



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Хмельницький національний університет

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Український державний університет імені М. Драгоманова

Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

МАТЕРІАЛИ XIV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО
ФАХІВЦЯ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ В
УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ»**

28 листопада 2024 року

м. Хмельницький



Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. 358 с.

Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» включають такі напрями: формування особистості як суб'єкта самотворення та самобереження, психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя, питання адаптивності та психокорекції, інноваційно-психологічні технології підготовки фахівців, питання здоров'я, фізичної культури та спорту.

Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть автори та їх наукові керівники. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ЗМІСТ

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ <i>Андрющенко Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Остополець Ірина, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана</i> <i>Хмельницького18</i>
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ <i>Апанович Тетяна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та</i> <i>педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет20</i>
ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ В СОЦМЕРЕЖАХ <i>Безкидевич Каріна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>та педагогіки Хмельницького національного університету</i> <i>Качерова Ольга, старший викладач Бердянського державного педагогічного</i> <i>університету</i> <i>Хмельницький національний університет</i> <i>Бердянський державний педагогічний університет25</i>
ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ КОЛЕКТИВУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ <i>Бендель Марія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та</i> <i>педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет28</i>
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ <i>Березюк Роман, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та</i> <i>педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет32</i>
ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ <i>Блажко Вероніка, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук,</i> <i>доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет35</i>

<p>АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ</p> <p><i>Борисюк Крістіна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Шеремет Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....37</p>
<p>РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ</p> <p><i>Бохонько Тамара, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....41</p>
<p>ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА</p> <p><i>Брухнова Лілія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гузар Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ханецька Наталя, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....44</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ</p> <p><i>Варшавська Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Волкова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Бабіч Софія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....49</p>
<p>ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ ЯК БАГАТОГРАННИЙ ПРОЦЕС</p> <p><i>Вовк Аліна, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....53</p>
<p>ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ</p> <p><i>Галуцук Ельвіра, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Барчі Беата, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету.....57</i></p>
<p>NOWOCZESNE PRAKTYKI AUTOPREZENTACJE SPECJALISTÓW PROFIL SOCIONOMICZNY W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ</p> <p><i>Generaliuk Anna, Studentka pierwszego(licencjat) poziom wykształcenia średniego</i> <i>Varhata Oksana, Kandydat nauk pedagogicznych, Katedra Psychologii i Pedagogiki Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego.....61</i></p>

<p>ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНО-СТАТЕВОЇ ОБІЗНАНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ <i>Глебова Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Остополец Ірина, кандидат психологічних наук,</i> <i>доцент кафедри психології</i> <i>Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького63</i></p>
<p>ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА <i>Гой Валерія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....67</i></p>
<p>ОСОБИСТІСНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА <i>Горбань Сніжана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....71</i></p>
<p>МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Горжєвська Дар'я, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Матвійчук Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук,</i> <i>доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....76</i></p>
<p>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ <i>Гребеньова Валентина, кандидат історичних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i> <i>Коломієць Леся, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i> <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.....77</i></p>
<p>ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ <i>Гринь Артур, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....82</i></p>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	В
<i>Делех Наталія, здобувачка (бакалаврського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....85</i>	
ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК ПОБУДОВИ	
<i>Дичаківська Тетяна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Вельський Дмитро, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Шеремет Алла кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....89</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	
<i>Дригула Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницького національного університету.....93</i>	
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF SOCIONOMIC PROFILE SPECIALIST	
<i>Dubyt'ska Iryna, student of the second (master's) level of higher education</i>	
<i>Varhata Oksana, PhD in Pedagogy, Associate Professor</i>	
<i>Khmelnytskyi National University.....96</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	В
<i>Дудінова Євгенія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Коломісць Леся, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i>	
<i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.....99</i>	
ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	
<i>Закладний Ілля, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Закладна Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Прокоф'єва Олеся, кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології</i>	
<i>Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.....105</i>	

<p>ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ <i>Захарченко Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....110</p>
<p>ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ <i>Зіяєва Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....113</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ <i>Іванькова Олена, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....116</p>
<p>РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ <i>Івко Яніна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеєва Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....119</p>
<p>СТВОРЕННЯ МАНДАЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ <i>Ільєва Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....122</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ <i>Карапозюк Уляна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....124</p>
<p>ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ: АДАПТАЦІЙНИЙ ТА ЗРОСТАЮЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ <i>Карпанець Олександр, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Міщук Сергій, старший викладач кафедри кризової та клінічної психології</i> Донецький національний університет ім. Василя Стуса.....126</p>

<p>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ <i>Ковальчук Інна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи</i> <i>Кобилянський Володимир, асистент кафедри музики</i> Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.....129</p>
<p>ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО СТИЛЮ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ <i>Козловська Людмила, магістр психології, викладач кафедри психології та педагогіки</i> <i>Дуднік Карина, магістр психології, методист факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту</i> Хмельницький національний університет.....132</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ <i>Козяр Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня освіти</i> <i>Варіна Ганна, магістр психології, старший викладач кафедри психології</i> Мелітопольський державний педагогічний університет.....134</p>
<p>ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ <i>Кондратюк Крістіна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....138</p>
<p>САМОРЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Коржук Аліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....141</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ <i>Коршак Валерія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Оксютович Марина, кандидат філософських наук, завідувач кафедри психології та соціального забезпечення</i> Державний університет «Житомирська політехніка».....145</p>
<p>CONTEMPORARY STUDIES OF INNOVATIVE THINKING <i>Kravchenko Iryna, Master's Degree Student</i> <i>Varhata Oksana, PhD in Pedagogy, Associate Professor Department of Psychology and Pedagogy</i> Khmelnytskyi National University.....148</p>

<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ У ПОБУДОВІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ</p> <p><i>Крук Олексій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний.....151</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФІЛОЛОГІВ</p> <p><i>Кузін Вероніка, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....153</p>
<p>РОЗВИТОК УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК СКЛАДОВА ЇХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ</p> <p><i>Кузьмінський Станіслав, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....156</p>
<p>АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА УПРАВЛІНСЬКОГО АСПЕКТУ ТРАНСФОРМАЦІЙ У СУСПІЛЬСТВІ ЩОДО РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ СТОСОВНО ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО ТА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЛЯ</p> <p><i>Коцюк Олександра, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Любецька Мар'яна, кандидатка наук з державного управління, директорка Хмельницького міського центру соціальних служб</i></p> <p>Хмельницький національний університет Хмельницький міський центр соціальних служб.....159</p>
<p>ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ – СІМ'Я ТА РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ</p> <p><i>Левицький Назар, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки, заслужений працівник освіти України</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....162</p>
<p>KONCEPCYJNE PODEJŚCIA DO PROBLEMU AUTOPREZENTACJI SPECJALISTÓW SOCJONOMICZNYCH</p> <p><i>Lenska Daria, studentka studiów drugiego stopnia (magisterskich)</i> <i>Oksana Varhata, Kandydat nauk pedagogicznych, docent Wydziału Psychologii i Pedagogiki,</i></p> <p>Chmielnicki Uniwersytet Narodowy.....165</p>

<p>СІМЕЙНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ЗМІНА ОСОБИСТОСТІ: ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ</p> <p><i>Лисова Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Синюк Наталія, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....168</p>
<p>ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА: ТИПИ, ПРОЯВИ, ПРОФІЛАКТИКА</p> <p><i>Маленюк Тетяна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту</i> Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.....173</p>
<p>МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</p> <p><i>Малишевський Володимир, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет178</p>
<p>КОРИСНІ ЗВИЧКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ СТАТИ ЗДОРОВИМИ</p> <p><i>Маляр Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карчинська Олена, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Романчук Олександр, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....180</p>
<p>КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КЛІЄНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ</p> <p><i>Мартинова Валерія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Шашенкова Аліна, доктор філософії у галузі психології, старший викладач кафедри наук про здоров'я</i> Ужгородський національний університет.....183</p>
<p>ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ЧЕРЕЗ ПСИХОПРОСВІТНИЦЬКІ ЛЕКЦІЇ</p> <p><i>Марченко Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....188</p>

<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</p> <p><i>Матковська Аліна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....191</p>
<p>СПРИЯННЯ НАРЦИСИЧНОГО СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</p> <p><i>Молочко Ярослав, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Кашипур Юрій, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології</i></p> <p>Український Державний Університет ім. М. П. Драгоманова.....196</p>
<p>ДИДАКТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ КОМП'ЮТЕРНОГО ПРОФІЛЮ ЯК УМОВА ЇХ САМООСВІТИ ТА САМОРОЗВИТКУ</p> <p><i>Муринович Наталія, старший викладач кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти</i> <i>Синельник Ірина, кандидат педагогічних наук, методики та менеджменту освіти</i></p> <p><i>Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.....199</i></p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</p> <p><i>Наумова Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....204</p>
<p>ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ КІБЕРАДИКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</p> <p><i>Нейман Леся, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Синюк Наталія, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....208</p>
<p>ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ</p> <p><i>Новак Микола, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Романовська Людмила, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....211</p>
<p>ПРЕВЕНТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</p> <p><i>Омельченко Андрій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Романовська Людмила, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....216</p>

<p>ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: МОЖЛИВОСТІ Й ВИКЛИКИ <i>Остапенко Марія Луїза, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....221</p>
<p>ВПЛИВ РИС ХАРАКТЕРУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ <i>Остапєць Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки,</i> Хмельницький національний університет.....223</p>
<p>ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІЮ СІМЕЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ <i>Пащенко Тетяна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницького національного університету.....227</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН <i>Петришина Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Павлюк Євген, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту</i> Хмельницький національний університет.....232</p>
<p>АДАПТАЦІЯ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ <i>Петяк Кирил, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,</i> <i>Корецька Людмила, кандидат технічних наук, доцент кафедри автоматизації, комп'ютерно-інтегрованих технологій та робототехніки</i> Хмельницький національний університет.....237</p>
<p>ГРУПОВЕ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ <i>Поливана Дарія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Олійник Катерина, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....240</p>
<p>ЧИННИКИ ФРУСТРАЦІЙНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ <i>Радченя Владислава, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....245</p>

<p>КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА</p> <p><i>Райніш Сергій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Воронова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>Барчій Магдаліна, старший викладач кафедри психології</i> Мукачівський державний університет.....250</p>
<p>МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ</p> <p><i>Ремез Марта, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Суліма Даріна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....253</p>
<p>LA COMPETENZA COMUNICATIVA COME COMPONENTE IMPORTANTE DELLA CULTURA COMUNICATIVA DEGLI AMBITI SOCIOECONOMICI</p> <p><i>Riga Valentino, ottenere un secondo livello (master) di istruzione superiore</i> <i>Varhata Oksana, Candidato di Scienze Pedagogiche, Professore Associato</i> <i>Dipartimento di Psicologia e Pedagogia</i> Università nazionale Khmelnytskyi.....255</p>
<p>ОБРАЗОТВОРЧА РОБОТА З ГЛИНОЮ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</p> <p><i>Романюк Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....257</p>
<p>ЦИФРОВІ НАРАТИВИ ЯК ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНИХ ШЛЯХІВ МОЛОДІ</p> <p><i>Рубанець Олена, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Волошина Валентина, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології</i> Український державний університет імені Михайла Драгоманова.....260</p>
<p>EMOČNÉ VYHORIEVANIE A PRÁVNE ASPEKTY OCHRANY ZAMESTNANCOV NA SLOVENSKU</p> <p><i>Rudenok Oleksii, uchádzač o prvý (bakalársky) stupeň vysokoškolského vzdelania</i> <i>Lukáč Mgr. Marin, PhD, Assistant professor Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológie</i> Technická univerzita v Košiciach.....263</p>

<p>ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДО РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ</p> <p><i>Рудніцька Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Прокоф'єва Олеся, кандидат психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології</i> <i>Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.....267</i></p>
<p>ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ</p> <p><i>Семенюк Дарина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гузаїров Андрій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Павлюк Євген, доктор педагогічних наук, професор теорії і методики фізичного виховання і спорту</i> <i>Хмельницький національний університет.....273</i></p>
<p>РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ</p> <p><i>Семенюк Віталіна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Шевченко Світлана, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького.....277</i></p>
<p>ГАРДЕНОТЕРАПІЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕТОД ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</p> <p><i>Семілуцька Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варіна Ганна, старший викладач кафедри практичної психології</i> <i>Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.....281</i></p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНУ ЦІННІСТЬ</p> <p><i>Серікова Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Прокоф'єва Олеся, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології</i> <i>Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.....286</i></p>
<p>ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ ФІЗИКИ</p> <p><i>Синельник Олександр, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Синельник Ірина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти</i> <i>Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.....290</i></p>

ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРУДНОЩІВ У СІМЕЙНОМУ СПІЛКУВАННІ	
<i>Сімчук Лідія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	295
РОЛЬ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ	
<i>Сокоть Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	298
ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	
<i>Соловей Віта, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	301
КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ЯК ВАЖЛИВІ «SOFT SKILLS» СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ	
<i>Старостіна Ксенія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	304
ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ	
<i>Федосюк Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	307
ТЕХНІКИ СИМВОЛДРАМИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	
<i>Федчук Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	311
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛИЗЬКОГО ОТОЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ПОВЕРНУВСЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ	
<i>Філімонова Христина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Шевченко Світлана, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольський Державний Педагогічний Університет імені Богдана Хмельницького</i>	
	316

ВПЛИВ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПАРТНЕРІВ У ШЛЮБИ	
<i>Цвелова Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Руденок Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	323
ФОРМУВАННЯ ЧУЙНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ЕМОЦІЙНО-МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ	
<i>Черната Інна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Шикиринська Олександра, кандидатка педагогічних наук, доцент</i>	
<i>Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.....</i>	326
НЕВИДИМА ТРАВМА: ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ	
<i>Чернуха Денис, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Романовська Людмила, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської</i>	
<i>Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».....</i>	330
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
<i>Чорна Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	334
ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
<i>Шадурін Андрій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	335
СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ В АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ	
<i>Шапovalo Андрій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Андрущенко Тетяна, доктор політичних наук, професор кафедри психології УДУ ім. М. П. Драгоманова.....</i>	338
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ФІЛОЛОГІВ	
<i>Шевченко Дар'я, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки,</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	342

<p>ІННОВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ</p> <p><i>Шевчук Марія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....345</p>
<p>ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В РЕАЛІЯХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ</p> <p><i>Шеремета Сергій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ.....348</i></p>
<p>КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ СНУ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я</p> <p><i>Шкода Віктор, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....352</p>
<p>КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ФАХІВЦІВ В ІТ СФЕРІ</p> <p><i>Шумило Анатолій, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i></p> <p>Хмельницький національний університет.....357</p>

Ірина АНДРІЮЩЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету фізичної культури, спорту та психології,*

Мелітопольського державного педагогічного

Університету ім. Богдана Хмельницького

Науковий керівник:

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Мелітопольського державного педагогічного

університету ім. Богдана Хмельницького

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В умовах війни, коли особистість піддається численним стресовим факторам, розвиток навичок саморегуляції стає критично важливим. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати свої емоції, думки та поведінку, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Актуальність цієї проблеми обумовлена кількома ключовими аспектами.

По-перше, війна викликає серйозні наслідки для психічного здоров'я населення. За оцінками ВООЗ, приблизно 22% людей, які пережили військові конфлікти, страждають від різних психічних розладів, таких як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3].

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція є важливим чинником адаптації в умовах війни. Вона дозволяє особистості не лише справлятися зі стресом, але й знаходити ресурси для подолання труднощів. Дослідження

показують, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту та саморегуляції мають більшу здатність до адаптації і стійкості в умовах небезпеки [2].

Соціальна підтримка є також важливим елементом саморегуляції. У воєнний період взаємодія з іншими людьми може допомогти знизити рівень тривоги та страху. Люди, які мають розвинені навички саморегуляції, здатні краще взаємодіяти з оточуючими та отримувати необхідну підтримку [1]. Це створює позитивний ефект на загальний психоемоційний стан особистості.

Розвиток навичок саморегуляції може слугувати профілактикою психічних розладів. Уміння управляти своїми емоціями і реагувати на стресові ситуації допомагає уникнути негативних наслідків для психічного здоров'я. Це особливо актуально в умовах війни, коли ризик розвитку психопатологій значно зростає.

Висновки. Таким чином, дослідження навичок саморегуляції в умовах війни відкриває нові перспективи для наукової роботи. Вивчення ефективності різних методів розвитку саморегуляції може сприяти створенню програм підтримки для осіб, які пережили травматичні події. Крім того, дослідження можуть включати і вивчення ролі культурних і соціальних чинників на розвиток саморегуляції, адже здатність до саморегуляції є важливим інструментом для подолання стресу і способом виживання та адаптації в надзвичайних умовах.

Список використаних джерел:

1. Пашко Т. А. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. Психологічні науки. 1(14). 2024. С. 78-85. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14>
2. Тесленко М. М., & Тесленко, І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія. (1). 2024. С.155-162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>
3. Війна і психічне здоров'я українців. URL: https://uain.press/articles/vijna-i-psihihne-zdorov-ya-ukrayintsiv-1774142#google_vignette (дата звернення: 23.11.2024).

Тетяна АПАНОВИЧ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Ольга ІГУМНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Військові конфлікти та інші екстремальні ситуації створюють серйозні виклики для психічного та емоційного стану студентів, зокрема тих, хто навчається на психологічній спеціальності. Підвищений рівень стресу, що виникає внаслідок постійної невизначеності, страху за своє майбутнє і безпеку близьких, а також складнощі адаптації до умов навчання під час війни, вимагає розробки ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я студентів. У цьому контексті стресостійкість виступає важливою характеристикою, яка визначає здатність особистості витримувати, адаптуватися та конструктивно реагувати на зовнішні виклики.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція є ключовим механізмом підтримки психічного здоров'я, оскільки забезпечує здатність особистості контролювати свої емоції, думки та поведінку в умовах стресу та включає основні аспекти:

1. Когнітивний аспект – розвиток навичок рефлексії, раціонального мислення та здатності до когнітивного переосмислення складних ситуацій.

2. Емоційний аспект – контроль емоцій, розвиток емоційної стабільності та здатність ефективно відновлювати психічну рівновагу після переживань.

3. Поведінковий аспект – формування адаптивних копінг-стратегій, які допомагають зосередитися на вирішенні проблем, уникати деструктивних реакцій та підтримувати активність навіть у складних умовах.

4. Мотиваційний аспект – здатність студента мобілізувати внутрішні ресурси та діяти відповідно до поставлених цілей, навіть за умов високої стресогенності [4, с. 66-73].

Розвиток цих аспектів саморегуляції дозволяє студентам зменшувати емоційне вигорання, знижувати рівень тривожності, збільшувати ефективність навчання й професійної діяльності, підвищувати загальну адаптивність до стресогенних умов.

Студенти-психологи, які готуються працювати з іншими людьми, перебувають у подвійній ролі. З одного боку, вони стикаються з власними стресовими ситуаціями, такими як: невизначеність, страх за майбутнє, психологічний тиск через військові події. З іншого боку, вони вже зараз починають практичну діяльність, допомагаючи іншим долати наслідки стресу та травми. Це вимагає від них не лише професійних знань, але й високого рівня саморегуляції, щоб підтримувати власне психічне здоров'я й уникати синдрому емоційного вигорання.

До наукових підходів формування стресостійкості через саморегуляцію відносяться [2, с. 26-64]:

1. Теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка підкреслює важливість конструктивних копінг-стратегій, таких як когнітивне переосмислення ситуацій та соціальна підтримка, що можуть знижувати вплив стресових факторів.

2. Біопсихосоціальна модель Дж. Енгеля, що акцентує увагу на інтеграції фізіологічних, психологічних і соціальних ресурсів для формування

стресостійкості. У цьому контексті саморегуляція є критичною складовою стресостійкості особистості.

3. Модель адаптації Г. Бонанно наголошує на гнучкості та здатності особистості до відновлення після травматичних подій, що є важливим для студентів-психологів у військових умовах [5, с. 20-28].

Мотивація відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості студентів-психологів, зокрема в умовах військового конфлікту, так як визначає рівень наполегливості, зусиль та внутрішньої спрямованості на подолання труднощів.

Внутрішня мотивація заснована на інтересах, цінностях та бажанні досягти особистих або професійних цілей. У студентів-психологів внутрішня мотивація може бути пов'язана з усвідомленням значущості своєї майбутньої професійної діяльності, що зміцнює їхню стійкість перед труднощами та допомоги іншим.

Зовнішня мотивація залежить від зовнішніх факторів, як очікування викладачів або соціальні вимоги. Хоча вона може стимулювати короточасну активність, її недостатньо для ефективної саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Автономія є важливим компонентом мотивації, який впливає на ефективність саморегуляції студентів-психологів. Автономна мотивація передбачає, що студенти діють, ґрунтуючись на власних переконаннях і прагненнях, а не під зовнішнім тиском, що дозволяє їм краще адаптуватися до непередбачуваних умов, зберігати внутрішню стійкість, уникати демотивації навіть у складних обставинах [1, с. 10-16].

Студенти-психологи з високим рівнем внутрішньої мотивації та ідентифікованого регулювання зазвичай демонструють вищий рівень адаптації до стресових факторів, більшу наполегливість у досягненні цілей, зниження рівня тривожності через усвідомлення власної значущості й цінності виконуваних завдань. Мотиваційний аспект також підтримує емоційну стабільність, оскільки внутрішня впевненість і бажання реалізувати себе у професійній діяльності зменшують ризик виникнення емоційного вигорання.

Дослідження мотиваційного аспекту саморегуляції студентів спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету здійснювалось за допомогою оцінки локусу мотивації студентів-психологів методикою «Академічна саморегуляція» у адаптації М. Томчука та М. Яцюк, яка адаптована для українського контексту та робить її відповідною для аналізу саме студентів українських університетів [3, с. 50-58].

Результати дослідження мотиваційного аспекту саморегуляції студентів-психологів свідчать про домінування зовнішнього типу мотивації. Зокрема, 43% студентів характеризуються високим рівнем зовнішнього регулювання, що може свідчити про те, що для значної частини студентів-психологів основним мотиваційним фактором є прагнення до відповідності зовнішнім очікуванням, а не власне зацікавлення у навчанні. Другим за поширеністю типом регуляції є інтроєктоване регулювання (38%), такі студенти часто виконують завдання через відчуття обов'язку або страху перед негативною оцінкою з боку оточення.

Локуси внутрішньої мотивації такі, як ідентифіковане регулювання характерне для 34% студентів-психологів з високим показником, що свідчить про наявність у студентів-психологів здатності до усвідомленого та цілеспрямованого навчання. Показником справжньої внутрішньої мотивації є внутрішнє спонукання, яке відзначено на високому рівні лише у 24% студентів-психологів. Показник автономії саморегуляції теж залишається низьким і становить 26%, що може бути перешкодою для самостійного розвитку професійної ідентичності, оскільки студентам може не вистачати навичок автономного прийняття рішень та ефективної саморегуляції у професійній діяльності.

Таке співвідношення локусів мотивації саморегуляції демонструє, що переважна частина студентів-психологів усе ще значною мірою залежить від зовнішніх факторів мотивації, що може обмежувати їхню здатність до ефективного саморегулювання в умовах стресу та військових дій. Мотиваційний аспект є невіддільною частиною стресостійкості студентів-психологів.

Формування внутрішньої та автономної мотивації сприяє підвищенню їхньої здатності адаптуватися до стресових умов, зберігати продуктивність та емоційну рівновагу. У сучасних умовах війни, коли психологи перебувають під великим тиском, розвиток мотиваційної саморегуляції є пріоритетним напрямом як у навчальній, так і в практичній підготовці студентів-психологів.

Для розвитку мотиваційного аспекту саморегуляції студентів-психологів доцільно формувати професійні цінності через інтеграцію прикладів практичної допомоги людям під час навчання; розвивати автономію студентів шляхом створення навчального середовища, яке сприяє самостійності у прийнятті рішень і постановці цілей; створювати умови для внутрішнього зростання, зокрема через рефлексивні практики, що дозволяють студентам усвідомити свої мотиви, цілі та значущість професії психолога.

