз отриманих даних з результатами інших дослідників, що вивчали це питання (з'ясувати, чи проведене Вами дослідження підтверджує або спростовує гіпотези інших науковців). **Увага!** Обов'язково мають бути посилання на дослідження, результати яких Ви порівнюєте зі своїми власними.

### ***Висновки (Висновки і перспективи дослідження) / Conclusions (Conclusions and future implications)***

• Висновки з дослідження, які стисло висвітлюють сутність отриманих результатів згідно з поставленими у роботі завданнями. **Важливо!** У висновках не повинно бути даних, яких немає у змісті статті!

• За бажанням автора у статті вказуються перспективи дослідження, поданого в актуальній статті.

### ***Література / References***

До статті подається література мовою **оригіналу і в романському алфавіті** в АРА стилі. Імена, прізвища транслітеруються, назви статей та решта інформації перекладаються англійською. При транслітерації слід дотримуватись вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про впорядкування транслітерації українського алфавіту латиницею» від 27 січня 2010 р. №55.

Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом <http://ukrlit.org/transliteratsiia> та з російської – <http://ru.translit.net/?account=mvd>.

**Додатки** (у разі необхідності): Додаток А, Додаток Б тощо.

**Технічні вимоги до оформлення статті:**

Формат – А 4

Поля – 2 см (нижнє) x 2 см (верхнє), 3 см (ліве) x 1,5 см (праве)

Абзац – 1,25 см

Міжрядковий інтервал – 1,5 см

Шрифт – Times New Roman

Кегль – 14.

**Примітка.** У тексті слід використовувати символи за зразком: лапки типу «...», дефіс (-), тире (–), апостроф (').

**Процес рецензування статей складається з таких етапів:**

1. Розгляд статті одним із членів редакційної колегії (single-blind review – рецензент знає автора, але автор не знає рецензента).

2. Після цього стаття надсилається на розгляд незалежному експертові у відповідній галузі знань. Тут використовується двостороннє «сліпе» рецензування (double-blind – ні автор, ні рецензент не знають один одного).

На підставі проведеного рецензування автор може отримати одну з таких відповідей: а) статтю прийнято до друку, б) рекомендовано відредагувати статтю, в) автору відмовлено в публікації статті.

**Приклад оформлення статті:**

**UDC 159.94**

<http://orcid.org/0000-0003-2511-6803>

<http://orcid.org/0000-0002-5951-2196>

<http://orcid.org/0000-0001-5319-1996>

## **SPORT SELF-REGULATION IN SUCCESSFUL SPORT ACTIVITY**

Tamara B. Khomulenko,<sup>1AD</sup> Karyna I. Fomenko<sup>1ABCDE</sup>,

Nina V. Pidbutska<sup>2ABDE</sup>

E-mail: 1 – xxx@ukr.net

2 – yyy@gmail.com

3 – zzz@ukr.net

<sup>1</sup> H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,  
29, Alchevskyyh Str., Kharkiv, Ukraine,

<sup>2</sup> National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,  
2, Kyrpychova str., Kharkiv, Ukraine.



***Abstract***

***Keywords:***

**Introduction.**

**Methodology of research.**

**Results.**

**Discussion.**

**Conclusions.**

## **References**

Додаток 1

### **Бібліографічний опис за стандартом APA:**

#### **Книга**

Last Name, F. (Year Published). Book Title. Publisher City: Publisher Name.  
Brown, D. (2004). The DaVinci code. New York: Scholastic [in English].

#### **Журнал**

Last Name, F. (Year Published). Article Title. Journal name, Volume number,  
Page Numbers.

Smith, J. (2009). Studies in pop rocks and Coke. *Weird Science*, 12, 78-93 [in English].

#### **Сайт**

Last Name, First. «Page Title.» Website Title. Retrieved Date Accessed, from  
Web Address

Smith, J. (2009, January 21). Obama inaugurated as President. CNN.com.  
Retrieved February 1, 2009, from  
[http://www.cnn.com/POLITICS/01/21/obama\\_inaugurated/index.html](http://www.cnn.com/POLITICS/01/21/obama_inaugurated/index.html) [in English].

Наукове видання

**ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**  
(каталог психотехнологій; тези доповідей)

**Збірник наукових праць за матеріалами**  
**VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною**  
**участю «ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН**  
**ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ»**  
(українською мовою)

**26-28 жовтня 2023 року**

*Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів наданих авторами публікацій з правками редколегії. Відповідальність за зміст матеріалів, достовірність викладених фактів та академічну доброчесність несуть автори публікацій*

Відповідальний за випуск – Т.Б. Хомуленко  
Комп'ютерна верстка – Т.М. Єльчанінова  
Коректор – Т.М. Єльчанінова  
Дизайн обкладинки – Т.М. Єльчанінова

Підписано до друку 15.11.2023. Формат 60x84 1/16.  
Гарнітура «Таймс». Умов. друк. арк. 26,13  
(електронне видання)

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди  
61002, м. Харків, вул. Алчевських, 29.