Висновки. Отже, військовий конфлікт створює безпрецедентні виклики для психічного здоров'я студентів-психологів, що підкреслює необхідність розвитку їхньої стресостійкості через розвиток саморегуляції. Формування когнітивних, емоційних, поведінкових та мотиваційних складових регуляції є важливим для професійного й особистісного становлення студентів-психологів у складних умовах. Реалізація програм розвитку саморегуляції та стресостійкості забезпечить їм здатність адаптуватися до стресу, допомагати іншим і уникати професійного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Балашов Е. М. Теоретичні підходи до вивчення факторів мотивації саморегульованого навчання студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №. 1(2). С. 10-16.

2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.

3. Томчук М. І., Яцюк М. В. Розвиток автономності особистості в юнацькому віці у системі сімейних взаємостосунків: монографія. Вінниця: ВОПОПП, 2013. 240 с.

4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1), 20-28.

Каріна БЕЗКИДЕВИЧ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Ольга КАЧЕРОВА

*старший викладач,
Бердянський державний педагогічний університет*

ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ В СОЦМЕРЕЖАХ

Постановка проблеми. Психологія взаємодії в соцмережах досліджує та розкриває як віртуальні зв'язки впливають на емоційне становище людини, самооцінку та сприйняття світу. В мережах ми стикаємося з новими формами взаємодії, де важливою стає не лише наша словесна реакція, а й образна, символічна комунікація.

Комунікація в онлайн-середовищі – це не лише обмін повідомленнями, а також великий простір для вираження думок, почуттів та ідентичності. Вона вимагає не лише вміння висловлювати свої думки, але й здатність слухати і реагувати на думки інших. Кожен вибір слів, кожен смайлик або емодзі може мати значення, що виходить далеко за межі простої бесіди.

Віртуальне спілкування відкриває перед нами нескінченні можливості контактів та взаємодії, де кожен пост, кожен коментар може стати поштовхом для спричинення нової дискусії.

Сучасні технології дають можливість вступати в контакт з іншими людьми безпосередньо зручно, швидко та ефективно. Онлайн-середовище стало невід'ємною частиною життя сучасної молоді. Люди комунікують, обмінюються інформацією або вступають у віртуальні взаємодії з іншими користувачами. Спілкування в Інтернеті має свої особливості, які варто враховувати для ефективної комунікації та збереження якісних міжособистісних відносин.

Виклад основного матеріалу. Онлайн спілкування може допомогти людині пристосуватися до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв за рахунок присвоєння норм і цінностей даного суспільства. Відмінність онлайн-спілкування від живого спілкування полягає у відсутності живих емоцій та почуттів, міміки, жестів та голосу які ми зазвичай сприймаємо. Однак емоції можна передати за допомогою різних емоційних ікон, наліпок та гіфок, голосових повідомлень, фото та дзвінків.

Крім того, важливим аспектом онлайн-спілкування є відсутність прямого контакту зі співрозмовником. Не відчуваючи присутності один одного, люди можуть відчувати більшу свободу вираження своїх думок та емоцій, але також можуть відчувати більшу незахищеність та вразливість.

Тому, важливо будувати дистанційні комунікації враховуючи такі особливості, надавати підтримку та розуміння співрозмовникам для підтримки якісного спілкування в онлайн-середовищі.

Одним з ключових вимірів онлайн спілкування є візуальність, яка визначається не тільки обличчями та жестами, але й відображенням емоцій та настрою учасників. Важливо, щоб учасники мережі відчували себе емоційно стабільними та безпечними. Це допомагає зберегти психологічний комфорт під час спілкування в соціальних мережах.

Відносини в інтернеті мають ґрунтуватися на взаємній повазі та толерантності. Повага до думки та емоційного стану інших користувачів є ключовим елементом психологічного комфорту. Для підтримки психологічного комфорту важливо забезпечувати ефективну комунікацію, яка враховує індивідуальні особливості та потреби кожного учасника.

Соціальні мережі надають безмежний потік інформації, що може впливати на стан психіки людини. Велика кількість інформації, особливо негативного змісту, може викликати стрес, тривогу та депресію. Важливо балансувати свій час, віддавати перевагу позитивному контенту та виробляти навички фільтрації інформації.

Соціальні мережі можуть стати причиною залежності, яка негативно впливає на психічний стан людини. Постійне перебування в онлайн-середовищі може викликати відчуття невпевненості, відчуженості та низької самооцінки. Важливо встановлювати границі використання соціальних мереж та не забувати про спілкування з реальними людьми.

Соціальні мережі можуть сприяти порівнянню себе з іншими людьми, що може призводити до почуття незадоволеності та неповноцінності. Багато контенту, в соціальних мережах, є лише ілюзією ідеального життя, а не реальності. Важливо зосередитись на своїх власних досягненнях і цінностях, а не на тому, що показують інші. Витрачаючи багато часу в онлайн-середовищі, люди можуть відчувати віддаленість від реальних стосунків.

Соціальні мережі також можуть впливати на самооцінку людини, особливо через сприйняття лайків, коментарів та підписників. Залежність від позитивної оцінки в соціальних мережах може призводити до залежності від зовнішніх оцінок та негативно впливати на самооцінку. Сучасний стан людини, яка використовує соціальні мережі, може мати значний вплив на її психічний здоров'я та загальне благополуччя. Використання соціальних мереж може викликати різні емоційні реакції та впливати на самооцінку, ставлення до себе та інших, а також на загальну психічну стійкість особи.

Висновки. Важливо знати, що наслідки впливу соціальних мереж на психіку можуть бути індивідуальними. Кожна людина реагує по-різному на використання соціальних мереж, і це залежить від багатьох факторів, таких як особистість, вік, стать та інші особливості. Тому важливо бути уважним до свого психічного стану та вміти відмовитися від використання соціальних мереж, якщо вони негативно впливають на ваше самопочуття та психічне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Психологія спілкування в соцмережах – відкриття ключів успішних онлайн-відносин: <https://psychologist.com.ua/psixologiya-spilkuvannya-v-sotsialnix-merezhax-sekreti-uspishnix-vidnosin-v-onlajn-seredovishi/>

2. Психологічні аспекти ефективного онлайн-спілкування – секрети дистанційної взаємодії: <https://fact-news.com.ua/psixologichni-osoblivosti-spilkuvannya-v-onlajn-seredovishi-yak-efektivno-vzaemodiyati-v-distantsijnix-komunikatsiyax/>

Марія БЕНДЕЛЬ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ КОЛЕКТИВУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Постановка проблеми. Сфера послуг відіграє важливу роль у сучасному суспільстві, оскільки якість обслуговування клієнтів є критичним чинником для забезпечення конкурентоспроможності підприємств. Проте ефективність роботи

у цій сфері значною мірою залежить від взаємодії персоналу, психологічного клімату та рівня згуртованості колективу. Недостатній рівень комунікації та взаєморозуміння між працівниками може стати причиною низької якості обслуговування, плинності кадрів та невдоволення клієнтів. З огляду на це, виникає потреба у дослідженні соціально-психологічних аспектів, що впливають на формування колективу, підтримання позитивного психологічного клімату та зниження рівня конфліктності. Вивчення таких аспектів дозволить розробити ефективні методики управління колективом у сфері послуг, що сприятиме зниженню стресу, підвищенню продуктивності та якості роботи.

Виклад основного матеріалу. Ефективність роботи значною мірою залежить від того, наскільки злагоджено працює команда, як налагоджені міжособистісні відносини та рівень комунікації між працівниками і керівництвом. Важливим аспектом є підтримка позитивного психологічного клімату, що сприяє розвитку мотивації та зниженню конфліктності в колективі [8].

Психологічний клімат у колективі прямо впливає на якість обслуговування клієнтів та визначає конкурентоспроможність компанії. Особливо важливо це для сфери послуг, де взаємодія між співробітниками може як сприяти високій продуктивності, так і перешкоджати їй.

Дослідження особливостей психологічного клімату та взаємодії персоналу у сфері послуг, проведене у салоні "Your Space", дало можливість виявити низку важливих факторів, які безпосередньо впливають на якість роботи колективу. Ключові результати свідчать про те, що основними аспектами, які визначають ефективність роботи колективу у сфері послуг, є позитивний психологічний клімат, міжособистісна підтримка та спільне бачення цілей.

Дослідження психологічного клімату в колективі салону "Your Space" дозволяє глибше проаналізувати різні аспекти взаємодії та комунікації працівників, їхні міжособистісні стосунки та командні ролі. Результати

опитування виявили як сильні сторони колективу, так і можливі проблемні зони, що потребують корекції.

Серед основних проблем, виявлених у дослідженні, є ізоляція окремих працівників, які не повністю інтегровані у команду. Це створює певні труднощі для злагодженої роботи, а також призводить до необхідності вдосконалення комунікації на різних рівнях – від працівників до керівництва. Дослідження також виявило наявність у колективі агресивної або авторитарної поведінки окремих співробітників, яка може бути джерелом конфліктів і вносити напруження. Ще одним суттєвим викликом є недостатня залученість деяких працівників у командні процеси, що негативно впливає на виконання спільних завдань.

Під час дослідження виявилось, що працівники "Your Space" стикаються з певними труднощами у вираженні емоцій, особливо в стресових ситуаціях. Проведення тренінгів з розвитку емоційної компетентності допоможе не тільки знизити рівень стресу, а й поліпшити комунікацію між працівниками та клієнтами. Керівництву варто звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту у працівників, що включає вміння розпізнавати та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоції оточуючих. Емоційна компетентність є критичною для успішної взаємодії з клієнтами, особливо у випадках, коли клієнт потребує не лише інформаційної підтримки, але й емоційної підтримки та уваги.

Загальний аналіз результатів дослідження свідчить про те, що в колективі салону "Your Space" існує позитивна динаміка взаємодії, але є також певні виклики. Для покращення соціально-психологічного клімату в колективі було рекомендовано:

- Впровадження регулярних командних зустрічей, таких як "п'ятихвилинка", для обговорення поточних питань і спільного планування;
- Організація тренінгів з розвитку навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів для зниження рівня напруги в колективі;

- Підтримка ізольованих працівників через програми менторства або залучення їх до командних активностей, щоб покращити їхню інтеграцію в колектив;

- Заохочення працівників із високим рівнем лідерських якостей до конструктивного використання їхніх навичок для підвищення загальної продуктивності команди.

Висновки. Дослідження підтвердило важливість позитивного психологічного клімату та ефективної взаємодії серед персоналу у сфері послуг. Згуртованість, доброзичливість та підтримка між працівниками забезпечують високу якість обслуговування та задоволеність клієнтів. Водночас, було виявлено кілька проблемних аспектів, серед яких: ізольованість окремих працівників, авторитарний стиль взаємодії деяких членів команди та відсутність чіткої комунікації з керівництвом.

Для покращення соціально-психологічного клімату та підвищення ефективності роботи колективу пропонується впровадження регулярних групових зустрічей, тренінгів з розвитку комунікативних навичок, а також заходів, що сприяють більшій залученості працівників до колективної діяльності. Залучення менторства та організація командних заходів допоможуть новим і менш залученим працівникам краще інтегруватися в колектив. Усі ці кроки сприятимуть підвищенню рівня мотивації та ефективності роботи, зменшенню рівня конфліктності, що позитивно вплине на загальний результат діяльності підприємства у сфері послуг.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Г. В. Міжособистісні конфлікти працівників в сфері послуг: психологічний аспект: кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „053 Психологія“. Тернопіль: ТНТУ, 2021. 86 с.

2. Кравець І.М., Совира Н.Р., Соціально-психологічний клімат в трудовому колективі та шляхи його поліпшення, International scientific conference “Modernization of socioeconomic systems: the new economic conditions”, Sept. 28th, 2016, Kielce, Poland : proceedings of the conference. Kielce: Baltija Publ. Pt. II. 2016. P. 73-76.

3. Тест визначення психологічного клімату в колективі. URL: https://chug-rcdut.at.ua/blog/test_viznachennja_psikhologichnogo_klimatu_v_kolektiv_i/2015-10-08-2 (дата звернення 15.10.2024р.)
4. Тест «Соціометрія» Дж. Морено URL: <https://vseosvita.ua/library/test-z-psihologii-sociometria-dzmoreno-219798.html> (дата звернення 15.10.2024р.)
5. Тест міжособистісних відносин Лірі. URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm (дата звернення 15.10.2024р.)
6. Толстий О. О. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в компанії: кваліфікаційна робота. Вінниця. 2022. 10 с.
7. Щоткіна О. В. Діагностика міжособистісних відносин у колективі. Управління розвитком. 2012. №13. С. 34-36.

Роман БЕРЕЗЮК

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Нестабільність у майбутніх перспективах та зростання вимог щодо професійної та соціальної компетентності часто посилюють соціальні страхи у студентів, створюючи додаткові бар'єри для їхнього навчального та особистісного розвитку. Розуміння специфіки соціальних

страхів і механізмів їх подолання допоможе розробити сучасні підходи до психокорекційної роботи, орієнтовані на формування у студентів навичок конструктивної взаємодії, критичного мислення, адаптації до соціальних викликів та саморегуляції емоційних станів.

Виклад основного матеріалу. Навчання є соціальною діяльністю, яка вимагає постійної взаємодії з однолітками, викладачами та іншими учасниками освітнього процесу. Під час навчання студенти стикаються з різними соціальними страхами, які впливають на їхню поведінку, успішність та психологічне благополуччя. Соціальні страхи в навчальному процесі значно ускладнюють навчання, спричиняють стрес і тривогу, що впливає як на успішність, так і на загальне самопочуття студентів [1].

Особливості переживання соціальних страхів у студентів відрізняються в залежності від індивідуальних психологічних особливостей. Деякі студенти можуть проявляти схильність до уникнення складних завдань або соціальних ситуацій, де можливе негативне оцінювання, інші ж навпаки демонструють агресивну чи захисну поведінку. Крім того, страх невдачі або відмови у спілкуванні може призводити до зниження мотивації до навчання, відчуття самотності та ізоляції, а іноді навіть до психосоматичних розладів, таких як головні болі або порушення сну [2].

Основними соціальними страхами студентів у навчальному процесі є страх публічних виступів, коли виникає тривога перед аудиторією; страх негативної оцінки, пов'язаний із побоюванням критики з боку викладачів чи однолітків; страх соціальної відмови, що включає боязнь бути неприйнятним групою; страх порівняння, коли студенти переживають через невідповідність своїм одноліткам; а також страх конфліктів, який обмежує їхню здатність вільно висловлювати свої думки [3]. Ці страхи впливають на активність студентів у навчальному процесі, обмежуючи їхню участь у дискусіях, групових проєктах та загальній взаємодії з колективом. Індивідуальні психологічні особливості студентів, такі як рівень тривожності та впевненість у собі, стійкість до стресу, самооцінка, соціальна

підтримка та культурний контекст, визначають, як вони переживають ці соціальні страхи. Розуміння цих аспектів допоможе викладачам та психологам розробити більш ефективні стратегії підтримки студентів у їхньому навчанні, зменшуючи соціальні страхи та сприяючи їхньому особистісному та професійному розвитку.

Висновки. Студентський період – це час інтенсивних особистісних і професійних змін, який збігається з кризою юності, коли молодь починає активно шукати своє місце в суспільстві. Психологічні й соціальні виклики, пов'язані з переходом до самостійного життя, а також нові соціальні ролі й обов'язки, можуть загострювати соціальні страхи. Невпевненість, що виникає внаслідок розриву між ідеалом та реальністю, стає основою для виникнення соціальних страхів, які потребують належної уваги та підтримки з боку освітніх установ.

Для подолання соціальних страхів студентів важливо створити сприятливу навчальну атмосферу, що допомагатиме студентам розвивати впевненість у собі, формувати здатність справлятися з негативними оцінками та конструктивно сприймати критику. Підтримуюче середовище, де студенти не бояться помилок, сприятиме їхній відкритості та активній участі в навчальному процесі. Впровадження методів емоційної підтримки й саморефлексії допоможе мінімізувати вплив страхів на академічну та особистісну успішність студентів.

Список використаної літератури:

8. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 3-11.

9. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х. : Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.

10. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. Габітус. Науковий журнал. Випуск 36. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 150-154.

Вероніка БЛАЖКО

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ

Постановка проблеми. Стилі спілкування майбутніх фахівців у психологічній сфері є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, оскільки від уміння правильно взаємодіяти з клієнтами залежить ефективність психологічної допомоги. Вибір стилю комунікації впливає на якість діагностики, створення довірчих відносин та мотивацію клієнтів до змін.

Виклад основного матеріалу. Спілкування – це складний багатоаспектний процес взаємодії між людьми, який передбачає обмін інформацією, емоціями та думками. Ефективне спілкування є основою будь-яких міжособистісних відносин, а особливо важливим воно є у професійній діяльності психолога. Стиль спілкування – це індивідуальна манера взаємодії з іншими людьми, яка виявляється у виборі мовних засобів, інтонації, міміки, жестів та інших невербальних проявів. Стиль спілкування формується під впливом багатьох факторів: особистісних особливостей, досвіду спілкування, культурних норм та вимог професійної діяльності [1].

Важливість ефективної комунікації у психологічній сфері обумовлена тим, що психолог працює з людьми, які звертаються за допомогою у вирішенні своїх проблем.

Ефективне спілкування дозволяє психологу:

- створити довірчі відносини з клієнтом. Довіра – це основа успішної терапії. Коли клієнт відчуває, що його розуміють і приймають, він більш відкритий до спілкування та співпраці з психологом;

- з'ясувати причини проблем клієнта. Ефективна комунікація дозволяє психологу задавати уточнюючі питання, активно слухати клієнта та отримувати необхідну інформацію для проведення діагностики та розробки індивідуального плану допомоги;

- переконати клієнта у необхідності змін. Психолог повинен вміти аргументувати свою точку зору, переконуючи клієнта у необхідності змін у його житті;

- підтримати клієнта у процесі досягнення цілей. Позитивна підтримка і заохочення з боку психолога допомагають клієнту вірити у свої сили та долати труднощі [2].

Висновки. Стиль спілкування майбутніх фахівців у психологічній сфері має важливе значення для ефективної професійної діяльності. Ефективне спілкування дозволяє психологу створити довірчі відносини з клієнтом, з'ясувати причини проблем, переконати клієнта у необхідності змін та підтримати його у процесі досягнення цілей. Для успішної роботи психологу необхідно володіти різноманітними стилями спілкування та вміти адаптувати їх до конкретної ситуації та особливостей клієнта.

Список використаних джерел:

1. Орбан-Лембрик, Л. Б. Соціальна психологія. Львів: Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2003. С. 150-160.
2. Юрченко В. А. Психологія вищої школи. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 245-253.

Крістіна БОРИСЮК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Алла ШЕРЕМЕТ

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Сьогодні ми як ніколи маємо можливість спостерігати за необхідністю кваліфікованих працівників даної галуззі. Послаблена економіка, політична криза, зростання потоків міграції населення з нестабільних регіонів України, а особливо негативні наслідки спричиненні проведенням військових дій. В українському суспільстві з'явилися соціальні прошарки як: діти-сироти батьки яких загинули на війні, бійці поранені на полі бою та ті хто отримав інвалідність, мирне населення яке постраждало в наслідок бойових дій та залишається перебувати в підконтрольній зоні Збройних Сил України, переселенці з зони війни тощо.

Тому ми повинні зауважити про актуальність розвитку соціальної роботи в Україні. Перш за все розпочати роботу у цьому напрямі повинен уряд країни, проводити політику спрямовану на розширення значення соціальної роботи, фінансування та забезпечення соціальних інститутів, які в свою чергу мають сприяти зменшенню безробіття в країні, проводити заходи для відновлення

психологічного стану населення, надавати інформацію про зміни у законах, що відносяться до питань соціального працівника.

Виклад основного матеріалу. Сучасне суспільство потребує такого фахівця, який би володів комплексом здібностей для забезпечення ефективної діяльності у складному динамічному соціумі. Тому змінилися вимоги до дипломованого спеціаліста, викликані глобальними проблемами і складно-структурованими перемінами в гуманітарній сфері. Ці вимоги спричинили відповідні зміни в сфері освіти щодо граничного насичення її основними цінностями, знаннями та смислами.

Науковці [1-3] стверджують, що нині університетська освіта повинна бути приведена у відповідність до сучасних вимог особистості й суспільства через зміну освітньої парадигми. Сутність нової парадигми освіти багато в чому може визначатися фундаментальністю освіти. Фундаменталізація спрямована на підвищення якості освітнього процесу та на отримання високого результату – освічених фахівців, які відповідають сучасним професійним вимогам. Тому фундаментальність розглядається нами як категорія якості освіченості та освіти. Відповідно можна виділити два основні трактування фундаментальної освіти: як максимально поглиблену освіту в межах конкретної освітньої галузі та як багатосторонню енциклопедичну освіту.

Так, науковець С. Гончаренко цілком справедливо намагається розглядати фундаменталізацією професійної освіти разом з її професіоналізацією. Оскільки професійна спрямованість позитивно впливає як на якість професійної освіченості, так і на сам процес освіти.

Соціальні та психологічні потреби населення в Україні мають свої особливості. Вони зумовлені послабленою економікою, історичним розвитком та обраним напрямом політики.

Сучасну структуру соціальної політики в Україні можна поділити на наступні підрозділи: соціальна робота; соціальне забезпечення; соціальний захист населення; сферу праці та заробітної платні.

На першому місці соціальна робота, як головний реалізатор усієї політики в цілому.

У соціальній роботі як професійній діяльності виділяють три рівні: макрорівень – соціальна політика; мезорівень – соціальні програми регіонального, місцевого рівня і за місцем проживання; мікрорівень – соціальна робота з клієнтом [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]

В основному роль соціальних служб беруть на себе недержавні організації, що розвинені краще за перші і охоплюють широкий апарат проблем. Питання в таких організаціях вирішуються залученням державних та соціальних (суспільних) ресурсів, а також міжнародних зв'язків.

На сьогодні в роботі соціального працівника потребують різні верстви суспільства. Україна аграрна держава, більшість населення відносять до села, саме тут є гостра потреба в соціальних працівниках. На першому місці я б поставила проблему людей похилого віку. У сільській місцевості цьому питанню приділяється найменша увага, пенсіонери лишаються одними, після того як більша половина молоді виїжджають у великі міста. Волонтери зазвичай намагаються допомогти дітям чи сільським школам, лікарням, тому проблема сільських пенсіонерів залишається не вирішеною.

Друга позиція у списку «проблем українського суспільства» належить верствам населення, що постраждали від «Анти терорестичної операції», це діти-сироти, поранені, військовослужбовці та переселенці. Вже близько чотирьох років існує проблема у цьому напрямі, адже не всі постраждалі отримали кваліфіковану допомогу та, навіть, не були проінформовані з їхнього питання. Не всі отримали пільги та права, оскільки реально, даним питанням займається людина що потребує соціальної допомоги (інколи вона фізично неспроможна відвідати всі служби та зібрати усі необхідні документи), а не компетентна за це людина, що мала б виконувати соціальну роботу.

Третє місце займає алкоголізм та наркозалежність, що становлять глобальну проблему, яка несе різні негативні наслідки такі як: зниження рівня

працездатності населення, погіршення здоров'я українського суспільства, старіння нації. Українська влада всіляко намагалась вирішити дану проблему, але цим питанням має займатись соціальний відділ, який забезпечить не лише правову дію, але й моральну, психологічну, як головний метод впливу на людей з подібною проблемою. Дуже часто ми забуваємо, що витoki закладають на психологічному рівні і діяти у такій ситуація потрібно людині з певними юридичними правами та психологічною підготовкою, що саме і є компетентністю соціального працівника.

Основним напрямом роботи соціального працівника також має стати робота з дітьми-сиротами. Це має бути не лише волонтерська позиція, а я в першу чергу правова, оскільки потреба у юридичній допомозі з даного питання є критичною та недостатньо кваліфікованою у нашій країні. Діти, що лишились на вулиці після досягнення повноліття не можуть самостійно вирішити проблему житла, оскільки держава не повністю інформує, а головне забезпечує дітей-сиріт житлом, а також необхідність гуманного ставлення до людей похилого віку, дітей-сиріт, поранених в зоні АТО тощо.

Критичним є питання сімейного типу, що також не мають єдиної бази реалізації надання пільг, забезпечення та інформування сімей про їх права.

Висновки. Основним напрямком на якому варто зосередити увагу є робота з дошкільними закладами, важливо організувати роботу так щоб поєднати її з сімейним станом. Важливо надати можливість розвитку дошкільної освіти для дітей, що не мають змоги відвідувати заклад.

Таким чином, перелічені проблеми становлять меншу половину загальних потреб населення, що потребують активного втручання соціального працівника. Соціальна робота в Україні не є достатньо розвиненою як в країнах Європи чи Америки, але потрібно зауважити, що наслідувати приклад зарубіжних країн не повинно стати головною ціллю для розвитку соціальної роботи в Україні, більш актуальною є питання розробки власних моделей та концепцій для роботи з різними верствами населення, сортування та класифікація усієї бази соціальної

роботи, утворення єдиної системи, що допоможе у співпраці державних та недержавних організацій.

Список використаних джерел:

1. Карпенко О. Г. Професійна підготовка соціальних працівників в умовах університетської освіти : науково-методичний та організаційно-технологічний аспекти: [монографія]. Дрогобич : Коло. 2007. 374 с.

2. Ребуха Л. З. Фундаменталізація та професіоналізація освіти як основні складові навчання спеціаліста соціальної сфери // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (18-19 листопада 2016 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 159-162.

3. Романовська Л. І. Праксеологічний підхід до підготовки майбутніх працівників соціальної сфери // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск 2 (39) С. 214-216.

Тамара БОХОНЬКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві постала проблема високого рівня розлучень, що часто пов'язано із недостатньою психологічною готовністю молоді до шлюбного життя. Одним із ключових аспектів такої готовності є емоційна компетентність, яка включає здатність розуміти та

регулювати емоції, розвивати емпатію та ефективно взаємодіяти з іншими людьми [4]. У зв'язку з цим, проблема емоційної компетентності набуває гострого значення у підготовці молоді до сімейного життя.

Виклад основного матеріалу. Модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана складається з п'яти компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички.

- самосвідомість – здатність ідентифікувати емоції в себе та інших, розуміти їх природу і керуватися ними під час прийняття рішень;
- саморегуляція – уміння виходити зі складних емоційних ситуацій і управляти своїми емоціями;
- мотивація – прагнення до якомога кращих результатів, орієнтованість на досягнення поставлених цілей, уміння мислити на перспективу попри розчарування, напрацювання таких якостей, як ініціативність та наполегливість;
- емпатія – розуміння того, які емоції відчуває інша людина, здатність співпереживати партнеру та розуміти його почуття, що підвищує рівень взаєморозуміння у стосунках;
- соціальні навички – це розвиток дружніх взаємин, тобто всі вміння людини, що їх вона використовує для спілкування і взаємодії з іншими людьми: мовлення, мова жестів і тіла, інтонація, навіть зовнішній вигляд людини [2].

Емоційна компетентність має значний вплив на взаємини у подружньому житті. Дослідження Джона Готмана і Нен Сільвер доводять, що емоційна компетентність є ключовою для щасливих шлюбів. Пари, які вміють регулювати емоції, значно рідше стикаються з розлученнями та конфліктами [1].

Практичні рекомендації для підготовки молоді до шлюбного життя пропонує С. Джонсон. Опираючись на значні емпіричні дослідження емоційних і міжособистісних феноменів, Сьюзан Джонсон акцентує увагу на важливості емоційно-фокусованої терапії, яка сприяє розвитку емоційної близькості у парах [3]

Важливим аспектом практичних навичок для розвитку емоційної компетентності є тренінги з емоційної регуляції: Соціально-емоційне навчання (SEL), розроблене Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – Співпраця для академічного, соціального та емоційного навчання (CASEL), допомагає формувати стійкість до стресу та вирішувати конфлікти конструктивно. Підхід CASEL спрямований на розвиток соціально-емоційного навчання. Дані тренінги з емоційної регуляції демонструють високу ефективність у формуванні емоційної компетентності серед молоді. Інтеграція тренінгів з емоційної компетентності в освітні програми допомагає молоді підготуватися до подружнього життя. Зокрема, розвиток емпатії та навичок вирішення конфліктів є ефективними методами для зміцнення стосунків [1].

Висновки. Таким чином, емоційна компетентність – це основа для формування здорових сімейних стосунків. Розвиток емоційної компетентності сприяє зниженню конфліктності, формуванню стійкості до стресу, запобіганню емоційного відчуження між партнерами та здатності вирішувати проблеми в парах. Молодь, яка опановує навички емоційного інтелекту, здатна створювати стосунки, побудовані на взаємній повазі, довірі та підтримці. Це не лише сприяє особистісному добробуту, а й підвищує якість сімейного життя, створюючи міцну основу для гармонійного співіснування.

З огляду на сучасні виклики, розвиток емоційного інтелекту через навчання та практику сприяє розвитку особистісної зрілості, емоційної гнучкості, формуванню стійких, гармонійних взаємин, що у свою чергу, сприяє зниженню рівня конфліктів і розлучень у майбутніх сім'ях.

Список використаних джерел:

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) [Електронний ресурс]. 2020. Режим доступу до ресурсу: <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/what-is-sel/>
2. Готтман Дж., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Харків: Віват, 2021. С. 108-137.

3. Гоулман Д., Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2020. С. 231-253.
4. Джонсон С., Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ: Науковий світ. 2023. С. 46-50.
5. Саловей П., Маєр Д., Емоційний інтелект. Уява, пізнання та особистість. №9. 1990. С. 185-211.

Лілія БРУХНОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Ірина ГУЗАР

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія ХАНЕЦЬКА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

Постановка проблеми. У сучасному світі жінки стикаються з необхідністю поєднувати професійний розвиток, самореалізацію та сімейне життя. Це потребує свідомого ставлення до материнства як важливого етапу життя. Ця програма є актуальною, оскільки спрямована на розв'язання важливих соціальних, психологічних та демографічних проблем. Вона допоможе сформувати свідоме ставлення до ролі матері, сприятиме збереженню сімейних цінностей та вихованню здорового майбутнього покоління.

Сьогодні у воєнному стані диктує нам умови, коли збільшується кількість дітей, вихованням яких займається один з батьків. Це вимагає від майбутніх матерів високого рівня готовності до самостійного прийняття відповідальних рішень. Відсутність належної підготовки до материнства може призводити до психологічних, соціальних і фізичних проблем, особливо у випадках ранньої вагітності.

Юнки перебувають у періоді активного становлення особистості, тому формування емоційної зрілості допоможе розвинути відповідальність, стресостійкість та здатність будувати гармонійні стосунки. Психологічна готовність до материнства включає прийняття нової соціальної ролі, здатність вирішувати конфлікти та забезпечувати дитині емоційну підтримку – програма попереджує виникнення страхів, пов'язаних з вагітністю, пологами чи материнством та забезпечує вчасну підготовку до подолання цих бар'єрів.

Виклад основного матеріалу. В Україні проблемою формування психологічної готовності до материнства займалися науковці, які зробили вагомий внесок у розвиток психології материнства, сімейної психології та педагогіки, зокрема: Світлана Грабовська (психологічні аспекти материнства, зокрема чинники, які впливають на готовність до материнства, роль емоційної зрілості, вплив сімейного оточення та суспільних стереотипів на формування психологічної готовності до материнства), Наталія Лактіонова (психологічна культура молоді та її вплив на підготовку до батьківства та материнства, формування відповідальності та емоційної зрілості старшокласників), Ірина Єрмакова (вплив соціальних та культурних чинників на формування материнської готовності, зокрема роль медіа, традицій та міжособистісних відносин, розробка моделі підготовки молоді до усвідомленого батьківства), Олена Титаренко (емоційне благополуччя жінок у період підготовки до материнства, вплив стресових факторів та психологічної підтримки на формування готовності до материнської ролі).

Здійснений аналіз джерел та проведене нами емпіричне дослідження дозволило помітити брак практичних розробок з актуальної проблеми формування психологічної готовності молодих жінок до материнства. Відповідно, назріла потреба у розробці програми її формування. У таблиці 1 представлено програму роботи гуртка для старшокласниць «Психологічна готовність до материнства».

Мета програми: формування у старшокласниць психологічної готовності до материнства.

Основні завдання:

1. Озброїти старшокласниць знаннями про сутність материнства та складові готовності до материнства, значущість репродуктивного здоров'я жінки для успішної реалізації материнства.

2. Формувати у старшокласниць позитивне ставлення та стійкий інтерес до теми материнства та майбутньої дитини, підготувати усвідомлення старшокласницями власної причетності до формування нового життя, розвивати образ «Я – Майбутня мати» та базові материнські якості.

3. Формувати мотиваційні основи усвідомленого материнства, актуалізувати цінності материнства, дитини, відповідальності, самостійності; навчити розуміти та приймати себе та інших як найвищу цінність, розвинути потребу брати відповідальність за власні вчинки.

4. Створити умови для накопичення досвіду побудову відносин із майбутньою дитиною, членами власної батьківської сім'ї, заснованих на любові та прийнятті; стимулювати діяльність старшокласниць на розвиток початкових умінь та навичок догляду за дитиною.

Програма містить 4 змістові модулі та спрямована на роботу з такими основними структурними компонентами психологічної готовності старшокласниць до материнства як: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний та операційно-поведінковий

Поділ на формування окремих складових готовності до материнства був

умовним, оскільки під час роботи гуртка на кожному занятті здійснювався комплексний вплив на всі компоненти готовності, однак, розроблена нами модель формування психологічної готовності старшокласниць до материнства передбачає організацію занять так, що все ж таки на різних етапах роботи гуртка увага зосереджувалася на формуванні конкретного компоненту психологічної готовності до материнства.

Таблиця 1 – Програма формування у старшокласниць психологічної готовності до материнства

Компоненти готовності до материнства	Завдання та форми роботи	
	завдання	форми роботи
когнітивний	озброїти системою знань про сутність материнства, здоров'я майбутньої матері, її спосіб життя, ризику ранньої вагітності	лекції: здоров'я майбутньої мами, здоровий спосіб життя, уміння спілкуватися, пренатальний розвиток дитини, догляд за дитиною дискусії: ризику раннього материнства, мотивація дітонародження, мотивація одруження перегляд фільмів
Емоційний-вольовий	формувати у старшокласниць емпатію, позитивне ставлення до теми материнства, до майбутньої дитини, до себе; самоконтроль та здатність приймати рішення	робота з проєктивними малюнковими методиками, написання та аналіз творів про дитину; бесіди
мотиваційно-ціннісний	формувати стійкий інтерес до базових материнських якостей; актуалізувати цінності материнства, дитини, відповідальності, самостійності, робити альтруїстичний вибір на користь іншої людини.	тренінг: «Відповідальність та альтруїзм»
поведінковий	формувати усвідомлення та прийняття традицій та звичаїв, пов'язаних з появою та прийняттям дитини в сім'ї; усвідомлення дівчатами необхідності оволодіння практичними навичками виховання дитини, оволодіння окремими із цих навичок	тренінг: «Цінність материнства» вирішення педагогічних ситуацій конкурс казок-спектаклів для дітей ознайомлення з колисковими та з дитячими іграми

Перший етап засідання гуртка присвячений розгляду теоретичних основ проблеми материнства. Основною метою цього етапу є створення умов для одержання старшокласницями знань про сутність та специфіку материнства як самостійної психосоціальної реальності. Змістом формування когнітивного

компоненту готовності старшокласниць до материнства є формування у них комплексу знань з психології, фізіології, педагогіки пов'язаних з репродуктивним здоров'ям майбутньої мами, особливостями потреб дитини та її розвитку, ризиками ранньої вагітності. Інформування старшокласниць відбувалося в різних формах, переважно лекціях, дискусіях, інформаційних листах та буклетах, а також переглядах та обговореннях фільмів.

Формування емоційно-вольової готовності до материнства передбачає формування у старшокласниць позитивно забарвленого ставлення до теми материнства, до майбутньої дитини, до себе; формування емпатії та саморегулювання; бажання брати відповідальність за долю та здоров'я дитини на себе. На цьому етапі здійснювалася робота з проєктивними малюнковими методиками, написання та аналіз творів про дитину, бесіди

Формування мотиваційно-ціннісного компонента готовності передбачало зосередженість на формуванні наступної мотивації старшокласниць: інтересу до проблеми материнства, до базових материнських якостей, до майбутньої дитини як цінності, прояв стійкого інтересу до виховного процесу.

Поведінкова готовність до материнства включає вироблення навичок щодо створення умов для появи на світ, розвитку та виховання дитини; вміння спілкування з дитиною, розуміти її потреби, вироблення навичок виконання комплексу дій та операцій, необхідних для реалізації цілей материнства.

Висновок. Програма «Формування у старшокласників психологічної готовності до материнства» відповідає актуальним соціальним, психологічним і культурним викликам часу. Наше впровадження сприятиме формуванню свідомого ставлення до материнства, зміцненню сімейних цінностей та збереженню здоров'я майбутніх поколінь. Завдяки систематичній підготовці молодого покоління до цієї важливої ролі, можна забезпечити гармонійне поєднання особистісного розвитку, соціальної відповідальності та побудови щасливого сімейного життя.

Анастасія ВАРШАВСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Анастасія ВОЛКОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Софія БАБІЧ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Багато студентів прагнуть використовувати кожен момент свого студентського життя максимально ефективно, проте, здавалося б, є один ворог, що заважає реалізувати потенціал – прокрастинація. Це явище, відоме багатьом, коли студенти відкладають важливі справи на потім, замість того, щоб займатися ними в потрібний момент. Причини прокрастинації у студентській молоді можуть бути різноманітними. Часто це пов'язано зі стресом і невпевненістю у своїх здібностях. Молоді люди можуть відчувати страх перед невдачею або критикою, тому вони відкладають важливі завдання, щоб уникнути можливих негативних наслідків. Крім того, сучасні технології і соціальні мережі

створюють безліч відволікаючих факторів, які спонукають студентів відкладати свої обов'язки на потім. Наслідки прокрастинації можуть бути серйозними. Відкладання важливих завдань може призвести до стресу, неврозів та погіршення академічних результатів. Постійне відкладання також може вплинути на студентську кар'єру та майбутнє. Студенти, які не можуть подолати прокрастинацію, ризикують втратити можливості для розвитку, втратити цінний час і не досягти своїх цілей.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що прокрастинація – це свідоме відкладання завдань або прийняття рішень на пізніший термін, навіть якщо це може призвести до негативних наслідків [1]. Особливо розповсюджена серед студентів через навантаження та важливість академічних досягнень. Прокрастинація серед студентів часто пов'язана з низькою самооцінкою, недостатньою впевненістю у власних силах, стресом та тривогою. Студенти, які бояться невдач або сумніваються у своїх здібностях, частіше відкладають виконання завдань на пізніше, побоюючись негативних результатів або критики [2].

Велика кількість завдань часто викликає відчуття безнадійності, що спонукає до відкладання роботи. Бажання виконати завдання ідеально призводить до відкладання початку, особливо якщо студент сумнівається у своїх можливостях. Наголосимо, що ще однієї з причин прокрастинації є низька мотивація: якщо завдання не цікаве або не має особистої цінності, студенти можуть відкладати його виконання. Дослідження показують, що студенти з розвиненими метакогнітивними навичками, такими як планування та самоконтроль, рідше схильні до прокрастинації. Ті, хто краще керує своїм часом і регулярно контролює свій прогрес, зазвичай мають кращі академічні результати [3]. Також впливають психологічні фактори: студенти, які мають високий рівень тривожності, депресії чи соматичні скарги, частіше відчувають складнощі з початком або завершенням навчальних завдань. Крім того, прокрастинація може загострювати ці психологічні проблеми, створюючи замкнуте коло [2].

Дослідники виділяють такі психологічні фактори, що сприяють прокрастинації [1; 3; 4].:

- Рівень тривожності: Прокрастинація часто пов'язана з високим рівнем тривожності, що блокує здатність до ефективної роботи.

- Розсіяність уваги та контроль імпульсів: Багато студентів мають труднощі з фокусуванням на завданні і легко відволікаються на інші активності.

- Локус контролю: Студенти з зовнішнім локусом контролю (відчуттям, що їхні успіхи та невдачі контролюються зовнішніми факторами) більш схильні до прокрастинації тощо.

Відкладання завдань призводить до того, що студенти мають недостатньо часу для ретельної підготовки. В результаті вони виконують завдання поспіхом, не встигають глибоко вивчити матеріал, через що страждає їхній рівень знань та оцінки. Така ситуація може викликати ланцюгову реакцію: один пропущений дедлайн збільшує навантаження на наступний період, що ще більше погіршує їхню успішність. Також хочемо звернути увагу на постійне відкладання обов'язків спричиняє почуття провини та незадоволення собою. Студенти часто відчують стрес, занепокоєння та навіть депресію, коли стикаються з невиконаними завданнями. Тривала прокрастинація може призвести до втрати мотивації та пониження самооцінки, адже постійне відкладання створює відчуття безсилля перед академічними викликами. Відкладання завдань на вечір або ніч часто змушує студентів працювати допізна, що порушує їхній природний сон. Брак якісного сну позначається на здатності до концентрації, пам'яті та загальній працездатності, що ускладнює ефективне навчання. З часом це може призвести до хронічної втоми, послаблення імунної системи та загального виснаження.

Фахівці-психологи виокремлюють методи подолання прокрастинації [1;2;4]:

1. Планування і керування часом: розробка чіткого розкладу із зазначенням пріоритетних завдань і термінів здачі допомагає структурувати процес навчання.

Використання принципів тайм-менеджменту дозволяє студентам працювати ефективніше та уникати накопичення завдань.

2. Розбиття завдань на етапи: великі завдання здаються менш лякаючими, коли їх поділити на маленькі, досяжні частини. Це дозволяє краще контролювати виконання та побачити поступовий прогрес, що знижує рівень тривожності та підвищує впевненість.

3. Техніки зосередження і самоконтролю: методи, як-от техніка Помодоро (робота з інтервалами), дозволяють підтримувати концентрацію протягом коротких відрізків часу з перервами. Це сприяє більшій продуктивності й зменшує ймовірність відволікання.

4. Підтримка мотивації: визначення конкретних цілей та системи винагороди за їх досягнення допомагає студентам зберігати зацікавленість у роботі. Мотивація зростає, коли чітко видно особисті досягнення та успіхи, а винагороди додають позитивного підкріплення.

Висновки. Таким чином, прокрастинація серед студентів є багатогранною проблемою, яка охоплює як особистісні, так і академічні аспекти їхнього життя. Страх невдачі, низька самооцінка, тривожність, перфекціонізм та інші психологічні фактори перешкоджають своєчасному виконанню завдань і значно впливають на якість життя студентів. Наслідки прокрастинації виходять за рамки академічної успішності, зачіпаючи психічне здоров'я, порушуючи сон і призводячи до хронічного стресу. Однак завдяки методам тайм-менеджменту, розвитку самоконтролю, встановленню чітких цілей та психологічній підтримці можна ефективно протистояти цій проблемі. Загалом, розуміння і корекція причин прокрастинації допоможуть студентам краще організувати свій час, досягати академічних успіхів та зберігати психологічний добробут.

Список використаних джерел:

1. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів // Проблеми гуманітарних наук. Психологія : наук. журн. / голов. ред. Н. В. Скотна. Дрогобич, 2020. Вип. 47. С. 53-66.

2. Limone, P., et al. (2020). Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. Behavioral Sciences. - Nieto-Fernández, S., et al. (2020).

3. Koltunovych, T.A., & Polishchuk, O.M. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «pryiemnym» [Procrastination – a conflict between "important" and "pleasant"]. Molodyi vchenyi – Young Scientist, 5 (45), 211–218 [in Ukrainian].

4. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? Personality and Individual Differences. 2024. № 48. P. 926-934.

Аліна БОБК

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ ЯК БАГАТОГРАННИЙ ПРОЦЕС

Постановка проблеми. У сучасному світі відбуваються значні зміни у ставленні до шлюбу і сімейних цінностей, раніше шлюб часто розглядався як обов'язкова частина життя, але зараз все більше людей відходять або взагалі відмовляються від нього, що зумовлює потребу в глибшому розумінні готовності до такого важливого кроку. Шлюб вимагає готовності не тільки до емоційних і соціальних змін, а й до матеріальної, організаційної відповідальності, партнери повинні бути готовими до взаємної підтримки, виховання дітей, а також до вирішення побутових і фінансових питань. Готовність до цього серйозного кроку залежить від особистого сприйняття стосунків, здатність не лише отримувати

підтримку від партнера, але й надавати її в потрібний момент. Формування готовності до шлюбу ускладнюється впливом сучасних викликів, таких як індивідуалізація суспільства, економічна нестабільність та зміни в гендерних ролях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання розвитку готовності до шлюбу знаходиться в центрі уваги численних науковців, серед яких слід зазначити роботи В. Кравця [1], О. Лемещенко [2], Т. Левицької [3], Є. Потапчука, Д. Карпова [4], Р. Федоренко [5], а також інших дослідників, які вивчали психологічні та соціальні аспекти цього феномену.

Виклад основного матеріалу. Як зазначає О. Столяренко [6], особистісний розвиток включає кілька ключових аспектів, таких як гетерохронність, асинхронність, стадійність, а також диференціація та інтеграція психічних процесів. Готовність до шлюбу формується на основі цих процесів, оскільки для побудови гармонійних стосунків необхідно бути здатним до змін і саморозвитку. Важливим критерієм готовності є здатність до саморегуляції психічного стану, що є основою конструктивного вирішення конфліктів у шлюбі.

Враховуючи дослідження таких учених, як Л. Василенко, М. Савчин [7], можна стверджувати, що формування готовності до шлюбу є результатом соціальних впливів, серед яких ключову роль відіграють сім'я та соціум. Сім'я, зокрема, є джерелом не лише виховання, але й моральних орієнтирів, які впливають на прийняття рішень щодо шлюбу. Вплив соціальних структур на індивідуальні життєві орієнтації особистості підкреслює важливість аналізу соціальних норм і цінностей у контексті підготовки до сімейного життя.

Не можна оминати увагою й вплив гендерних ролей на формування готовності до шлюбу. Згідно з дослідженнями таких авторів, як Green, Kivel та Kimmel [8], існують стереотипи, які визначають чоловічі та жіночі ролі в шлюбі. Чоловіки часто піддаються соціальним вимогам, які вимагають емоційної дистанційованості, ієрархічного домінування та агресії як способу вирішення конфліктів. Жінки ж, в свою чергу, часто асоціюються з емоційною підтримкою

і турботою про стосунки. Такі гендерні стереотипи можуть ускладнювати формування здорових взаємин у шлюбі, оскільки вони призводять до порушення здатності до інтимних і глибоких зв'язків. Зміни в суспільстві, зокрема зміна ролей жінок і чоловіків у сім'ї, можуть призвести до конфліктів, але одночасно відкривають нові можливості для розвитку гармонійних стосунків. Під впливом соціальних тенденцій зростає можливість для обох партнерів розподіляти обов'язки та взаємодіяти в умовах рівноправ'я.

Психологічні аспекти готовності до шлюбу вимагають розвитку таких якостей, як емпатія, самопожертва, готовність до конструктивного вирішення конфліктів, а також емоційна зрілість. Як зазначає О. Бацилева [9], готовність до шлюбу включає здатність до саморегуляції та емоційної підтримки партнера. Ці якості є основою для розвитку гармонійних стосунків, адже успішне сімейне життя залежить від того, наскільки партнери готові до взаємного спілкування і підтримки. Важливим є й усвідомлення особистісної відповідальності за стосунки. Психологічні дослідження показують, що багато проблем у шлюбі виникають через перекладання відповідальності за проблеми на партнера. Коли особистість здатна побачити свою частину відповідальності за розвиток стосунків, вона може краще вирішувати конфлікти та сприяти їх вирішенню на конструктивному рівні.

Висновки. Отже, розвиток готовності до шлюбу є складним і багатогранним процесом, що залежить від численних чинників: соціальних, психологічних, гендерних і культурних. Підготовка до шлюбу включає не лише розвиток особистісної зрілості, але й здатність до саморегуляції, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Зокрема, важливим є усвідомлення соціальних ролей, що впливають на шлюбні стосунки, а також гендерних стереотипів, які можуть як підтримувати, так і заважати розвитку гармонійних відносин. Гармонія у шлюбі можлива тільки тоді, коли двоє партнерів готові до активної взаємодії, саморозвитку та взаємної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
2. Лемещенко О. Р. Соціально-психологічні умови формування у старшокласників готовності до усвідомленого батьківства: дис. канд. психол. наук. Сєверодонецьк: Вид-во Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. 2016. 224 с.
3. Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ...канд. психол. наук. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2009. 186 с.
4. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Формування майбутнього сім'янина як психологічна проблема: науковий журнал з соціології та психології «Габітус» / Голов. ред. І. В. Шапошникова. Одеса: Вип. №40. 2022. С. 183-188. <http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/30.pdf>
5. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко.- Вид. 3-те, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк. 2024. 648 с.
6. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 280 с
7. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія». 2017. 368 с.
8. Carter, E. & McGoldrick, Monica. (1980). The family life cycle: An overview. The family life cycle: A framework for family therapy. 48 p.
9. Бацилєва О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Дослідження психологічних аспектів готовності до шлюбу сучасної молоді. Psychological Journal. 2019. Vol. 5. Issue 10. P. 64-83.

Ельвіра ГАЛУЩАК

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарного факультету,
Мукачівського державного університету*

Науковий керівник:

Беата БАРЧІ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Мукачівського державного університету*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Вплив соціальних мереж та інтернет-залежності на особистість молоді є комплексною і актуальною, оскільки молоді люди є однією з найбільш вразливих груп у цьому контексті. Інтернет, і особливо соціальні мережі, пропонують молоді безліч можливостей для самовираження, навчання та соціалізації, але водночас мають і деструктивний вплив.

Соціальні мережі як інструмент впливу на свідомість особистості вивчали такі психологи-науковці, як Д. Губанок, В. Сазонов, Т. Занько, В. Шалак, Ю. Зарицька. Вчені досліджували як позитивні: миттєвий пошук інформації, швидке встановлення зв'язку з будь-яким індивідом, допомогу експертів, здатність до самопрезентації та зближення із важливими людьми, легкість встановлення контакту, відсутність цензури, вміння приховати власну низьку грамотність, так і негативні наслідки: «вбивання часу»; знеособленість віртуальної комунікації, асоціальність, імперсоналізація чи «подвійне дно»; вразливість приватної інформації, зниження працездатності; перенасиченість соціальних мереж «сміттевою» інформацією; підміна реальних цінностей віртуальними,

порушення емоційної, поведінкової, когнітивної сфер під час користування соціальними мережами.

Виклад основного матеріалу. Під впливом соціальних мереж в першу чергу може страждати емоційна сфера. Соціальні мережі є найбільшими інфлюенсерами у змінах стану емоційної сфери особистості. Доведено, чим більше людина проводить часу у соціальних мережах, тим більш самотньою, сумною вона почувається. У матеріалах, представлених М. Evans, А. Hare, А. Mikami, аналізувалася активність особистості у соціальних мережах, становлення суб'єктності у інформаційному просторі та визначалися такі фактори активності як: катарсис у соціальних мережах, занурення соціальних мереж у власне життя, діалог зі спільнотою у мережі, розповсюдження пліток тощо [4].

Численні дослідження А. Голдберг, К. Янг, Л. Юр'єва, Т. Больбот дають обґрунтування такого негативного впливу соціальних мереж на особистість як адикція, формування синдрому залежності. Критеріями синдрому вважаються у тому числі і порушення емоційної сфери: відчуття ейфорії та незвичайних позитивних переживань при перебуванні у віртуальній реальності; переживання через неможливість перебувати онлайн, нудьгування, сум у реальному світі; негативна забарвленість відношень з оточуючими, які пробують зменшити вплив соціальних мереж на особистість [2; 3].

Надмірне використання соціальних мереж може призвести до погіршення концентрації, зниження когнітивних функцій, а також впливати на формування звички отримувати швидке задоволення, що негативно впливає на здатність до довготривалої роботи та навчання. Поведінкові зміни підлітка включають ізоляцію, уникнення соціальних контактів в реальному житті та пріоритизацію віртуальних взаємодій.

Якщо аналізувати емоційні проблеми, то варто сказати, що підвищена тривожність, дратівливість, пригніченість, можуть виникати як реакція на нереалістичні очікування та соціальний тиск у мережах. Збільшується відчуття

незадоволеності собою через порівняння з «ідеалізованими» образами, представленими в соціальних мережах.

Соціальні мережі можуть сприяти формуванню залежності підлітка, яка виявляється у неможливості контролювати час перебування в інтернеті та відчутті тривоги при обмеженні доступу до мережі. Роботи українських дослідників, таких як О. Мороз та Ю. Халявка, підтверджують, що інтернет-адикція впливає на здатність підлітків адаптуватися до реального життя [1].

Важливим є виокремлення також і соціальної дезадаптації. Взаємодія переважно у віртуальному середовищі знижує здатність до реального спілкування, що призводить до соціальної дезадаптації та зниження навичок міжособистісної взаємодії. Формується споживче ставлення до інформації, яке знижує критичне мислення підлітка.

Залежність від соціальних мереж може бути фактором підвищення тривожності підлітка. Постійна залученість підлітків до соціальних мереж може збільшувати рівень тривожності через надмірну стимуляцію та інформаційне перенасичення. Соціальні мережі створюють середовище, де порівняння з іншими є звичайним явищем, що веде до незадоволеності собою та низької самооцінки.

Нереалістичні стандарти краси, успіху та способу життя, представлені у соціальних мережах, сприяють розвитку тривожних думок і комплексу неповноцінності. Підлітки можуть відчувати тиск через необхідність відповідати певним соціальним очікуванням і отримувати схвальні оцінки у вигляді «лайків» та коментарів. Залежність від смартфона і постійне бажання перевірити повідомлення або оновлення призводять до підвищення рівня кортизолу, що є ознакою стресу. Порушення сну через активне використання соціальних мереж пізно ввечері також впливає на рівень тривожності.

Надмірне використання соціальних мереж призводить до зниження соціальних навичок, реального спілкування та збільшення почуття самотності, що також підвищує тривожність. Підлітки, які активно взаємодіють лише в

онлайн-середовищі, можуть відчувати труднощі в налагодженні контактів в реальному житті. Дівчата часто більш вразливі до впливу соціальних мереж, оскільки більше уваги приділяють зовнішньому вигляду та соціальному статусу. Підлітки з різних культур можуть відчувати різний рівень тривожності залежно від соціальних норм і рівня використання інтернету в суспільстві.

Висновки. Головним завданням соціальних мереж є забезпечення користувачів різноманітними засобами для взаємодії один з одним. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності у підлітків є комплексним та багатограним явищем, що має як позитивні, так і негативні аспекти. Основна загроза полягає у формуванні нереалістичних стандартів успіху та зовнішності, що призводить до зниження самооцінки, підвищення тривожності та виникнення емоційних проблем. Психологічні та фізіологічні реакції на постійне перебування в мережі, як-от стрес та порушення сну, поглиблюють цей вплив.

Соціальна дезадаптація, викликана залежністю від соціальних мереж, може знижувати комунікативні навички підлітків, посилюючи їхнє почуття самотності. Проте, при правильному підході, соціальні мережі можуть бути використані для позитивного розвитку, забезпечуючи можливості для спілкування, самовираження та доступу до інформації.

Для мінімізації негативних наслідків важливо впроваджувати освітні програми з медіаграмотності, сприяти здоровому використанню технологій, підтримувати батьківське спілкування та впроваджувати стратегії цифрового детоксу. Скоординована робота батьків, педагогів та спеціалістів допоможе підліткам навчитися використовувати соціальні мережі з користю, уникаючи їх деструктивного впливу на психічне здоров'я.

Батьки можуть грати ключову роль у формуванні здорових цифрових звичок, обговорюючи з дітьми їхні онлайн-активності. Школи можуть допомогти підліткам зрозуміти вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та навчити їх балансувати час між онлайн- і офлайн-життям. Введення освітніх

програм з медіаграмотності, слугуватимуть допомогою та супроводом підліткам критично ставитися до інформації в мережах.

Список використаних джерел:

1. Мороз О. Формування міжособистісних взаємин дітей на етапі переходу від старшого дошкільного до молодшого шкільного віку (в умовах навчально-виховного комплексу «школа-дитячий садок»): Автореф. дис. канд. психол. наук / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2011. 23 с.
2. Юрьєва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика : монографія. Днепропетровск: Пороги, 2016.196с.
3. Coldberg I. Internet addiction disorder. CyberPsychol Behavior. 2020. V.3. N4. P.403-412.
4. Evans M.A., Hare A.L., Mikami A.Y. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. Developmental Psychology. 2020.Vol. 46 (1). P. 46-56.

Anna GENERALIUK

Studentka pierwszego(licencjat) poziom wykształcenia średniego

Wydział Humanistyczno-Pedagogiczny

Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego

Opiekun akademicki

Oksana VARHATAa

Kandydat nauk pedagogicznych,

Katedra Psychologii i Pedagogiki

Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego

NOWOCZESNE PRAKTYKI AUTOPREZENTACJE SPECJALISTÓW PROFIL SOCIONOMICZNY W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ

Wstęp: Współczesne praktyki autoprezentacji stają się coraz bardziej wyrafinowane i różnorodne. Profesjonaliści posiadający umiejętności autoprezentacji

będą w stanie nie tylko przedstawić prawidłowe informacje o sobie w oparciu o mocne strony swojej osobowości, ale także skutecznie zareklamować się w przestrzeni Internetu. Pojawienie się komunikacji internetowej i sieci społecznościowych nie tylko unowocześniło tradycyjne praktyki autoprezentacji, ale także stworzyło innowacyjne praktyki autoprezentacji.

Prezentacja głównego materiału. Kreowanie własnego wizerunku w przestrzeni Internetu wymaga od użytkowników posiadania umiejętności autoprezentacji oraz narzędzi technicznych pozwalających na realizację własnej koncepcji. Ponadto specjaliści ds. profili socjonomicznych mogą stworzyć własny wizerunek za pomocą zdjęcia (selfie). Korzystając z przestrzeni Internetu, mogą kreować swój własny wizerunek i indywidualną „twarz”, aby stać się uczestnikami dialogu publicznego. Ogromne znaczenie mają zasoby prezentacyjne, które zapewniają narzędzia techniczne. Zasoby prezentacyjne w przestrzeni internetowej obejmują: awatar (obrazek wybrany do identyfikacji), pseudonim (nazwa użytkownika), dane prywatne (wiek, płeć, zainteresowania, hobby, stan cywilny itp.), zdjęcia i filmy (wykonane przez użytkownika lub znalezione w Internecie), społeczności i grupy, do których należy autor strony.

Dziś komunikacja w przestrzeni Internetu przyciąga coraz większą publiczność i cieszy się dużym zainteresowaniem. W zasobach Internetu Instagram, YouTube, Facebook, Viber – dominującą treścią są zdjęcia i filmy.

Przestrzeń Internetu jest dziś w modzie, bo za jej pomocą można w tajemnicy zwrócić uwagę na pewne rzeczy, licząc na to, że użytkownicy poprawnie odczytają informacje. Przestrzeń Internetu jest bardzo popularna i ma wpływ na opinie użytkowników. Badacze zauważają, że nieodłączną cechą jednostek w przestrzeni Internetu jest pokazywanie swoich pozytywnych cech i podkreślanie swoich „plusów”. Pokazując własne idealne właściwości i cechy, użytkownicy starają się stworzyć bardziej atrakcyjny wizerunek.

Wnioski. Tym samym przestrzeń Internetu jest nowoczesną rzeczywistością społeczną i daje niepowtarzalną możliwość zmiany własnej tożsamości poprzez

autoprezentację użytkowników w Internecie. Dzięki przestrzeni internetowej możliwości specjalistów o profilu socjonomicznym, a w szczególności ich interakcji społecznych w Internecie, są znacznie poszerzone, dlatego ważne jest, aby posiadali oni umiejętności autoprezentacji i umieli się w niej zaprezentować.

Lista wykorzystanych źródeł:

1. Nastojaszczka K. B. Praktyki autoprezentacji w przestrzeni Internetu: formy i trendy (Grani). T.22 №1. 2019. S. 20-28.
2. Czygyryn T. O. Autoprezentacja: definicje, rodzaje, strategie, techniki // Zbiór prac naukowych Instytutu Psychologii w Imeni G. S. Kostiuka Narodowy APN Ukrainy. Problemy psychologii ogólnej i pedagogicznej T 24. 2012. Cz. 5 S. 245-253.

Анастасія ГЛЄБОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету фізичної культури, спорту та психології*

*Мелітопольського державного педагогічного
університету ім. Богдана Хмельницького*

Науковий керівник:

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,*

*Мелітопольського державного педагогічного
університету ім. Богдана Хмельницького*

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНО-СТАТЕВОЇ ОБІЗНАНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Сексуальні питання часто неадекватно пояснюються людям, які потребують поради, незалежно від їх віку, через релігійні переконання чи табу. Недостатня освіта дітей у практичних питаннях

контрацепції та статевої поведінки часто ґрунтуються на вірі в те, що ця інформація сприятиме надмірній розкутості. Контрацепція заборонена в деяких країнах, аборти є незаконними у багатьох, мастурбація зазвичай вважається девіантною. Відсутність статевого виховання посилює існуючі табу, що може призвести до ранньої імпотенції або відсутності задоволення, комплексів провини або небажаної вагітності та абортів тощо. Сексуальне «придушення» також може призвести до насильства та девіантності.

Виклад основного матеріалу. У ході теоретичного аналізу ми визначили, що сексуальна обізнаність є дуже важливим аспектом життя кожної людини, а особливого значення набуває саме у репродуктивний період. Нами було проведено опитування серед молоді з метою встановлення рівня їх обізнаності та встановлення домінуючих факторів, які вплинули на рівень статевої освіти. Задавалися питання щодо поінформованості молоді про будову тіла та виховання поваги до нього, сексуальний процес та особливості сексуальної поведінки в тому числі і репродуктивної тощо. З цією метою було створено авторську анкету, яка розсилалася респондентам через Гугл-форми.

Безумовно, самі по собі знання не допоможуть запобігти емоційним і особистим проблемам у цій важливій сфері життя, але результати опитування показали відсутність належної підготовки навіть до базових подій, таких як статево дозрівання.

Дослідження показало, що середній вік наших респондентів, коли було введено інформацію про стать, становив 12-13 років як для хлопчиків, так і для дівчаток, і лише меншість мала будь-яку статево освіту до 10 років. Дослідженням було встановлено, що пізній вік обізнаності з питань статевого розвитку призвів до неадекватних реакцій опитаних на зміни в тілі, такі як менархе, полюції, виділення з піхви, потенція і т.д. Внаслідок чого у деяких респондентів сформувався сором, гидливість, ігнорування власних бажань та емоцій, скутість, пригнічення емоцій, що негативно відбивається на подальшому житті, зокрема, сексуальному. Опитувані вказали на труднощі отримання

задоволення не тільки від сексу, але й у сприйнятті повноцінності власного життя, їм важко прислухатися до власних бажань і потягів, підлаштовуватись під партнера, розуміти своє тіло.

Основним джерелом «статевого виховання» для чоловіків були друзі (53%), наступна за частотою відповідь респондентів - матері (5,5%), решту займали порнографічні матеріали. Тоді як для дівчат згадувались матері (41%), подружки (32%) та спеціалізована література для підлітків. Батьки відігравали дуже незначну роль у сексуальному вихованні дівчат. На нашу думку, це можна пояснити тим, що вони проводили менше часу зі своїми дітьми, зокрема доньками, та менше займалися їхнім інтимним доглядом, причому в більшості з них тема інтимності була взагалі табуована.

Дівчата найчастіше асоціюють секс із репродукцією та народженням дітей, що дозволяє легше обговорювати ці теми, тоді як хлопці пов'язують сексуальну просвіту із задоволенням чи бажанням, що може ускладнювати процес його обговорення з дорослими.

Як відомо, більшість дітей/підлітків отримують інформацію про секс, свій розвиток з порнографії, або від друзів, що ускладнює процес сексуальностатевого виховання. Ця інформація може бути недостовірною (веде в оману), можливо навіть шокує і відіб'є будь-яке бажання дізнаватись далі. Тому і важливо створювати в сім'ях безпечний простір для самопізнання і сексуальностатевого виховання.

Відсутність розуміння свого тіла, своїх вподобань підвищує ризик вступу в статевий акт не з власного бажання, а «тому що партнеру треба», «так має бути». Як наслідок, «відчуття використаності», втрата істинного бажання, насолоди, зниження лібідо. Також підвищується ризик переживання травмуючого досвіду: насилля, маніпуляції, шантаж, надмірний шок і т.д.

Цікаво, що більшість жінок, з якими в дитинстві вільно не говорили про сексуальність, не отримують задоволення від мастурбації, а отже повноцінно і не вивчають своє тіло, не можуть пояснити партнерові «Як саме їм потрібно»,

стидаються власного тіла, імітують оргазм і переживають проблеми з сексуальною нереалізованістю.

Недостатній рівень статевого виховання в сім'ях призводить до низки серйозних наслідків, які впливають на емоційне, психологічне та фізичне здоров'я молоді:

1. Формування негативного сприйняття власного тіла та сексуальності. У дорослому житті це може перешкоджати отриманню задоволення від інтимних стосунків та знижувати якість життя.

2. Вплив на сексуальну самооцінку та розвиток комплексів. Це може спричинити проблеми в інтимних стосунках, створити бар'єр для відвертого обговорення своїх потреб і сформувати неадекватні уявлення про сексуальні норми.

3. Низька обізнаність щодо контрацепції та ризик небажаної вагітності. Відсутність інформації про методи запобігання вагітності також підвищує ризик абортів, які часто проводяться без усвідомлення всіх можливих наслідків для здоров'я.

4. Ризик девіантної поведінки та насильства.

5. Вплив на формування здорових стосунків та здатність до самопізнання. Молоді люди, які отримують знання про сексуальність із ненадійних джерел, частіше відчувають емоційний дискомфорт під час статевого акту, можуть погоджуватися на інтимні стосунки не через власне бажання, а «заради партнера».

6. Зниження сексуального лібідо та задоволення від статевого життя.

Висновки. Таким чином, недостатній рівень статевого виховання в сім'ї спричиняє негативні наслідки, які можуть ускладнити побудову здорових, емоційно-насичених і задовільних інтимних стосунків. Важливість сексуальної освіти в родинному середовищі є ключовою умовою для формування зрілої особистості, яка має здорове ставлення до свого тіла, здатна до взаєморозуміння у стосунках і може підтримувати якісне сексуальне життя.

Валерія ГОЙ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, Хмельницький
національний університет*

Науковий керівник:

Олена ГОМОНЮК

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. Високі вимоги до професійної підготовки майбутніх вчителів гуманітарних спеціальностей сприяють утвердженню нової ролі вчителя як медіатора міжкультурної комунікації, здатного не тільки передавати знання своїм учням, а й забезпечувати ефективність міжкультурного спілкування, долаючи міжкультурні бар'єри і попереджувати міжкультурні конфлікти [1, с. 29]. Вона включає не тільки знання про різні культури, але й навички та ставлення, які допомагають людині адаптуватися в різноманітних культурних контекстах, знижуючи ризик непорозумінь і конфліктів.

Виклад основного матеріалу. Професійна компетентність учителя є інтегративним особистісним утворенням, що ґрунтується на засадах теоретичних знань, практичних умінь, значущих особистісних якостей та досвіду, що зумовлює готовність учителя до виконання педагогічної діяльності й забезпечує високий рівень її самоорганізації [2, с. 70].

Міжкультурна компетентність передбачає готовність сприймати цінності й поведінку інших із ширшої перспективи і не вважати свої за єдино правильні чи вищі. Міжкультурна компетентність міцно пов'язана з емпатією, слуханням і спостереженням, гнучкістю та вмінням вирішувати конфлікти [3].

Зміст міжкультурної комунікації базується на інтеграції трьох найважливіших складників:

- 1) мова, що відображає культуру народу;
- 2) культура, що відтворює особливості суспільно-історичних умов;
- 3) особистість, яка формується в процесі освітньої та соціальної діяльності.

Особливо цінною є необхідність переходу від навчання знань, умінь, навичок до навчання здатності навчатися й самовдосконалюватися, що залежить від нової системи управління педагогічним процесом в університеті. Відповідно до цієї системи, студента треба з перших курсів вчити навчатися в умовах міжкультурної комунікації, і чим раніше почнеться цей процес, тим успішнішим надалі буде набуття ним необхідних компетенцій [4].

Є різні підходи до визначення структури міжкультурної компетентності

На думку зарубіжних дослідників Г Chen G.–M., Starosta W.J до структури міжкультурної компетентності належать компоненти – риси, які належать особистості – і виокремлюють серед них такі:

– унікальний досвід проживання людини в рідній культурі й частково спадковість. До цих рис відносять самосвідомість, уявлення про самого себе (самооцінка), саморозкриття та саморелаксацію;

– комунікативні вміння – вербальна й невербальна поведінка й інші вміння, які роблять нас здатними ефективно взаємодіяти з іншими людьми. До них відносять соціальні вміння, гнучкість, вміння керувати взаємодією;

– психологічна адаптація – здатність на сприйняття іншої культури. Психологічна адаптація передбачає комплексний процес, через який ми засвоюємо здатність відповідати іншій культурі. Властивостями цього процесу є фрустрація, стрес, відчуження та невизначеність;

– усвідомлення особливостей власної культури, які впливають на нашу поведінку й мислення. Сюди відносять соціальні цінності, соціальні норми, соціальні звичаї та соціальні системи [5.]

Науковець О. Василенко міжкультурну комунікативну компетентність розглядає як здатність ефективно спілкуватися в різних культурних контекстах, яка має численні компоненти, що включають мотивацію, знання про себе та інших, толерантність до незнайомого тощо [6].

Вчені Д. Чернуха та В. Костенко вважають, що компоненти міжкультурної компетентності відповідають таким професійно-особистісним характеристикам майбутніх фахівців у галузі «Інформаційні технології»:

- соціальна активність (готовність до взаємодії з представниками різних етнічних груп в різних соціальних ситуаціях з метою досягнення поставлених цілей і вибудовування конструктивних відносин у суспільстві);
- дивергентність поведінки (здібність до неординарного розв'язання поставлених завдань, орієнтація на пошук декількох варіантів рішення);
- мобільність поведінки (здатність до швидкої зміни стратегії або тактики з урахуванням складених обставин);
- емпатія (адекватне уявлення про те, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини)
- стійкість особистості (сформованість соціально-моральних мотивів поведінки особистості в процесі взаємодії з людьми інших етнічних спільнот);
- комунікативність (готовність до сприйняття думок та оцінок інших людей як вираження їхньої точки зору, яка має право на існування незалежно від ступеня розбіжності з їхніми власними поглядами, здатність до взаємодії особистостей, що мислять по-різному, та вміння домовлятися) [7].

Серед дослідників переважає думка, що поняття «міжкультурна компетентність», «полікультурна компетентність», «крос-культурна компетентність», «мультикультурна компетентність» є синонімічними.

З ними суголосна і С. Чернета, яка «основними характеристиками міжкультурної компетентності визначила: відкритість до пізнання іншої (чужої) культури; сприйняття психологічних, соціальних й інших інтеркультурних відмінностей; психологічна готовність до співпраці з представниками інших культур; здатність диференціювати колективне й індивідуальне в комунікативній поведінці іншокультурного комуніканта; уміння долати соціальні, етнічні, культурні упередження і стереотипи; наявність набору комунікативних засобів, доцільний їх вибір відповідно до ситуації спілкування;

дотримання норм етикету в процесі спілкування. Формуванню міжкультурної компетентності фахівців із соціальної роботи сприяють: їх готовність до взаємодії з представниками інших культур; повага до чужих культурних цінностей, традицій; здатність розпізнавати, поважати й правильно використовувати інтелектуальні та поведінкові відмінності своєї та іншої культур в процесі комунікації» [8].

Враховуючи погляди науковців на структуру міжкультурної компетентності майбутнього вчителя початкових класів, її складовими можемо виокремити такі: когнітивний поведінковий, соціальний та полікультурний компоненти.

Висновки. Отже, в умовах глобалізації та міграційних процесів міжкультурна компетентність стає важливою для успішної комунікації в бізнесі, освіті, політиці, науці, а також у повсякденному житті. Тому нагальною постає проблема розвитку цієї особистісної характеристики майбутніх учителів початкових класів, адже вона допомагає уникати непорозумінь, конфліктів і сприяє розвитку толерантності та інклюзивності в суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Костюченко А. О. Аналіз поняття «Міжкультурна компетентність учителя». Педагогічні науки. № 64. 2015. С. 29-33. DOI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5578/1/Kostyuchenko.pdf>.
2. Осипова Т. Ю., Чжао Жуйчень. Формування міжкультурної компетентності майбутніх учителів гуманітарних дисциплін як педагогічна проблема. Теорія і методика професійної освіти. Т. 2. № 62. 2023. С. 69-72. DOI: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/12.pdf.
3. Ключ до компетентностей: міжкультурне спілкування. *НУШ*. URL: <https://nus.org.ua/articles/klyuch-do-kompetentnostej-mizhkulturene-spilkuvannya/> (дата звернення: 05.11.2024).
4. Кожевникова А., Дудко Я., Голубенко Н. Формування міжкультурної компетентності сучасного вчителя як важливий чинник успішної педагогічної діяльності. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. №2 (17). 2016. С. 120-125.
5. Chen G.–M., Starosta W.J. Foundations of Intercultural Communication, 2nd ed. Lanham, MD : University Press of America. 2005. 352 с.

6. Vasylenko, O. (2022). Мужкультурна компетентність: поняття, принципи та методи розвитку. ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ. 22(2). С.59-67. DOI [https://doi.org/10.35387/od.2\(22\).2022](https://doi.org/10.35387/od.2(22).2022). С. 59-67.

7. Чернуха Н. М., Костенко Д. В. Змістовий та структурний аналіз міжкультурної компетентності у студентів галузі !Інформаційні технології! В освітньому середовищі університету. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. № 69. Т. 3. 2020. С.157-163. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.32>

8. Чернета С. Міжкультурна компетентність як складова професійної компетентності фахівців із соціальної роботи. Ввічливість. Humanitas. № 6. 2023. 37-44. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.6.6>.

Сніжана ГОРБАНЬ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олена ВАСИЛЕНКО

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ОСОБИСТІСНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Постановка проблеми. Статистичні дані свідчать, що близько 3 мільйони дітей в Україні щороку спостерігають за актами насильства у сім'ях, перебуваючи в ролі вимушених учасників. При цьому 70 % жінок піддаються різним формам знущань і принижень. На жаль, близько 100 % матерів, які зазнали насильства, народжують згодом хворих дітей [3].

Досить часто реакція суспільства на випадки домашнього насильства є суперечливою, байдужою або навіть ворожою. Кримінальні покарання за скоєння домашнього насильства набагато м'якші, ніж покарання по відношенню до сторонніх осіб. Також сумною реальністю сьогодення є те, що законодавча база, яка б мала протидіяти випадкам насилля в сім'ї та карати кривдників, діє здебільшого на папері та є неефективною. З огляду на це, актуальним питанням залишається надання ефективної психологічної допомоги і підтримки жертвам домашнього насильства.

Виклад основного матеріалу. Проблема домашнього насильства розглядається у різних науках: юриспруденції, віктимології, психології, педагогіці, соціології, медицині тощо. Тому й вивченню способів запобігання злочинів на сімейно-побутовому рівні та діяльності фахівців з кривдниками та жертвами домашнього насилля присвячені праці психологів (Л. Волкер, С. Гаркавець, І. Грабської, К. Зеленської, Г. Кожиної, С. Носова, В. Огоренко, Т. Перцевої, Н. Теслик, Л. Шевченко), педагогів (О. Василенко, Т. Кобилянської, К. Мінакової, Л. Романовської, Н. Сердюк), юристів (О. Артеменко, В. Василевич, О. Гулак, О. Джужи, С. Косенко, В. Ладиченко, Н. Ліщук, Є. Моїсеєва, Д. Тичини, Ю. Шемшученко) та багатьох інших науковців.

Поняття «насильство» в юридичній енциклопедії розглядається як «... умисний фізичний чи психологічний вплив однієї особи на іншу проти її волі, що завдає цій особі фізичну, моральну, майнову шкоду, або містить у собі загрозу заподіяння зазначеної шкоди зі злочинною метою. Такий вплив на особу здійснюється вчиненням певних умисних діянь. Особа, яка вчиняє насильницькі діяння, усвідомлює їх характер, передбачає наслідки цих діянь і бажає або свідомо допускає їх настання» [4].

Дослідниця І. Грабська визначає домашнє насильство як системну поведінку одного подружнього партнера для збереження влади та контролю над іншим. Системність насильства в сім'ї є однією з основних особливостей

домашнього насильства, тобто характеризується повторюваними в часі випадками різних видів насильства [1, с. 63].

Діяльність психолога з жертвами домашнього насильства, на думку Н. Сердюк, складна і дуже відповідальна сфера професійної діяльності, що передбачає пізнання індивідуальних особливостей людей, їх глибоких внутрішніх переживань і станів. У процесі роботи психолог використовує конфіденційну інформацію, недбале використання якої може завдати шкоди клієнту. Тому до психологів висувається низка вимог [5].

Серед комплексу професійно важливих якостей психолога науковці виділяють такі, як:

- професійну компетентність та вирішення професійних задач на рівні професійного автоматизму;
- міцність засвоєння професійно-етичних цінностей (гуманність, справедливість, конфіденційність, безкорисливість, чесність тощо);
- усвідомлене використання власних особистісних якостей і навичок спілкування в професійних цілях;
- відповідальність, самоорганізованість і самодисципліна;
- глибока і щира зацікавленість у вирішенні професійних проблем;
- налаштування на роботу часто в непростих умовах вирішення різних психологічних проблем;
- здатність викликати довіру в людей, бажання співпрацювати, допомагати, і, в той же час, не дозволяти собою маніпулювати, пригнічувати себе як особистість і фахівця [2].

До індивідуально-особистісних характеристик психолога, який працює з жертвами домашнього насильства, Т. Кобилянська відносить: спостережливість, аналітичність мислення, творчість, дотримання моральних і правових норм поведінки, комунікабельність, розвинена інтуїція [2].

У свою чергу, протипоказаннями для роботи психолога, на думку Т. Кобилянської, є: зневага до людей, прагнення мститися, психічна

неповноцінність, низький рівень комунікативних навичок, нездатність вибудувати стосунки з людьми на засадах взаємоповаги та взаєморозуміння, лінь, безініціативність тощо [2].

Висновки. Отже, здійснений аналіз наукових джерел показав, що до важливих професійних якостей психолога, який працює з жертвами домашнього насильства належать: позитивна мотивація до діяльності; володіння культурою спілкування та готовність до конструктивного діалогу; гнучкість і відкритість до інакших поглядів і суджень; здатність до професійної рефлексії. А особистісними якостями психолога, який надає допомогу жертвам домашнього насильства мають бути: спостережливість, аналітичність мислення, творчість, розвинена інтуїція, стресостійкість, емпатійність, комунікабельність, самоконтроль, стриманість, наполегливість.

Список використаних джерел:

1. Грабська І. А. Насильство у подружніх стосунках: зарубіжний досвід досліджень та консультування. Практична психологія та соціальна робота. № 9-10. 1998. С. 20-25.
2. Кобилянська Т. В. Особистісні та професійно важливі якості майбутнього психолога. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2018. VI (74). Issue 180. С. 78-80.
3. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MUS30017> (дата звернення: 21.07.2024 р.).
4. Насильство: юридична енциклопедія / ред. кол. Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) та ін. К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана. Т. 4. 2002. 720 с.
5. Сердюк Н. М. Педагогічні умови формування конкурентоздатності майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2018. 23 с.

Дар'я ГОРЖЕВСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

Анастасія МАТВІЙЧУК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сучасні умови вимагають від психологів не тільки професійної компетентності, але й високого рівня соціальної відповідальності. Мотивація успіху у цій професії тісно пов'язана з бажанням допомагати іншим людям і робити позитивний внесок у суспільство. Не боятися ризикувати та виходити за межі своїх комфортних зон, психологи прагнуть досягти високих результатів у своїй роботі, що дозволяє їм ефективніше допомагати клієнтам. Мотивація успіху – це потужний внутрішній двигун, який спонукає людину до досягнення високих результатів у будь-якій діяльності, зокрема й у професійній. Для майбутніх психологів, які обирають шлях допомоги іншим, мотивація успіху є особливо важливою. Вона не лише впливає на якість їхнього навчання, а й визначає їхню майбутню професійну діяльність.

Виклад основного матеріалу. Професійне становлення психолога – це складний і багатогранний процес, що охоплює не лише здобуття теоретичних знань, а й формування практичних навичок, особистісного зростання та розвиток професійної ідентичності. Це постійна робота над собою, спрямована на досягнення високого рівня професійної компетентності та готовності надавати ефективну психологічну допомогу. Професійне становлення психолога – це не просто отримання диплому, а постійний шлях самовдосконалення, спрямований на допомогу іншим людям.

Мотивація допомагає подолати всі перешкоди на шляху до професійної мети, стимулює самопізнання, розвиток емпатії та комунікативних навичок, і є запорукою успішної кар'єри та можливості допомагати іншим людям. Захоплення психологією – це подорож у глибини власної душі та інших людей.

Реалізація професійних й особистісних можливостей майбутніх фахівців може бути і у волонтерській роботі. Вона передбачена завдяки їх активній участі в різних формах позааудиторної роботи, мета якої – створення умов для творчого, інтелектуального, духовного, фізичного розвитку студентів у вільний від навчання час; підготовка студентів до професійної діяльності; упровадження якісно нових форм і методів організації позааудиторної роботи; задоволення їхніх освітніх потреб шляхом залучення до різних форм роботи [1].

Висновки. Шлях до успіху в професії психолога – це постійний процес зростання, який приносить не тільки професійне задоволення, але й особистісне щастя. Мотивація, професійне становлення та успіх – це три взаємопов'язані складові, які допомагають фахівцеві реалізувати себе і зробити значний внесок у життя інших людей. Мотивація – це фундамент успіху, майбутні психологи з високою мотивацією досягають кращих академічних результатів, демонструють більшу зацікавленість у професії та готовність до постійного самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко З. П. Деякі аспекти професійної підготовки студентів в умовах ВНЗ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/xyqllm>

Валентина ГРЕБЕНЬОВА

*кандидат історичних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Леся КОЛОМІЄЦЬ

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. Сучасні умови життя, виклики професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного часу можуть негативним чином позначитися на їхній стресостійкості, емоційному благополуччі й здатності підтримувати достатній потенціал адаптивності. Щоденний ритм праці педагогічних працівників нині включає чимало емоціогенних ситуацій, ситуацій напруги, ситуацій, у яких постає необхідність ухвалювати швидкі й відповідальні рішення для підтримання розвивального потенціалу й безпеки освітнього середовища для учнів. Це супроводжується витратою чималої кількості зусиль, енергії, особистих і професійних ресурсів, появою втоми, знесилення й стресових реакцій, зниженням можливостей саморегуляції, що

може призвести до появи емоційного вигорання педагогічних працівників, знизити їхню професійну ефективність.

Виклад основного матеріалу. Проблематика емоційного вигорання актуалізована у дослідженнях Г. Фрейденберга, який використав поняття «вигорання персоналу» до ситуацій професійної діяльності, що супроводжуються значним навантаженням й тривалим стресом. Когорта зарубіжних учених П. Бріл, Р. Лазарус, С. Майер, В. Шауфелі та ін., розробляючи аспекти вигорання, звернули увагу на те, що цей процес підсилюється дією чинників організаційної природи, рольових чинників, а також індивідуально-психологічними особливостями співробітників. К. Маслач, зокрема, синдром емоційного вигорання розкрила через три важливі індикатори, які з'являються внаслідок професійних проблем: наявність емоційного виснаження, деперсоналізація й неефективність (зниження особистих досягнень) [5, с.151]. М. Буриш, Дж. Грінбергу, Б. Перлману й Е. Хартману належать моделі стадіальності прогресування емоційного вигорання, від перших ознак незадоволення, напруги, втрати енергії, емоційної невірноваженості у професійному середовищі до широко спектру багатогранного переживання хронічного стресу під час виконання функціональних обов'язків з явним відчуттям фізичного, психологічного, когнітивного, емоційного виснаження, суб'єктивного неблагополуччя, байдужості, безініціативності, безпорадності, особистісно-професійного дискомфорту тощо.

Емоційне вигорання у сучасних джерелах визначають як синдром, що є наслідком переживання хронічного стресу під час професійної діяльності; виснаження (фізичне, емоційне, мотиваційне, психологічне), що позначається на продуктивності праці, характеризується втотою, проявами психосоматики тощо; явище, що супроводжує професійну діяльність внаслідок переживання стану стресу, втрати й недостатнього відновлення енергетичного й адаптаційного потенціалу; реакція організму на вплив тривалого стресу через надмірні виробничі й емоційні вимоги, що призводить до дисбалансу в інших сферах

життєдіяльності й зниження суб'єктивного благополуччя; специфічний механізм психологічного захисту у відповідь на дію психотравмуючих факторів у професійному середовищі тощо [4, с.159].

Українські науковці в реаліях сучасності спрямовують власні наукові зусилля для пояснення сутності й структури емоційного вигорання особистості в контексті виконання нею певного виду діяльності, зокрема, й професійної. Так, Г. Католик, Л. Ковальчук емоційне вигорання трактують як стан, що інтегрує ригідність, тривожність, особистісне віддалення, психічне й емоційне виснаження, зміни у професійній мотивації [3, с.203].

О. Галян синдром емоційного вигорання педагогів пов'язує з несприятливою реакцією на професійні стреси й узагальнює, що його появу детермінують дві групи факторів: зовнішні (зовнішні обставини, ставлення оточення, умови організації праці, різне стимулювання праці, робоче навантаження) і внутрішні (індивідуально-психологічні особливості суб'єкта праці, особливості його емоційної, когнітивної та інших сфер) [2, с.18].

Зауважимо, що О. Галян синдром емоційного вигорання запропонувала вивчати у взаємозв'язку з відповідальністю педагогів. Н. Метельська пояснила взаємозв'язок емоційного вигорання з самоставленням працівників освіти, зазначивши, що за високого рівня позитивного самоставлення проявляється низький рівень прояву симптомів емоційного вигорання [5, с.161]. Л. Коломієць, Г. Шульга, Ю. Лебедь аспекти досліджуваної нами проблеми розкривають в контексті вивчення аспектів професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців та їх професійного здоров'я [6, с.40-42].

Л. Матохнюк, В. Оверчук, Ю. Максименко емоційне вигорання педагогічних працівників пояснюють як наслідок перевантаження роботою, тривалого впливу стресу й надмірної психоемоційної напруги в ситуаціях із відсутністю або браком соціальної підтримки й визнання [4, с.160]. Емоційне вигорання педагогічних працівників на рівні організму може проявлятися через відчуття безсилля, виснаження, перевтому; на психологічному – втрату

мотивації й радості від життя, зниження бажання виконувати свої обов'язки й рівня задоволеності професійною діяльністю. Причинами емоційного вигорання Л. Матохнюк, В. Оверчук, Ю. Максименко з урахуванням одержаних емпіричних даних на основі бесіди з освітянами зазначають такі: невдоволеність роботою і відсутність зацікавленості у її виконанні; обмаль часу для відпочинку й відновлення; низька заробітна платня; особисті проблеми.

Л. Водянка, Д. Суховецька, А. Занюк у якості причин емоційного вигорання виокремили окремі соціально-професійні та інші особливості фахівців (одноманітність професійних дій, напруженість ритму професійної діяльності, недостатнє заохочення праці, почуття неціненності або непотрібності, підвищена відповідальність, трудоголізм тощо) [1, с.51].

Дослідники виокремлюють характерні прояви емоційного вигорання у педагогічних працівників як тривалого процесу, серед яких на фізіологічному й психічному рівнях зазначають наступні: астения, виснаження, знесилання; розлади сну й активності; проблеми зі здоров'ям; спад працездатності; зниження концентрації уваги; ригідність; пасивність; втрата ентузіазму; переживання хронічного стресу; психоемоційна напруга й зменшення можливостей емоційного контролю; ухвалення неправильних рішень; прояви тривожності; брак ресурсів та можливостей їх поповнення; дефіцит відпочинку й дозвілля; втрата інтересу до виконання професійних обов'язків; небажання працювати; професійна відстороненість; негативні установки щодо фахової діяльності та власних професійних перспектив; зниження професійної мотивації й продуктивності тощо.

Водночас, ознаками емоційного вигорання педагогічних працівників варто вважати неспроможність розслабитися у ситуації напруги, перепади настрою, дратівливість; нерішучість, почуття сорому й провини; втрата мети або надії; проблеми у стосунках; психофізіологічні симптоми (головний біль, біль у тілі, розлади сну й апетиту, фізична або розумова втома чи виснаження).

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання педагогічних працівників засвідчив важливість і своєчасність звернення до її дослідження й вирішення. Методологічно важливим є не лише структурування наукових даних щодо цього специфічного психологічного феномену, а й емпіричне дослідження особливостей, динаміки, чинників емоційного вигорання педагогічних працівників, попередження його негативного впливу на процеси професійної самореалізації освітян у непростих життєвих умовах сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. Економічна наука. 2022. С.49-53.
2. Галян О. І. Відповідальність та емоційне вигорання педагогів. Науковий журнал «Інсайт». Вип. 2. 2019. С.16-23.
3. Католик Г. В., Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. Соціально-правові студії. Вип. 3 (13). 2021. С.198-205.
4. Матохнюк Л. О., Оверчук В. А., Максименко Ю. Б. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини, симптоми та наслідки. Науковий журнал «Габітус». Вип.62. 2024. С.158-162.
5. Метельська Н. Й. Особливості самоставлення працівників освіти з різним рівнем прояву емоційного вигорання. Психологія і особистість. №1 (23). 2023. С.150-164.
6. Kolomiets L. I., Shulga G. B., Lebed I. B. Theoretical and empirical aspects of studying problems of professional subjective well-being of young specialists. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Том 34 (73). №6. 2023. С.39-44.

Артур ГРИНЬ

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Постановка проблеми. В умовах сучасного соціального середовища, де важливими аспектами є міжособистісні взаємодії, емоційний інтелект (ЕІ) набуває особливої актуальності. Психологічні дослідження підтверджують, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на здатність людини розуміти й керувати своїми емоціями, а також на ефективність взаємодії з іншими людьми. Враховуючи це, важливо з'ясувати, як емоційний інтелект може покращити міжособистісну комунікацію, як в особистому, так і в професійному контексті. Актуальність теми визначається зростаючими вимогами до соціальної адаптації індивідів в умовах швидко змінюваного соціокультурного середовища.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект (ЕІ) зазвичай визначають як здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно використовувати емоції для поліпшення когнітивних процесів, розв'язання проблем і досягнення особистих цілей. Теоретично емоційний інтелект складається з кількох компонентів, зокрема:

- Самосвідомість - здатність розуміти свої емоції, їх причини та наслідки.

- Саморегуляція - уміння управляти своїми емоціями та реагувати на них в адаптивний спосіб.
- Мотивація - здатність направляти емоційні переживання в русло досягнення позитивних результатів.
- Емпатія - уміння розуміти емоції інших людей і реагувати на них належним чином.
- Соціальні навички - здатність ефективно взаємодіяти з іншими, формувати здорові соціальні зв'язки, вирішувати конфлікти.

У психології спостерігається безліч досліджень, які підтверджують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають більш високу здатність до ефективного спілкування. Це зумовлено їхньою здатністю краще розуміти емоції співрозмовника, що дозволяє мінімізувати недорозуміння, уникати конфліктів і налаштовувати комунікацію відповідно до потреб ситуації [3, с. 56].

Дослідження, проведені з застосуванням різноманітних тестів і анкет (наприклад, тест EQ-i), показують, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із здатністю до продуктивної міжособистісної взаємодії. Відомо, що люди з високим рівнем EI краще долають стресові ситуації, легко адаптуються до нових умов і мають низький рівень тривожності. Це дозволяє їм створювати більш сприятливу атмосферу для спілкування і досягнення консенсусу в колективі [1, с. 89].

З психологічної точки зору, високий рівень емоційного інтелекту має значний вплив на результативність професійної діяльності. Наприклад, для керівників, менеджерів та лідерів команд розвиток емоційного інтелекту є запорукою успішного управління, оскільки вони повинні ефективно взаємодіяти з людьми, розуміти їхні потреби та мотиви, а також налаштовувати людей на продуктивну співпрацю.

Крім того, емоційний інтелект є важливим фактором у міжкультурних комунікаціях, адже він дозволяє знижувати соціальні бар'єри, адаптувати свої емоційні реакції до специфіки інших культур і забезпечувати взаєморозуміння в

умовах культурного різноманіття [4, с. 102]. Це має особливе значення у глобалізованому світі, де важливими є комунікація між людьми з різних культурних контекстів.

Висновки.

1. Емоційний інтелект є важливим чинником, що впливає на ефективність міжособистісної комунікації, оскільки дозволяє краще розуміти та контролювати емоції, як власні, так і інших людей.

2. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні досягати кращих результатів у міжособистісному спілкуванні, оскільки вони можуть адаптувати свої реакції до змінюваних умов.

3. Розвиток емоційного інтелекту має важливе значення як для особистісного зростання, так і для покращення професійних навичок та успішності в командній взаємодії.

4. Особливо важливим емоційний інтелект є для лідерів та керівників, адже високий рівень ЕІ дозволяє ефективно керувати людьми, підтримувати моральний клімат в колективі та забезпечувати продуктивну взаємодію.

5. Підвищення рівня емоційного інтелекту через спеціальні тренінги та психологічні практики сприяє покращенню соціальної адаптації, особливо в міжкультурному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Сидоренко І. М. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної комунікації. Київ: Наукова думка, 2021. 240 с.

2. Павленко О. В. Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика. // Психологічний журнал. № 4. 2022. С. 41-48.

3. Бондаренко Л. С. Вплив емоційного інтелекту на успішність міжособистісного спілкування в організаціях. // Психологія управління. № 2. 2023. С. 78-85.

4. Дмитренко М. В. Міжкультурна комунікація та емоційний інтелект. // Психологічна наука. № 6. 2022. С. 97-106.

Наталія ДЕЛЕХ

*здобувачка (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена ПЕТЯК

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, в якому відбуваються значні зміни в емоційній, когнітивній і соціальній сферах. Важливою проблемою психологічного розвитку підлітків є виникнення тривожності, яка може стати як нормальним проявом адаптаційного процесу, так і ознакою порушень психічного здоров'я. Тривожність у підлітків, зокрема соціальна, навчальна, екзистенціальна, може мати серйозні наслідки для емоційного та соціального розвитку, а також для психічного здоров'я в майбутньому.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених тривожності в психології, питання детермінант цього явища, особливо в підлітковому віці, потребує подальшого вивчення. Однією з головних проблем є недостатнє розуміння того, як саме психосоціальні, когнітивні та біологічні чинники взаємодіють і формують індивідуальні прояви тривожності у підлітків.

Актуальність дослідження психологічних детермінант тривожності в підлітковому віці обумовлена не лише потребою в більш глибокому розумінні причин тривожних станів, але й зростаючими випадками психічних розладів серед молоді. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ),

тривожні розлади є одними з найбільш поширених психічних розладів у підлітків, що має довгострокові наслідки для їх психічного і соціального розвитку.

Зміни в сімейних структурах, вплив соціальних мереж, економічна невизначеність та інші чинники значно підвищують рівень стресу серед підлітків. Це вимагає детального вивчення основних детермінант тривожності, а також розробки ефективних психологічних підходів до корекції цих станів.

Виклад основного матеріалу. Тривожність в підлітковому віці є комплексним психологічним феноменом, який виникає як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Це емоційний стан, що характеризується відчуттям невизначеності, переживанням загрози та страху. На відміну від дорослих, підлітки часто переживають тривожність у контексті свого соціального статусу, навчальних досягнень, відносин з однолітками та батьками, а також через труднощі в самовизначенні та пошуку свого місця в світі. Тому вивчення причин і механізмів виникнення тривожності в підлітковому віці є надзвичайно важливим для розуміння психологічних процесів цього періоду і розробки ефективних методів профілактики та корекції тривожних розладів.

Одним із основних аспектів тривожності є її біологічні детермінанти. Відомо, що на рівень тривожності в значній мірі впливають генетичні фактори. Згідно з дослідженнями, підлітки, які мають сімейну історію психічних розладів, зокрема тривожних чи депресивних розладів, мають вищий ризик розвитку подібних проблем. Наприклад, дослідження, проведене в Сполучених Штатах, показало, що діти, у яких один із батьків мав тривожний розлад, мали у 2–3 рази більший ризик розвитку тривожності в підлітковому віці, порівняно з тими, хто не мав такої спадкової схильності. Більш того, на генетичні детермінанти тривожності впливає і діяльність нейромедіаторних систем. Зокрема, дисфункція серотонінової та дофамінової систем є основними механізмами, які пояснюють підвищену схильність до тривожних розладів. Це підтверджується численними

науковими роботами, які вказують на знижений рівень серотоніну в крові людей з високим рівнем тривожності[1;198].

Не менш важливими є психологічні детермінанти, серед яких одним із найбільш значущих є характерна для підлітків нестабільність самооцінки та пошук власної ідентичності. Підлітки часто переживають тривожність через порівняння себе з однолітками або через страх перед відторгненням, що є характерним для цього вікового періоду. Ідентичність підлітка формується в умовах постійних змін, що робить цей процес особливо чутливим до стресових факторів. Внутрішнє відчуття невпевненості та недостатності призводить до розвитку тривожності, яка може стати хронічною, якщо не буде вчасно виявлена та коригована.

Психологічні моделі, зокрема когнітивно-біхевіоральний підхід, підкреслюють важливість спотворених когнітивних схем, які створюють у підлітка хибне сприйняття реальності. Підлітки, які схильні до катастрофічного мислення, часто перебільшують можливі наслідки ситуацій, що викликають у них тривогу, що, в свою чергу, посилює переживання страху. Приміром, звичайний розмова з однокласниками може сприйматися ними як серйозне випробування, яке може призвести до відчуття приниження чи невдачі. Таке перебільшене сприйняття соціальних ситуацій є основною причиною соціальної тривожності. [2; 193].

Крім того, важливу роль у виникненні тривожних розладів у підлітків відіграють соціальні та культурні фактори. В умовах сучасного світу, де соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, підлітки часто відчувають тиск з боку суспільства та їхнього оточення. Високі стандарти краси, успіху та популярності, що часто пропагуються в медіа, створюють у підлітків низьку самооцінку та зростаюче занепокоєння щодо їхнього вигляду чи досягнень. Як показує дослідження, проведене в Україні, 75% підлітків, які активно використовують соціальні мережі, відчувають стрес або тривогу через порівняння себе з іншими. Це явище є частиною ширшого соціокультурного

контексту, де молодь часто стикається з недостатньою підтримкою з боку дорослих та зростаючою потребою в соціальному визнанні.

Не менш важливим є соціально-сімейний контекст, у якому зростає підліток. Взаємини з батьками та їхня поведінка можуть значною мірою вплинути на рівень тривожності. Стрес в родині, конфлікти між батьками, відсутність емоційної підтримки або надмірний контроль з боку дорослих можуть стати основними факторами, що провокують тривогу у підлітків. Особливо важливим є те, як батьки реагують на емоційні переживання своїх дітей. Якщо батьки проявляють нерозуміння або агресію в реакціях на стресові ситуації підлітка, це може підвищити рівень тривожності у дитини, що часто призводить до розвитку психосоматичних розладів, депресії або соціальної ізоляції.

Однією з найбільш важливих умов розвитку тривожності є також навчальний процес. Підлітки, які відчувають постійний тиск через навчальні досягнення, часто переживають стрес і тривогу через страх перед невдачею або непотрібними оцінками. Високі вимоги до успіхів у навчанні в поєднанні з низьким рівнем підтримки та розвитку емоційної стійкості у школі можуть стати причиною навчальної тривожності. Як показують дослідження, 40% підлітків у віці від 14 до 17 років в Україні відчувають значний рівень тривожності, пов'язаної з навчанням[3; 202].

Висновки. Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним і багатогранним явищем, яке виникає в результаті взаємодії багатьох факторів — від біологічних до соціокультурних. Розуміння цих факторів є ключовим для ефективної профілактики та лікування тривожних розладів у підлітків. Оскільки цей період є критичним для формування психічного здоров'я, необхідно приділяти більше уваги психоедукації, розвитку емоційної стійкості та підтримці підлітків у їхньому соціальному та навчальному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Шпортук О. М., Матохнюк Л. О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Психологічні особливості тривожності підлітків. Випуск 20. 2020. С. 195-204.
2. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса. 2019. С. 192-194.
3. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. Випуск 20. 2020. С. 195-204.

Тетяна ДИЧАКІВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Дмитро ВЕЛЬСЬКИЙ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Алла ШЕРЕМЕТ

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ БАТЬКІВСЬКИХ НАВИЧОК ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМВІДНОСИН З ПІДЛІТКАМИ

Постановка проблеми. Сучасні виклики воєнного часу та економічно, соціально нестабільного суспільстві відлунням скеровують нас у сферу

сімейного виховання – відображенням цього є соціальні зміни, зростання кількості конфліктів між поколіннями та, як рятувальний шлях, допомога батькам-дітям порозумітися, налагодити ефективне спілкування. Перехідний вік є складним етапом у житті кожної дитини, коли відбуваються процеси самоідентифікації, емоційних коливань, переструктуризація цінностей, поведінкових моделей і світогляду підлітків.

Отже, підготовка батьків до ефективної комунікації сприятиме розвитку довірливих стосунків, підвищить самостійність та відповідальність підлітків, допомагатиме уникнути девіантної поведінки.

Виклад основного матеріалу. Виявлені в процесі дослідження труднощі взаємостосунків підлітків з їхніми батьками, з одного боку, а з іншого, низькі показники батьківської компетентності щодо взаємодії з дітьми-підлітками спонукали нас до створення програми формування батьківських навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками.

Мета програми: підвищення рівня компетентності батьків щодо побудови ефективних взаємовідносин з підлітками.

Із поставленої мети випливають такі *завдання*:

- озброїти батьків системою знань про психологічні особливості дітей підліткового віку, психологічні основи спілкування та механізми побудови ефективних взаємин з підлітками;

- ознайомити батьків з інструментами пізнання індивідуального світу власної дитини та ефективними методами встановлення контакту з нею;

- формувати у батьків навички ефективного ненасильницького спілкування, вміння стабілізувати емоційні стани підлітків та навички саморегуляції.

Програма передбачає як індивідуальні, так і групові форми роботи з батьками, які мають дітей підліткового віку, а також передбачає використання діагностичних, просвітницьких та формувальних методів роботи. Діагностичні методи включають банк конкретних методик, спрямованих на виявлення

особливостей дитячо-батьківських взаємовідносин. Просвітницькі методи: лекції, дискусійні зустрічі, інформаційні буклети тощо. Формувальні методи: психологічні вправи на формування навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками, а також навичок самопомоги. Програма формування батьківських навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками подана у таблиці 1.

Таблиця 1. Програма формування батьківських навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками

Завдання та форми роботи	Змістові модулі програми		
	Модуль 1. «Гасниці підліткового віку»	Модуль 2. «Неповторний світ моєї дитини»	Модуль 3. «Батьківські навички ефективної взаємодії»
Завдання	озброїти батьків системою знань про психологічні особливості дітей підліткового віку, психологічні основи спілкування та механізми побудови ефективних взаємин з підлітками	ознайомити батьків з інструментами пізнання індивідуального світу власної дитини та ефективними методами встановлення контакту з нею	формувати у батьків навички ефективного ненасильницького спілкування, вміння стабілізувати емоційні стани підлітків та бути в ресурсі
Форми роботи	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс просвітницьких заходів щодо особистісних характеристик підлітка, його емоційної сфери, специфіки кризи підліткового віку; - курс лекцій з вікової психології: психологія підлітка; - буклет на тему: «Як спілкуватися з підлітком»; - рекомендації психолога щодо криз підліткового віку; - створення сайту на допомогу батькам; - засідання круглого столу 	<ul style="list-style-type: none"> - курс лекцій з типологій підлітків та вивчення індивідуальності; - тренінг «усвідомлене батьківство» - спільні консультації з дитиною та батьками; - групові заняття; - індивідуальне консультування батьків; - організація батьківського клубу 	<ul style="list-style-type: none"> - тренінг формування навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками; - тренінг «Відновлення власних ресурсів»

Як видно з таблиці, модель містить три змістових модулі. Перший модуль спрямований на ознайомлення батьків з особливостями підліткового віку. У цьому блоці представлені такі системи просвітницьких заходів, як: курс лекцій з вікової психології, зокрема особливостей дітей підліткового віку, специфіки

кризи підліткового віку, особливостей потреб підлітка; буклети та рекомендації психолога щодо особливостей підліткового віку та способів ефективної взаємодії з ним; створення сайту на допомогу батькам; засідання круглого столу «Психологічна грамотність батьків: заповіді ефективного спілкування».

Другий модуль спрямований на формування здатності батьків бачити індивідуальність своєї дитини, її неповторний світ, вміти вибудувати стратегію ефективної взаємодії з власною дитиною. У цьому блоці представлені такі системи заходів, як курс лекцій про особливості спілкування з різними типами акцентуації підлітків; тренінг формування толерантності та прийняття власної дитини; спільні консультації з дитиною та батьками; групові заняття: інструменти пізнання підлітка; індивідуальне консультування батьків; організація батьківського клубу «Поділимося досвідом спілкування з підлітком».

Третій модуль є власне формувальним та спрямований на формування у батьків навичок ефективного ненасильницького спілкування. Стрижневим у цьому модулі є тренінг формування батьківських навичок ненасильницької взаємодії з дітьми.

Розроблена нами програма є важливою методичною розробкою, якою зможуть користуватись у своїй діяльності психологи з метою формування у батьків навичок побудови ефективних взаємовідносин з дітьми-підлітками.

Висновки. Отож, родина є основним середовищем соціалізації, у якому формуються основи поведінки, цінності та світогляд дитини. Довірливі та відкриті відносини між батьками і дітьми сприяють емоційній стабільності підлітків, їх успішній адаптації в суспільстві, формуванню здорового способу життя. Програма допомагає батькам розпізнавати тривожні сигнали, підтримувати дитину у складних життєвих ситуаціях і створювати середовище, яке мінімізує ризики деструктивних впливів. Програма «Формування батьківських навичок побудови ефективних взаємовідносин з підлітками» допомагає батькам адаптуватися до нових умов соціального середовища та відігравати ключову роль у становленні гармонійної та успішної особистості їхніх дітей.

Вікторія ДРИГУЛА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія СУРГУНД

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Постановка проблеми. Формування комунікативних навичок у дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру є важливим фактором їхнього розвитку та інтеграції в суспільство. Діти з розладами аутистичного спектру мають специфічні потреби в розвитку комунікативних навичок, які суттєво відрізняються від їхніх однолітків. Ці труднощі можуть виявлятися в різних аспектах, таких як обмежений словниковий запас, труднощі з початком і підтримкою бесіди, а також недостатнє сприйняття невербальних сигналів, які є критично важливими для соціальної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Діти з розладами аутистичного спектру мають унікальні особливості, що впливають на їхнє спілкування та соціальну взаємодію. Розуміння цих особливостей є важливим для створення ефективних методів підтримки і розвитку комунікативних навичок у дошкільному віці.

Діти з розладами аутистичного спектру можуть проявляти різноманітні труднощі у розвитку мовлення, невербальної комунікації та соціальних навичок. Затримка у мовленнєвому розвитку є поширеною. Деякі діти можуть не говорити

зовсім або використовувати мову незвично. Наприклад, вони можуть повторювати почуте, не розуміючи змісту. Невербальні знаки, такі як вираз обличчя, жести і контакт з очима, часто є обмеженими, що ускладнює взаємодію з іншими.

Дану проблему вивчали та висвітлювали у своїх працях такі вчені, як В. Лебединський, Р. Богдашина, Н. Базима, К. Островська, Т. Скрипник, В. Тарасун, Д. Шульженко та інші. Вони акцентували увагу на труднощах, які мають діти цієї категорії у комунікації з іншими людьми, проблемах з вираженням емоцій і почуттів, бажанням побути на самоті [2].

На формування комунікативних навичок впливають різноманітні фактори:

- 1) Індивідуальні особливості. Кожна дитина з розладами аутистичного спектру є унікальною, і їхні здібності можуть значно варіюватися. Фактори, такі як інтелектуальний рівень, емоційна чутливість та наявність супутніх розладів, впливають на їхні комунікативні навички.
- 2) Сімейне середовище. Підтримка з боку батьків і родичів є критично важливою. Діти, які отримують позитивний зворотній зв'язок та активну участь у спілкуванні з батьками, мають кращі шанси на розвиток мовлення і соціальних навичок.
- 3) Виховне середовище. Важливість соціального оточення, в якому перебуває дитина, також має велике значення. Вихователі, які знають про особливості дітей з розладами аутистичного спектру і вміють застосовувати адаптивні методи навчання, можуть суттєво вплинути на розвиток комунікації [3].

Формування комунікативних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру потребує індивідуального підходу. Декілька ефективних методів включають:

- Ігрові методи. Використання ігор є одним із найефективніших способів навчання. Рольові ігри дозволяють дітям відпрацьовувати різні соціальні ситуації, допомагаючи їм розвивати мовлення та навички взаємодії. Наприклад,

ігри з веденням діалогу або імітацією повсякденних ситуацій можуть покращити їхнє розуміння соціальних норм.

- Візуальні підказки. Візуальні матеріали, такі як картки, малюнки чи відео, допомагають дітям з розладами аутистичного спектру краще розуміти та використовувати мову. Візуальні підказки можуть бути особливо корисними у навчанні нових слів та фраз.

- Інтеграція в групи. Учуть у групових заняттях з однолітками дає можливість дітям практикувати комунікативні навички в природньому середовищі. Соціалізація через гру, спільні проекти та заняття допомагає розвивати навички спілкування.

- Терапія з використанням штучного інтелекту. Новітні технології, такі як програми для навчання мовленню, можуть допомогти дітям покращити свої навички. Ці технології дозволяють адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб дитини, пропонуючи інтерактивні вправи [4].

Спеціалісти, такі як логопеди, психологи та дефектологи, відіграють ключову роль у формуванні комунікативних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру. Вони допомагають розробити індивідуальні програми. Кожна дитина потребує унікального підходу, і фахівці можуть створити програми, що враховують індивідуальні потреби і можливості. Батьки повинні бути залучені у процес навчання. Фахівці можуть надати рекомендації та стратегії, як підтримувати розвиток комунікативних навичок вдома. Допомагають оцінювати прогрес. Адже регулярна оцінка комунікативних навичок дозволяє виявити зміни та коригувати програми навчання відповідно до потреб дитини [1].

Висновки. Формування комунікативних навичок у дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру є складним, але життєво важливим процесом. Рання інтервенція, індивідуалізовані підходи і підтримка з боку фахівців та родини можуть суттєво покращити розвиток комунікації. Успішна соціалізація таких дітей залежить від комплексного підходу, що включає ігрові методи, використання візуальних підказок, активну інтеграцію в соціальне середовище та терапію з використанням

штучного інтелекту. Систематичні дослідження та вдосконалення навчальних програм залишаються ключовими для забезпечення ефективної підтримки дітей з розладами аутистичного спектру у їхньому розвитку.

Список використаних джерел:

1. Бавольська О. Формування комунікативних навичок дітей дошкільного віку з розладами спектру аутизму. Науково-методичний, інформаційно-освітній журнал Вересень. Т. 2. № 101. 2024. С. 79-90.
2. Вишньовський В. Формування комунікативних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру. Журнал "Соціально-економічні проблеми і держава". № 2(25). 2021.С. 202-209.
3. Кононова М. М., Єланська Д. В. Особливості формування комунікативних навичок у старших дошкільників з розладами аутистичного спектра: навчально-методичний посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. 75 с.
4. Сидоренко В. Сучасні підходи до корекції комунікативних порушень у дітей з аутизмом. Актуальні проблеми психології. № 11(1). 2023. С. 78-85.

Iryna DUBYTSKA

*student of the second (master's) level of higher education
Faculty of Health, Psychology, Physical Culture and Sports,
Khmelnyskyi National University*

Scientific Supervisor :

Oksana VARHATA

*PhD in Pedagogy, Associate Professor
Department of Psychology and Pedagogy,
Khmelnyskyi National University*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF SOCIONOMIC PROFILE SPECIALISTS

Introduction. In today's conditions, there is no doubt that it is the professions of the socionomic type that are particularly vulnerable to psychological stress, that place high demands on them to regulate their own behavior and require increased

actualization of psycho-emotional resources in stressful situations. After all, it is precisely in the socio-economic professions that there is an extremely large number of stress factors that later affect the state of mental health of socio-economic professionals. In this regard, it is necessary to develop such an integral and comprehensive personality characteristic as stress resistance. In today's realities, the psychological readiness of socio-economic specialists involves the formation of professional mobility and the development of stress resistance when they perform professional tasks. Modern specialists of the socio-economic profile need to learn how to preserve their own mental health and well-being. This is possible under the conditions of studying psychological factors, mechanisms, patterns of development of stress resistance among specialists of socio-economic profile and development of a set of measures for prevention and psychocorrection after stressful situations.

Presentation of the basic material. The psychological phenomenon of professional stress is the subject of study in many scientific works, however, psychological features of stress resistance remain insufficiently considered by specialists-practitioners in modern psychology. Currently, there is still no single approach to defining the concept of stress resistance.

Psychological features of professional stress among specialists of the socio-economic profile are determined by the features of the content of their professional activity and the requirements of the profession. It should be noted that professional stress can significantly reduce the level of work capacity of socio-economic specialists and lead to the depletion of their psychological resources, and subsequently to professional burnout [1].

The problem of stress resistance is of great practical importance in the professional activity of the socio-economic profile specialists. It is important to note that it is stress resistance that ensures a high level of mental health of socio-economic specialists. In addition, stress resistance provides an opportunity to realize intellectual, emotional, communicative, physical, behavioral, and spiritual potentials, which in turn contributes

to the self-development of socio-economic specialists, increasing their level of work capacity.

In the psychological literature, along with the concept of «stress resistance», the following concepts are closely related: «emotional stability», «psychological stability» and «stress tolerance». Stress resistance is characterized by the necessary level of socio-psychological adaptation to external and internal stress factors in professional activity, while ensuring a high level of emotional lability, ability to social adaptation, preservation of effective interaction and preservation of work capacity and mental health. A high level of development of stress resistance among specialists in the socio-economic field ensures their successful self-realization and achievement of important professional goals. Stress resistance is determined by the individual and personal qualities of specialists, which enable them to tolerate excessive intellectual, volitional and emotional overloads in professional activities without harmful consequences for mental health.

N. Tsybuliak defines stress resistance as a professionally important quality of a specialist. This quality is manifested by an individual complex of innate and acquired personality properties to resist the negative impact of stress factors in professional activity, which will ensure its effectiveness and efficiency in difficult professional situations [2].

R. Shevchenko suggests that stress resistance is a personal quality that is formed on the basis of constant repeated encounters with stress factors. Such conflicts are a complex process and include assessment of the stressful situation, regulation of activity in stressful conditions, and introspection of negative experiences [3].

Conclusions. Thus, the stress resistance of specialists of the socio-economic profile should be considered as the individual ability of the human body to maintain normal working capacity, while maintaining the necessary level of adequate perception, adaptation to the influence of stress factors of the external environment and the ability to self-preservation of one's own mental health.

References:

1. Komar T., & Varhata O. Psychological features of professional stress of the specialists of socioeconomic profile. Scientific Journal «Psychology Travelogs». 1. 2022. P. 5-14. <https://doi.org/10.31891/pt-2022-1-1>
2. Tsybuliak N. Profesiynna stresostiykist spetsialnoho pedahoha [Professional stress resistant of a special education teacher]. Scientific Bulletin KHDU. Ser.: Psychological sciences, 4. 2019. P. 266-274. <http://surl.li/dmtxu>
3. Shevchenko R. Psykholohichni umovy rozvytku stresostiykosti zhinok-derzhavnykh sluzhbovtziv [Psychological conditions for the development of stress tolerance in women-civil servants]: Dissertation of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07. Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Євгенія ДУДІНОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету педагогіки, психології і професійної освіти,*

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Науковий керівник:

Леся КОЛОМІЄЦЬ

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи,

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Феномен довіри з початку 1980-х років перебуває в центрі уваги наукових досліджень у Західній Європі. Економісти, політологи, психологи та соціологи з різних теоретичних та методологічних позицій

наголошують, що довіра є ключовим поняттям для розуміння та побудови моделей суспільного життя. Вона та процес її формування відіграють важливу роль і мають суттєвий вплив на розвиток особистості, міжособистісні відносини та суспільний добробут. Довіра, по суті, відображає здатність покладатися на наміри, надійність і правдивість висловлювань інших, що сприяє співпраці, емоційній близькості та стійкості стосунків.

У дослідженні феномену довіри науковці виділяють три основні її види: довіру до себе, довіру до світу і довіру до інших. Це питання є особливо значущим для розуміння гармонійного співвідношення між довірою до себе і до світу, оскільки воно відображає фундаментальну роль сприйняття реальності та є необхідною умовою для встановлення зв'язків з навколишнім світом.

У юнацькому віці особливо важливо вміти як довіряти, так і викликати довіру. Саме в цей період відбувається пошук власного місця в житті, формування довірливих стосунків із батьками, значущими дорослими, а також налагодження інтимно-особистісного спілкування з однолітками (дружба, кохання), що впливає на особистісне й майбутнє професійне становлення. Перші кроки у дорослому житті потребують підтримки, порад і настанов з боку оточення, і сприйняття їх можливе лише через довіру.

Сучасна ситуація в Україні – загострення війни, криза й нестабільність у всіх сферах життя – дає молоді можливість розвивати силу власного «Я», гнучкість, відповідальність, життєву стабільність і вміння ефективно взаємодіяти з іншими. Для юнаків важливо оптимально розвивати довіру, адже саме вона, як один із рефлексивних феноменів самосвідомості, забезпечує цілісність особистості та сприяє успішній адаптації. Недовіра або порушена довіра негативно впливають на здатність керувати власним життям, що може стати причиною життєвих невдач, тому вивчення цього аспекту в контексті молоді є вкрай актуальним.

Виклад основного матеріалу. Довіра в юнацькому віці є важливою психологічною складовою, яка впливає на розвиток соціальних стосунків,

емоційне благополуччя та ідентичність особистості. Формування довіри в цьому віковому періоді зазвичай супроводжується переходом від залежності в дитинстві до автономності та самостійності, притаманних дорослості. У юнацькому віці людина активно шукає своє місце у суспільстві та випробовує різні соціальні ролі, і саме довіра допомагає налагоджувати конструктивні стосунки з оточуючими та приймати підтримку.

Виокремимо ключові психологічні аспекти розвитку довіри в юнацькому віці:

1. Розвиток особистісної ідентичності. Важливою складовою довіри є пошук власної ідентичності. Цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами, оскільки юнаки прагнуть зрозуміти свої справжні цінності, переконання і цілі. Довіра до себе, своїх відчуттів та власних рішень допомагає сформувати самостійність і відчуття внутрішньої стійкості.

2. Роль соціальних взаємин. Довіра в міжособистісних стосунках формується через позитивний досвід спілкування з ровесниками, друзями та авторитетними дорослими. У цей період юнаки прагнуть до більшої відкритості в стосунках, шукають глибшого емоційного зв'язку з оточуючими. Довіра між друзями створює почуття захищеності і підтримки, що важливо для розвитку емоційного інтелекту.

3. Формування довіри до суспільства. Юнаки починають розвивати здатність довіряти більш глобальним соціальним структурам, таким як освіта, законодавство, політичні інститути. Це залежить від особистого досвіду і відображає загальну задоволеність системою, в якій вони живуть.

4. Потреба в особистісній автономії та незалежності. У цей період довіра будується в контексті зростаючої потреби у незалежності. Юнаки прагнуть до самостійних рішень, але водночас потребують певної підтримки та визнання з боку дорослих. Стійка довіра до себе та своїх можливостей є основою для формування впевненості у своїх діях.

5. Схильність до ризику та експериментування. Довіра до світу в юнацькому віці може виражатися через експериментування з новими досвідами, які, з одного боку, розширюють кругозір, але з іншого – можуть нести певні ризики. Ризик стає способом пізнання власних меж та можливостей.

6. Роль авторитетних осіб. Довіра до значущих дорослих (педагогів, батьків, наставників) впливає на готовність молодих людей приймати нові знання та навички, зберігати позитивне ставлення до майбутнього та уникати почуття розчарування чи тривоги.

Емпіричне дослідження особливостей розвитку довіри у осіб юнацького віку проводилося в онлайн-форматі за допомогою використання сервісу Google Форми. Первинна діагностика (констатувальний етап дослідження) проводилася у серпні 2024 року. В експерименті взяли участь студенти 1-4 курсів (16-21 рік) у кількості 70 осіб (45 дівчат і 25 хлопців).

Констатувальний етап експерименту проводився у кілька етапів, а саме:

1 етап – розроблення критеріїв, показників і рівнів особливостей розвитку довіри в осіб юнацького віку;

2 етап – добір методів діагностики;

3 етап – проведення діагностичних методик;

4 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних.

Метою дослідження на цьому етапі стало визначення актуальних показників розвитку довіри у осіб юнацького віку. З цією метою біли використані психодіагностичні методики:

1. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко).

2. Шкала емоційного відгуку (А. Мехрабіан, Н. Епштейн).

3. Шкала базових переконань (Р.Янов-Бульман).

4. Методика діагностики ірраціональних настанов (А. Елліс).

5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) .

6. Методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Еллерс).

За підсумками використання «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) у групі осіб юнацького віку було зафіксовано перевагу середніх показників, що свідчить про значну ситуативність поведінкових настанов респондентів у ситуаціях, коли йдеться про довіру до навколишнього світу, інших людей, власних можливостей. За підсумками використання методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Мехраб'ян, Н. Епштейн) було з'ясовано, що опитані юнаки і дівчата демонструють значну схильність до виявів емпатії, яка іноді навіть заважає їм досягати поставленої мети.

За методикою «Шкала базових переконань» було виявлено недовіру учасників дослідження до справедливості світу та перекладання ними відповідальності на зовнішні чинники. Методика діагностики ірраціональних настанов А. Елліса дозволила виявити тяжіння учасників дослідження до загальної наявності ірраціональних настанов, які, втім, не справляють ключового впливу на їх поведінку. Використання методики «Шкала суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина) підкреслило наявність у опитуваних залежності від того, що про них подумують оточуючі, як буде оцінена їхня діяльність. Методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Еллерс) дозволила виявити здоровий рівень мотивації до успіху в респондентів.

За підсумками кореляційного аналізу було виявлено (при $p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) статистично значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між показниками «довіра до світу» та «свідомість світу», що означає, що особи із високим рівнем довіри до світу часто вірять у те, що всі події в ньому відбуваються за певним порядком і є усвідомленими; «довіра до світу» та «суб'єктивний контроль», що вказує на те, що особи юнацького віку з високим рівнем довіри до світу часто перекладають із себе відповідальність за свою поведінку на зовнішні чинники. Також нами було виявлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками «довіра до інших» та «емоційний відгук», що засвідчує, що за умови наявності високого рівня довіри до інших такі особи юнацького віку

схильні до емоційного реагування на події навколо себе. Водночас, кореляційний позитивний взаємозв'язок між показниками «довіра до себе» і «власна цінність» означає, що учасники дослідження, в яких наявна висока довіра до себе, дуже себе цінують.

Висновки. Отже, розвиток довіри в юнацькому віці є багатограним процесом, який охоплює взаємодію внутрішніх переконань, соціальних зв'язків та впливу оточення. Підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих дорослих може суттєво допомогти особам юнацького віку в усвідомленні своєї цінності, формуванні позитивного ставлення до світу та підготовці до дорослого життя.

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н. Ю. Довіра як психологічна детермінанта безпеки особистості. Актуальні проблеми модернізації законодавства та освіти в умовах євроінтеграційного поступу України : матер. міжнар. науково-практ. конф. Чернігів, 2016. С. 53-54.
2. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2008. 205 с.
3. Кожем'якіна О. М. Довіра в сучасному соціумі. Вісник Інституту економіки та прогнозування. 2011. С. 48-53.
4. Лашко О.В. Особливості довіри і саморегуляції студентів технічного вищого навчального закладу. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наук. праць. Суми, Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 148-152.
5. Степанова Н. М. Довіра як чинник соціальної взаємодії у контексті глобалізації. Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 28. 2009. С.180-187.
6. Шеремета В. Ю. Соціальні функції довіри. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ. Т. IX, ч. 1. 2007. С. 437-444.

Ілля ЗАКЛАДНИЙ

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

спеціальність 053 Психологія,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького

Наталія ЗАКЛАДНА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

спеціальність 053 Психологія,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького

Олеся ПРОКОФ'ЄВА

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри психології,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Постановка проблеми. Родина є головною і неодмінною складовою в ланцюгу до соціалізації дитини. Виховання в родині має ключову роль у її розвитку й формуванні як особистості [1, с. 324]. Адже дитина має рости і розвиватися в атмосфері батьківської любові, розуміння і прийняття, відчувати себе щасливою, в безпеці і розуміти, що середовище, в якому вона зростає є стабільним і надійним [2, с. 54].

Загально відомо, що, коли в родині народжується дитина з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектру (РАС), це є випробовуванням для всієї родини, оскільки в цей момент (момент дізнання про особливості дитини або усвідомлення їх наявності) відбувається руйнування

життєвих планів батьків, що супроводжується палітрою почуттів до самих себе, до самої дитини, розуміння того, що дитина має право розвиватися індивідуально, бути не такою як всі [3, с. 28].

Діагностика та вивчення рівня стресостійкості матерів дітей з РАС є актуальними через щоденні виклики, з якими стикаються ці матері, пов'язані з доглядом за дітьми з особливими потребами, вимагають від матерів, високого рівня стресостійкості через здійснення більшої частини турбот про дитину. Також ситуація в цілому передбачає підготовку психологів, які повинні вміти працювати з членами сімей дітей з РАС, з педагогами та соціальними працівниками, які здійснюють навчання, реабілітацію та соціальний супровід зазначеного контингенту [4, с. 190].

Виклад основного матеріалу. Враховуючи різні трактування стресостійкості людини як багатогранного феномену в опублікованих наукових статтях вітчизняних та зарубіжних авторів, в нашій роботі запропоновано власне бачення організації дослідження стресостійкості матерів, що виховують дітей з особливостями розвитку, зокрема з РАС.

Першим етапом нашого дослідження було проведення анкетування. Авторами була розроблена анкета, яка містила 22 питання, створено опитувальний бланк за допомогою Google Forms та розповсюджено через соціальні мережі, зокрема в спільнотах родин, які виховують дітей з особливими потребами.

Авторами було гарантовано, що усі дані опитування будуть зберігатися з дотриманням усіх принципів конфіденційності. У вибірку увійшли виключно матері дітей з РАС, вікова група учасниць від 28 до 49 років.

Привертають увагу відповіді на кілька вагомих для нашого дослідження питань, зокрема, сприйняття матерями факту народження дитини з особливостями (рис. 1).

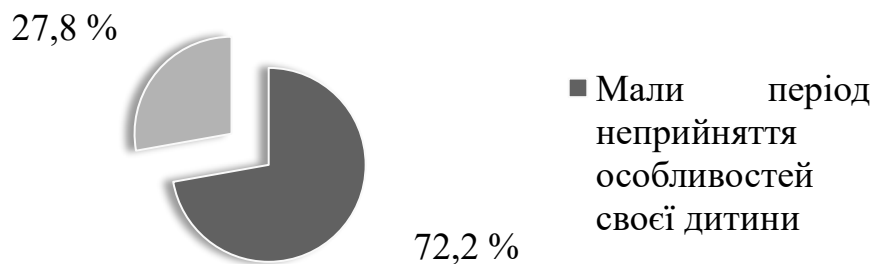


Рис. 1 Сприйняття матерями власної дитини з РАС

Питання «Момент встановлення діагнозу Вашій дитині - про що саме и думали, що відчували? Які думки були по відношенню до себе?», відповіді розподілилися на 5 груп: відчуття провини – 6 (33,3 %), бажання будь-що вилікувати дитину – 4 (22,2 %), відчуття страху, в основному через відсутність інформації про розлад та чіткого плану дій – 4 (22,2 %), відмовлялася вірити – 3 (16,7 %), було прийнято рішення не опускати руки – 1 (5,6%), візуально зображено на рис. 2.

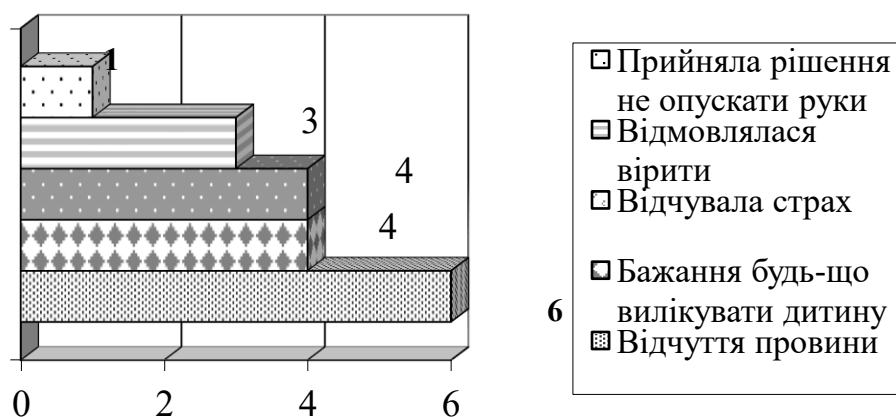


Рис. 2 Відчуття в момент встановлення діагнозу дитині

Всі 18 учасниць дослідження відмічають, що доволі часто або постійно перебувають в стані стресу, як спосіб боротьби обирають спорт, спілкування, танці, похід до магазину.

З метою визначення рівня стресостійкості у матерів, які виховують дітей з особливостями розвитку, нами було обрано та застосовано тест самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона. Ця методика допомагає визначити п'ять рівнів її прояву, як «відмінно», «добре», «задовільно», «погано» та «дуже погано».

Результати діагностики за методикою представлені на рис. 3.

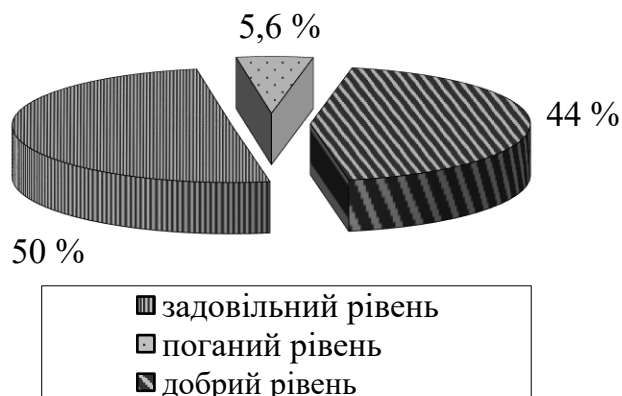


Рис. 3 Результати визначення рівня стресостійкості у матерів дітей з РАС

За результатами застосування методики 9 матерів з 18 визначили рівень своєї стресостійкості як задовільний (50 %), 1 – дала оцінку «добре» (5,6 %), 8 – оцінили як «погано» (44,4 %).

З метою виявлення різних за інтенсивністю проявів депресії у учасників дослідження нами було використано методику «Шкала депресії Бека» (рис. 4).

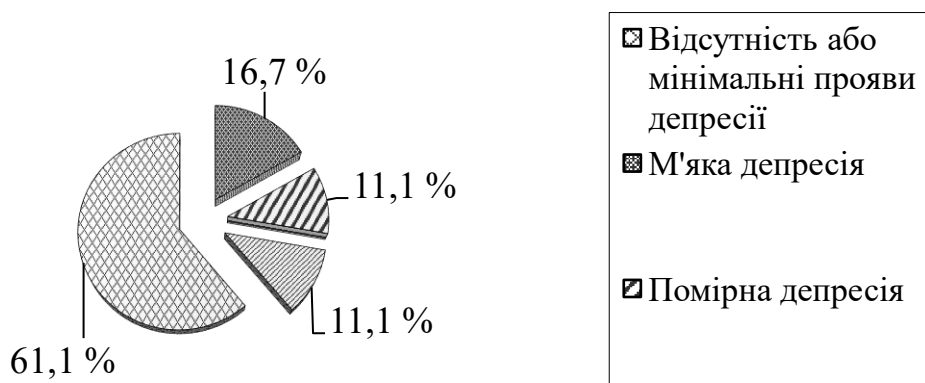


Рис. 4 Результати тестування за Шкалою Бека

Продемонстровані дані на рис. 4 наочно показали, що у 61,1 % (11 матерів з 18) досліджених не виявлено проявів депресії або її прояви є мінімальними, у 16,7 % (3 матері) - мають м'які її прояви, у 11,1 % (2 матері) прояви депресії є помірними, 11,1 % (2 матері відповідно) - виражена депресія.

Слід зазначити, що питання цієї методики охоплювали різні аспекти депресивного стану, такі як настрій, відчуття провини, порушення сну, зміна апетиту та інші фізичні й емоційні симптоми.

Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновки:

1. В Україні питання стресостійкості матерів дітей з особливостями розвитку, зокрема з РАС, залишається актуальним, попри, ніби велику кількість інформації щодо способів підтримки таких сімей.

2. Постійне перебування матерів дітей з РАС в стані стресу та наявність проявів депресії, може вплинути на процес адаптації дитини та її розвиток.

3. Розробка ефективних методів підвищення стресостійкості та їх застосування є важливим завданням для забезпечення психоемоційного благополуччя матерів дітей з РАС та покращення якості їхнього життя.

Список використаних джерел:

1. Вишньовський В. В., Черній Т. В. Формування свідомого батьківства як особистісної стратегії в юнацькому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів м. Тернопіль, 6-7 грудня 2023 року. Терноп. нац. тех. університет ім. І. Пулюя. Тернопіль, 2023. С. 324-325.

2. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та підвищення виховного потенціалу громади: методичні матеріали до тренінгу/упоряд. І.В. Братусь та ін.; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. К.: Наук.світ. 2004. 86 с.

3. Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психолого-педагогічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами / О. В. Царькова, О. О. Прокоф'єва, Г. Б. Варіна та ін.; за заг. ред. докт. психолог. наук О.В. Царькової. Мелітополь: Люкс. 2019. 417 с.

4. Afuzova, H., Ogorodniychuk, Z., Pavelkiv, V., Mamicheva, O., Prokofieva, O., & Androsovyh, K. (2022). Determinants of Professional Orientation of Future Psychologists on Correctional Support of Children with Psychophysical Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(1Sup1), 188-206. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/312>.

Ірина ЗАХАРЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Студентський вік є періодом високої вразливості, оскільки це час важливих змін у житті молодої людини. Саме тому основним завданням є підтримка та підвищення рівня психічного здоров'я студентів. Часті стреси, з якими стикаються студенти, можуть призвести до розвитку неврозів, що, у свою чергу, може спровокувати серйозні психічні порушення. Тому важливо зберігати психоемоційний баланс та створювати умови для мінімізації стресових факторів у студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я студентів є важливим аспектом їх загального добробуту, що впливає на успішність навчання, соціальні взаємодії та здатність до саморозвитку. Детермінанти, або фактори, що визначають психічне здоров'я студентів, можна класифікувати на біологічні, психологічні та соціальні [1].

Біологічні фактори є ключовими детермінантами психічного здоров'я студентів, оскільки вони взаємодіють з психологічними та соціальними аспектами, створюючи умови для розвитку або перешкоджаючи виникненню психічних порушень. Зокрема, генетична схильність до психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або біполярні розлади, має значний вплив

на індивідуальну схильність до стресу та емоційних порушень. Дослідження в області психогенетики вказують на те, що схильність до депресії, тривожності та інших психічних розладів може мати спадковий характер, і гени, що впливають на хімічні процеси в мозку (наприклад, рівень серотоніну та дофаміну), можуть сприяти підвищеній уразливості до стресових факторів навколишнього середовища [2]. Таким чином, генетичні передумови можуть виступати як фактор ризику розвитку психічних розладів у студентів, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [3].

У збереженні психічного здоров'я студентів важливу роль відіграють психологічні фактори, оскільки саме вони визначають, як особистість реагує на зовнішні стресори та внутрішні переживання. Психологічні фактори мають тісний зв'язок зі здоров'ям та психосоматичними розладами. До попередніх факторів відносяться індивідуальні риси особистості, поведінкові прояви, когнітивні, соціальні та демографічні ресурси. Вони характеризуються такими якостями, як позитивне ставлення до життя, сильне почуття власної гідності та наполегливість. Ключовими термінами цієї групи є «психологічне здоров'я» та «здоровий спосіб життя», оскільки підтримка здорового способу життя в основному відбувається у соціумі, де важливими чинниками є атмосфера в родині та стосунки між її членами. Друга група факторів –наслідувальні, включають неординарні поведінкові реакції на стрес, які можуть бути спадковими або вродженими [4].

На емоційний стан студентів, їх адаптацію до навчання та здатність долати стресові ситуації безпосередньо впливає соціальне середовище. Соціальна підтримка допомагає зберегти психічне здоров'я студентів. Наявність емоційної підтримки від родини, друзів, викладачів та одногрупників здатна знизити рівень тривожності, стресу та депресії, оскільки студенти відчувають себе не самотніми у своїх труднощах [5]. Такі соціальні зв'язки забезпечують емоційний комфорт, дають відчуття безпеки та підтримки в складних ситуаціях, що, в свою чергу,

сприяє позитивному самоусвідомленню та зменшенню переживань, пов'язаних із академічними та соціальними викликами.

Основною рисою психічно здорової особистості є здатність до саморегуляції, яка дає можливість адаптуватися до змін навколишнього середовища. Психічне здоров'я є важливим показником нормального функціонування психічних процесів, необхідним для гармонійного розвитку особистості. Це дозволяє людині підтримувати внутрішню рівновагу і ефективно реагувати на виклики зовнішнього світу.

Висновки. узагальнення різних концепцій здоров'я дозволяє зробити висновок, що здоров'я є складним та багаторівневим феноменом. До основних його характеристик належать: високий рівень психофізіологічної адаптивності, що є результатом ефективної саморегуляції та нормального функціонування фізіологічних процесів; висока соціальна активність та активне ставлення до зовнішнього світу; наявність психологічного ресурсу для подолання хвороб чи запобігання їхньому розвитку; здатність виконувати соціальні функції на повну потужність; здатність оцінювати власні думки та змінювати їх за необхідності; а також уміння адекватно оцінювати свою поведінку та регулювати її, коли це потрібно. Усі ці характеристики є складовими однієї цілісної системи здоров'я людини.

Детермінанти психічного здоров'я студентів охоплюють біологічні, психологічні та соціальні фактори, які взаємодіють і впливають на здатність студента адаптуватися до вимог навчального процесу та соціального середовища.

Список використаної джерел:

11. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії. № 274. 2017. С. 174-181.
12. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: Твори, 2022. 224 с.

13. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
14. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2016. 430 с.
15. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ. 2015. 338 с.

Наталія ЗІЯЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Ольга ІГУМНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Самооцінка відіграє головну роль у розвитку підлітків, адже саме в цей період формуються основи самосвідомості. Вона є показником психологічного благополуччя особистості, що впливає на взаємодію підлітків з оточенням, їх емоційний стан та адаптаційні можливості.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх властивостей, здібностей, можливостей і свого місця серед інших людей. Самооцінка є частиною самосприйняття, такою як самоповага, самодостатність тощо.

Слід зазначити, що визначення поняття самооцінки в психології є предметом наукових дискусій. Зокрема, одні дослідники, такі як У. Джеймс, І. Кон і К. Роджерс, трактують Я-концепцію та самооцінку як провідні й автономні новоутворення самосвідомості особистості. Натомість інші науковці,

зокрема Р. Бернс, розглядають самооцінку як компонент Я-концепції, тоді як Г. Гуменюк акцентує на самооцінці як процесі, результатом якого є формування образу-Я [2, с.40-44].

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період є періодом активного становлення самооцінки, інтенсивного розвитку самосвідомості, яка включає здатність рефлексивно спрямовувати увагу на власні психічні процеси, аналізувати складний спектр переживань і прагнення до самопізнання як унікальної особистості. На межі молодшого шкільного та підліткового віку спостерігається криза самооцінки, яка характеризується значним зростанням рівня незадоволеності собою. У цей період формуються навички самостійної оцінки власних якостей, що ґрунтуються не лише на вимогах авторитетних дорослих, але й на особистих критеріях і очікуваннях. Підлітковий період є критичним для розвитку адекватної самооцінки. У цьому віці молоді люди часто стикаються з суперечностями між рівнем домагань та реальними можливостями, що може спричинити емоційні труднощі та впливати на їх поведінку.

Самооцінка впливає на такі аспекти особистості, як емоційна стабільність, рівень відповідальності, самокритичність, здатність до саморегуляції. Висока, але адекватна самооцінка сприяє розвитку позитивних рис, тоді як занижена чи завищена самооцінка може стати причиною внутрішніх конфліктів. Оточення відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Позитивна підтримка з боку батьків, педагогів і однолітків сприяє стабільності самооцінки та розвитку морально-психологічних цінностей [1, с.41-42].

Формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є важливим завданням для педагогів та психологів. Сприяння цьому процесу може поліпшити адаптаційні здібності молоді, їх емоційне благополуччя та здатність до самореалізації. Ефективними методами є тренінги, спрямовані на розвиток саморефлексії, подолання невпевненості, а також формування позитивного образу «Я». Такі заходи дозволяють підтримувати самооцінку на адекватному рівні та мінімізувати її деформації .

У підлітковому віці самооцінка формується як результат соціального порівняння. Підліток оцінює себе за такими критеріями, як досягнення в діяльності, відповідність соціальним стандартам, фізичні характеристики, особисті вміння та поведінкові прояви. Самооцінка охоплює усвідомлення та аналіз реакцій на зовнішні стимули. Важливим аспектом цього періоду є залежність підлітка від думки інших, його сприйняття себе через призму соціальних взаємодій, а також внутрішнє уявлення про власну особистість.

Попри висвітлення низки аспектів, проблема психологічних характеристик самооцінки підлітків залишається невичерпною. Перспективними напрямками подальших досліджень є теоретичний та емпіричний аналіз впливу самооцінки на агресивну поведінку підлітків, що може надати нові знання для розуміння динаміки їх розвитку [5, с.78-83].

Висновки. Рівень самооцінки істотно впливає на емоційні та соціальні характеристики особистості. Особи з високим рівнем самооцінки проявляють інтелектуальну зрілість, емоційну стійкість та ініціативність у досягненні життєвих цілей, але можуть мати труднощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків. У свою чергу, особи з низьким рівнем самооцінки виявляють доброзичливість та емпатію, проте часто стикаються з труднощами в самореалізації та контролі емоцій. Це підкреслює важливість розвитку самооцінки для покращення психоемоційного благополуччя та соціальної інтеграції.

Список використаних джерел:

6. Вовканич М. Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 32. С. 41-42.

7. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку. Збірник наукових праць. Вип. VI. 2016. С. 40-44.

8. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Соціальна зумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в

межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія. Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

9. Токарева Н. М., Шамне Н. М. Основи вікової психології: [навчально-методичний посібник]. Кривий Ріг, ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 203 с.

10. Кулаков. Р. С. Самооцінка та рівень домагань як особистісні конструкти та детермінанти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 26. 2014. С. 78-83.

Олена ІВАНЬКОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету управління, адміністрування та туризму,*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Постановка проблеми. У сучасному світі, що швидко змінюється, роль мотивації в професійному розвитку стає все більш значущою. Майбутнім фахівцям важливо не тільки здобувати спеціальні знання, а й підтримувати високий рівень внутрішньої мотивації, яка сприяє постійному розвитку та успішному виконанню професійних завдань. Мотивація є основним рушієм діяльності, від якого залежать результати навчання і подальша кар'єра. Психологічні особливості мотивації дозволяють краще зрозуміти внутрішні стимули та бар'єри майбутніх спеціалістів, що впливає на їх професійну успішність і адаптацію в обраній сфері.

Виклад основного матеріалу. Психологічні особливості мотивації майбутніх фахівців є важливим аспектом професійної підготовки, оскільки мотивація виступає основою для досягнення навчальних і кар'єрних цілей. Вивчення мотивації в освітньому контексті зосереджується на внутрішніх і зовнішніх чинниках, які впливають на рівень зацікавленості студентів у навчанні та їх подальшу професійну активність. Наприклад, Д. Раян та Е. Десі підкреслюють, що внутрішня мотивація, яка базується на особистісній зацікавленості та самореалізації, сприяє більш продуктивному навчанню та зростанню професійних навичок, що підвищує загальну якість підготовки фахівців [1].

Психологічні дослідження підтверджують, що мотиви навчання є складними та залежать від різних факторів, таких як особистісні інтереси, соціальні потреби та взаємодія з викладачами і колективом. Наприклад, український дослідник О. Леонт'єв зазначає, що мотивація студентів формується в процесі діяльності, спрямованої на досягнення результатів, які відповідають їхнім потребам і цілям [2]. Він наголошує на важливості використання практичних завдань та індивідуалізованих методик для розвитку професійного інтересу. Завдяки створенню умов для самореалізації та позитивного підкріплення, можна суттєво підвищити рівень зацікавленості студентів у навчанні.

Ще один важливий аспект мотивації майбутніх фахівців — це вплив зовнішніх стимулів, таких як кар'єрні перспективи, соціальне визнання та професійне зростання. На думку В. Роменця, позитивне підкріплення, яке включає перспективу подальшої зайнятості та кар'єрного зростання, стимулює студентів активніше навчатися, розвивати свої навички та відповідально підходити до навчання [3].

Дослідження проведені М. Ковальновою, показують, що мотивація майбутніх фахівців зростає також завдяки активному залученню студентів до участі в професійних спільнотах, наукових конференціях та волонтерських

проектах. Це дозволяє студентам відчувати себе частиною професійної спільноти, розвивати почуття відповідальності та належності, що суттєво підвищує їхню внутрішню мотивацію [4].

Таким чином, мотивація майбутніх фахівців формується через поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на навчальний процес і забезпечують професійну підготовку. Внутрішня мотивація є ключовою для досягнення особистих і професійних цілей, тоді як зовнішні фактори можуть слугувати додатковим стимулом для розвитку кар'єри та самореалізації.

Висновки. Мотивація є важливим психологічним чинником у підготовці майбутніх фахівців, який визначає їхнє ставлення до навчання, прагнення до розвитку та здатність досягати професійних цілей. Внутрішня мотивація, базована на особистісних інтересах і потребі в самореалізації, сприяє глибшому засвоєнню знань та готовності до викликів професійної діяльності. Зовнішні стимули, такі як кар'єрні перспективи та соціальне визнання, додатково підсилюють прагнення до розвитку і дозволяють студентам відчувати свою цінність у професійній сфері. Поєднання цих факторів створює ґрунтовну основу для формування успішних фахівців, які здатні до постійного самовдосконалення і адаптації в умовах сучасного ринку праці.

Список використаних джерел:

1. Раян Д., Десі Е. Самодетермінація і внутрішня мотивація в людській поведінці. Нью-Йорк: Plenum. 1985. с. 45-46.
2. Леонт'єв О. М. Діяльнісний підхід у навчанні: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Видавництво «Освіта». 2018. С. 45-47.
3. Романець В. О. Психологія мотивації: сучасні підходи. Київ: Академвидав. 2020. с. 112-114.
4. Ковальова М. Ю. Розвиток професійної мотивації студентів через залучення до практичної діяльності. Педагогічний альманах. 2019. с. 87-90.

Яніна ІВКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила МІХЕЄВА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується глобалізацією, яка, попри свої позитивні аспекти, часто призводить до зниження значущості національної ідентичності. Особливо це актуально для студентської молоді, яка перебуває на етапі формування власної ідентичності. Водночас розвиток національної самосвідомості є важливим чинником зміцнення патріотизму, громадянської позиції та соціальної стабільності в країні.

Важливість розвитку національної самосвідомості студентської молоді широко висвітлюється в наукових працях провідних українських освітян і науковців. Зокрема, значний внесок у цю сферу зробили такі дослідники, як І. Бех, С. Максименко, В. Борисов, В. Савчук, Т. Титаренко, Л. Подоляк та В. Юрченко, Д. Піонтковська, Л. Співак, а також Н. Чепелева. У їхніх роботах розглядаються психологічні механізми формування ідентичності, значення громадянських цінностей і вплив соціального середовища на становлення особистості. Ці дослідження стали основою для створення освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток національної самосвідомості серед молоді.

Виклад основного матеріалу. Проблема формування національної самосвідомості активно досліджується в науці. Так, М. Боришевський досліджував національну ідентифікацію громадян у контексті встановлення провідних чинників демократичних перетворень в українському суспільстві. Психолог визначив сутність цього процесу як усвідомлення людиною власної належності до конкретного етносу, нації та близькості, спорідненості з такою спільністю. Як ми бачимо, учений застосував термін «національна ідентифікація» як щодо нації, так і щодо етносу, вочевидь суттєво не розрізняючи ці групи. Підкреслимо, що він акцентує увагу на свідомому характері цього процесу [3, с. 27].

Провідні засади національної ідентичності досліджує В. Ігнатенко, вважаючи, що взаємодія індивідів має універсальний зміст [1, с. 53].

Також варто врахувати думку О. Шевченко, яка характеризує національну ідентичність трьома аспектами: як соціально-психологічний наслідок когнітивно-емоційних і ціннісних процесів ідентифікації особистості з національною спільнотою; як мотиваційно-когнітивний стрижень національної самосвідомості особистості; як надважливий елемент у загальній структурі соціальної ідентичності особистості, невід'ємну частину Я-образу особистості. Для нас важливим є те, що вчена розглядає національну ідентичність як новоутворення, розвиток якого триває впродовж усього життя людини, проходячи у своєму становленні певні фази, зумовлені віковими етапами психічного та фізичного розвитку особистості [4, с. 372].

М. Козловець зазначає, що самосвідомість особистості в умовах модерну все більше орієнтується на рефлексію і самоконструювання, відходячи від традиційних цінностей. Це призводить до ситуації, коли молода людина обирає для себе зразки, які можуть не мати зв'язку з національними чи культурними традиціями [2, с. 30].

У цьому контексті когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) стає ефективним інструментом для формування національної самосвідомості, оскільки вона

спрямована на усвідомлення власних переконань, переосмислення дисфункціональних установок та їх заміну на конструктивні. КПТ дозволяє студентам критично оцінити вплив обраних зразків, зрозуміти важливість національних цінностей та інтегрувати їх у власну систему світогляду, сприяючи гармонійному поєднанню особистісної самореалізації та національної ідентичності. На шляху розвитку національної самосвідомості, саме переосмислення особистістю свого ставлення до національних цінностей та ідентичності, сприяє усвідомленому прийняттю та інтеграції їх у власну систему переконань.

У сфері психології ефективність КПТ у формуванні позитивних переконань і поведінки вивчали А. Бек, Д. Кларк, Дж. Юнг. Однак, специфіка застосування КПТ для розвитку національної самосвідомості студентів залишається малодослідженою, що створює прогалину в існуючих знаннях.

Висновки. Отже, розвиток національної самосвідомості студентської молоді є важливим завданням сучасної освіти, особливо в умовах глобалізації, що викликає послаблення ідентичності у молоді. Це питання тісно пов'язане із формуванням стійкої громадянської позиції, патріотизму та соціальної відповідальності.

Усе вищевикладене дозволяє зробити висновок, що використання КПТ у роботі зі здобувачами вищої освіти дозволяє не лише розвивати їхню національну самосвідомість, а й підвищувати їхню особистісну зрілість та стійкість до викликів сучасного світу.

Список використаних джерел:

1. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. Вісник Львівського університету : Серія психологічні науки. 2020. № 7. С. 53-61.
2. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 558 с.
3. Піонтковська Д. В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді : дис. канд. псих. наук : 053 Психологія / Піонтковська Діана Володимирівна. Кам'янець-Подільський, 2017. 111 с.

4. Філіпчук О. Р. Проблема формування національної ідентичності. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. 2024. №213. С. 369-372.

Ірина ІЛЬЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

СТВОРЕННЯ МАНДАЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли відбувається інтенсивне формування особистості, соціалізація та становлення свідомої саморегуляції поведінки. У цей час підлітки часто стикаються зі значним емоційним напруженням, викликаним змінами в гормональному фоні, складнощами у стосунках із однолітками, тиском із боку навчальних закладів, а також особистісними кризами [2].

Стрес, тривожність та емоційне напруження у підлітків часто проявляються у вигляді зниження навчальної мотивації, соціальної ізоляції, розладів поведінки, емоційної нестабільності, дратівливості та агресивності, виникнення психосоматичних проблем. У зв'язку з цим особливо актуальним стає пошук ефективних методів психокорекції, які б не лише знизили рівень стресу та тривожності, але й сприяли би розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та самоусвідомлення.

Одним із перспективних способів зниження емоційного напруження є створення мандал – метод арттерапії. Мандала з давніх часів використовується як засіб медитації, гармонізації та самопізнання в різних культурах. У сучасній психології та психотерапії мандала розглядається як універсальний інструмент для гармонізації внутрішнього стану через структурування хаотичних емоцій, зниження стресу за допомогою

фокусування уваги на творчому процесі, виявленні прихованих емоцій і внутрішніх конфліктів через кольори, форми та символи.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи цю тему, ми виявили, що створення мандал, як метод арт-терапії, дає можливість підліткам глибше відчувати свої емоції та переживання. Завдяки повторюваним мотивам і структурам мандал підлітки набувають відчуття стабільності та гармонії.

Зокрема, вибір кольорів, форм і символів під час створення мандал дозволяє підліткам виконувати рефлексію. Процес малювання мандали є медитативним, що знижує рівень тривожності та стресу. Підлітки починають усвідомлювати власні почуття, думки і переконання через фізичний акт створення, що дозволяє їм обробляти емоційні переживання без потреби словесно їх виражати [4, с. 11].

Кольори, обрані підлітками для мандал, мають значний психологічний вплив. Наприклад, теплі кольори (червоний, оранжевий, жовтий) можуть сприяти енергії та активності, а холодні (синій, зелений, фіолетовий) – розслабленню та заспокоєнню. Символи і форми також відіграють важливу роль у процесі, адже вони допомагають підліткам виразити внутрішню боротьбу або, навпаки, досягти внутрішнього балансу. Вибір симетрії або асиметрії в мандалах може відображати рівень емоційної гармонії.

На нашу думку, однією з основних переваг створення мандал є її невербальний характер. Багато підлітків стикаються з труднощами в словесному вираженні своїх емоцій, тому мандали стають чудовим інструментом для тих, хто не може або не хоче відкрито говорити про своє переживання. Створення мандал дозволяє підліткам знайти вихід для емоцій, що накопичуються, через творчість, здійснюючи безпечний простір для самопізнання власних внутрішніх станів.

Творчий процес створення мандал дозволяє підліткам безпечно досліджувати свої емоції, зменшувати напруження та підвищувати рівень емоційної стійкості. [3]

Висновки. Таким чином, створення мандал є перспективним інструментом підвищення продуктивності розвитку та впровадження доступних, безпечних та ефективних методів зниження емоційного напруження у підлітків. На сьогодні «Мандала» ще не отримала достатнього поширення як метод роботи з підлітками, хоча її потенціал у цій віковій категорії є достатньо значним.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота. 2015. 148 с.
2. Животенко Л. В. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів. Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи. Вип. 1. 2016. С. 68-74.
3. Харченко І. Г. Методика «Мандала» в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Тернопіль: Мандрівець, 2020. 40 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Приходько Ю., Юрченко В. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела. 2014. 344 с.

Уляна КАРАПОЗЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ

Постановка проблеми. Критичне мислення є однією з ключових компетенцій, необхідних для сучасного викладача. В умовах швидкоплинного розвитку інформаційного суспільства, постійного оновлення знань та зростання вимог до якості освіти, майбутні викладачі повинні володіти не лише знаннями з певних дисциплін, але й навичками критичного аналізу та оцінки інформації. Важливість розвитку критичного мислення полягає в тому, що воно дозволяє викладачам ефективно

працювати з інформаційними потоками, уникати упереджень, приймати обґрунтовані рішення, а також сприяти формуванню у студентів незалежного мислення.

Виклад основного матеріалу. Критичне мислення допомагає особистості орієнтуватися в сучасному швидкоплинному світі, не бути об'єктом маніпуляції засобів масової інформації, суспільних груп, політичних партій. Тобто критичність є атрибутом людини, яка, розвиваючись, активно пізнає світ. З цих позицій одна з цілей освітнього процесу полягає в тому, щоб кожен студент міг стати повноцінним суб'єктом діяльності, пізнання, спілкування, здатним до самореалізації, відповідальним за все, що відбувається в світі, демонструючи високий рівень толерантності й коректності людських відносин [1].

Критичне мислення – це процес активного аналізу, синтезу, оцінки та інтерпретації інформації. Основні компоненти критичного мислення включають:

- аналіз – розбиття інформації на складові частини для її кращого розуміння;
- синтез – об'єднання різномірних елементів інформації для отримання нових знань або вирішення проблем;
- оцінка – здатність адекватно оцінювати інформацію на предмет її надійності та достовірності;
- інтерпретація – пояснення та розуміння значення інформації в певному контексті [1].

Для викладача критичне мислення є не лише особистою навичкою, але й важливим інструментом у педагогічній діяльності. Вміння ставити питання, перевіряти інформацію, викликати дискусії та аналізувати різні точки зору сприяє розвитку критичного мислення у студентів. Таким чином, викладачі повинні володіти цими навичками на високому рівні, щоб бути здатними передати їх своїм учням.

Для того, щоб розвивати критичне мислення у майбутніх викладачів, можна використовувати такі методи:

- дебати та дискусії – створення простору для відкритого обговорення різних поглядів та позицій;
- аналіз кейсів – вирішення конкретних проблемних ситуацій, що сприяє формуванню аналітичних навичок;
- проєктне навчання – залучення студентів до роботи над довготривалими проєктами, що вимагають глибокого дослідження;

- проблемно-орієнтоване навчання – фокус на вирішенні реальних проблем, які вимагають критичного мислення та творчого підходу.

Висновки. У майбутньому успішним працівником буде не той, хто здатен змінювати роботу, а той, хто здатен змінювати галузь працевлаштування. Це трохи лякає, і від цього майбутнього нас відділяє один рік. Для зміни галузі людині потрібні навички трансформації своїх умінь і пристосування їх до іншої галузі [1]. Розвиток критичного мислення є одним із ключових завдань підготовки майбутніх викладачів. В умовах швидкоплинного розвитку інформаційних технологій та освіти, викладачі повинні мати можливість не тільки критично мислити самостійно, але й навчати цьому своїх студентів. Ефективне використання критичного мислення допомагає не лише у професійній діяльності, але й сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної адаптуватися до будь-яких змін.

Список використаних джерел:

1. Одинець А. М. Критичне мислення як одна з тенденцій вищої освіти. URL: <http://surl.li/gjjhqi> (дата звернення: 20.10.24)

Олександр КАРПАНЕЦЬ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
навчально-наукового інституту психології,
Донецький національний університет ім. Василя Стуса*

Науковий керівник:

Сергій МІЩУК

*старший викладач кафедри кризової та клінічної психології,
навчально-наукового інституту психології,
Донецький національний університет ім. Василя Стуса*

ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ: АДАПТАЦІЙНИЙ ТА ЗРОСТАЮЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Постановка проблеми. Життєвий шлях особистості неминує включати різноманітні кризові ситуації - втрати, травми, захворювання, конфлікти тощо.

Подолання таких ситуацій потребує мобілізації глибинних ресурсів особистості, зокрема її ціннісно-сислової сфери. Як зазначає Т. Титаренко, життєва криза - це тест для цінностей людини, її здатності віднаходити нові життєві опори [4]. В умовах соціальної нестабільності та глобальних викликів проблема ціннісно-сислового самовизначення особистості набуває особливої актуальності. Разом з тим, питання трансформації ціннісно-сислової сфери під впливом кризових випробувань залишається дискусійним і потребує подальшого вивчення.

Виклад основного матеріалу. У психології ціннісно-сислова сфера розглядається як ядро особистості, ієрархічна система її життєвих цілей, смислів та настановлень, яка регулює спрямованість життєдіяльності в цілому [1]. Ситуація життєвої кризи неминуче позначається на цій системі, запускаючи процеси трансформації. З одного боку, криза може викликати знецінення колишніх пріоритетів, розчарування, екзистенційний вакуум. Як показують дослідження, особи, які переживають втрату, травму чи важке захворювання, часто демонструють зниження осмисленості життя, песимістичне сприйняття майбутнього, домінування негативних емоцій [2; 3; 6].

З іншого боку, кризова ситуація може виступати стимулом для особистісного зростання, активізувати процеси переосмислення цінностей, пошуку нових життєвих опор, формування зрілого ставлення до себе і світу. Феномен посттравматичного зростання, описаний у роботах R. Tedeschi, L. Calhoun [8], С. Чачко [6], якраз і полягає у позитивних особистісних трансформаціях внаслідок боротьби з кризовими викликами - підвищенні цінності життя та стосунків, відкритті нових смислів, зміцненні почуття власної сили. Парадоксальним чином саме досвід страждання та випробувань може відкривати людині глибинні життєві істини, спонукати до автентичного існування, наповненого смислом [7].

Важливим видається питання про психологічні чинники та механізми ціннісно-сислових трансформацій в умовах життєвої кризи. На думку З. Карпенко, провідну роль тут відіграє індивідуальний аксіопсихологічний потенціал людини - здатність утверджувати пріоритет високих цінностей навіть у граничних ситуаціях [2]. Іншим значущим фактором є розвиток наративної компетентності - вміння переосмислювати досвід, вибудовувати нову «Я-історію», інтегруючи кризові події у цілісний життєвий контекст [1]. Емпіричні дослідження свідчать, що особи з більш зрілою ціннісно-

смісловою сферою, позитивною Я-концепцією демонструють вищий адаптаційний потенціал та можливості посттравматичного зростання в кризових ситуаціях [3; 5; 6].

Цікавою є ідея про фазовий характер ціннісно-сміслових трансформацій в кризових ситуаціях. Зокрема, О. Штепа виділяє такі етапи ціннісної реконструкції під впливом життєвих випробувань: відчуження цінностей, ціннісне самовизначення, реалізація цінностей [7]. Ці фази певною мірою відповідають загальній логіці проживання кризи від дезорганізації до реінтеграції на новому рівні функціонування.

Враховуючи викладене, завдання психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях вбачається у фасилітації конструктивних модусів ціннісно-сміслової трансформації. Робота має бути спрямована на підтримку процесів переоцінки пріоритетів, пошуку нових орієнтирів, осмислення та інтеграції отриманого досвіду, розвиток життєстійкості. Актуальною є розробка корекційних програм, що фокусуються на відновленні ціннісно-сміслових ресурсів особистості, зміцненні її аксіопсихологічного потенціалу та нарративних компетенцій [4; 5].

Висновки. Життєві кризи неминуче викликають трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості, запускаючи процеси переоцінки пріоритетів та пошуку нових смислів. Ці трансформації можуть мати як деструктивні, так і конструктивні прояви залежно від індивідуальних та соціальних чинників. Важливу роль у подоланні кризових випробувань відіграє аксіопсихологічний потенціал особистості, її здатність інтегрувати набутий досвід у цілісну життєву історію. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням предикторів та механізмів ціннісно-сміслового оновлення в різних кризових контекстах, розширенням спектру психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на відновлення аксіологічних ресурсів людини.

Список використаних джерел:

1. Гірняк А. Н., Домбровська О. В. Наратив як засіб структурування та впорядкування особистісного досвіду. Психологія і особистість. № 1 (19). 2021. С. 127-144.
2. Карпенко З. С., Чуйко Г. В. Аксіопсихологічні засади становлення особистості в умовах кризових випробувань. Психологія і особистість. № 2 (18). 2020. С. 13-39.

3. Кузнєцов М. А., Зотова Л. М. Психологічні особливості переживання особистістю втрати роботи. Психологічне консультування і психотерапія. Вип. 9. 2018. С. 26-33.

4. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

5. Титаренко Т. М. Особистісне повсякдення в умовах пандемії: константи і трансформації. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 8-37.

6. Чачко С. Л. Психологічні особливості посттравматичного зростання та резилентності у осіб, які пережили онкологічне захворювання. Теорія і практика сучасної психології. № 4. 2019. С. 156-161.

7. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистісної зрілості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. Вип. 71. 2021. С. 49-59.

8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. Vol. 15. №. 1. 2004. P. 1-18.

Інна КОВАЛЬЧУК

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Володимир КОБИЛЯНСЬКИЙ

асистент кафедри музики

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Проведене серед здобувачів вищої освіти Чернівецького національного університету опитування, засвідчило, що переважна більшість респондентів збираються в майбутньому створити власну сім'ю та мають певні очікування щодо свого шлюбного партнера (85%).

Очікування ці доволі різні за змістом та наповненням і визначаються набутим досвідом життя в батьківській сім'ї, сформованими за період навчання цінностями й ідеалами. Маємо також констатувати, що більшість з опитаних засвідчили усвідомлення змісту подружнього життя або мають уявлення про спільне життя з партнером із настанов і прикладу інших молодих пар.

Виклад основного матеріалу. З огляду на це, підготовку молоді до сімейного життя ми визначимо як передачу молодим людям необхідних компетентностей відносно різних аспектів сімейного життя: стосунків, ведення домашнього господарства, догляду та виховання дітей, статевого виховання.

Імпонує наведене розуміння поняття «готовність» науковцями О. Кляпець, Т.Ларіною. Вони розглядають готовність як складне утворення, яке містить мотиваційний, когнітивний, та емоційно-вольовий компоненти, а також сукупність знань, умінь та навичок, що притаманні майбутнім членам подружжя. Готовність молоді до сімейного життя визначимо через ряд чинників. Це *соціальні чинники* (вік вступу в шлюб; матеріальний стан майбутнього подружжя; прийняті соціальні зразки сімейного життя молодих осіб взяті з батьківської родини; релігійні традиції та звичаї); *соціально-психологічні чинники* (мотиви вступу в шлюб; життєві цінності, погляди на шлюб та сім'ю); *індивідуально-психологічні чинники* (самоприйняття; самооцінка особистості, самоповага, відповідальність, інтелект, рефлексивність; здатність до самореалізації тощо) [2].

Українська науковиця Н. Ільчишин визначає компоненти готовності молоді до вступу в шлюб. Серед них фізичну й фізіологічну здатність майбутнього подружжя зачати, виносити та виростити здорову дитину. Соціальна готовність розкривається як спроможність партнерів виконувати соціальні ролі та обов'язки, усвідомлення правової основи сім'ї, відповідальність, матеріальний достаток. Господарська готовність орієнтована на вміння молодих осіб раціонально використовувати бюджет, облаштувати побут, умінням вести домашнє господарство. Психологічна готовність передбачає орієнтацію на позитивні стійкі шлюбно-сімейні стосунки, можливість визнати і виконувати

подружні і батьківські обов'язки, усвідомлення чинників психологічно здорової сім'ї. Соціально-психологічна готовність до сімейного життя передбачає здатність молоді спільно будувати сім'ю, вирішувати життєві завдання та долати труднощі.

Формуванню соціально-психологічної готовності до сімейного життя сприяє соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю. Вона є складовою соціального захисту, підтримки вразливих груп населення, створює умови для подолання молоддю сім'єю складних життєвих обставин, забезпечує здатність клієнтів до самореалізації. Соціальна підтримка соціальні послуги та допомога сім'ям у складних життєвих обставинах потребує від соціальних працівників відповідних знань психології, педагогіки, соціології, соціального захисту.

В умовах війни зростає роль соціальної допомоги молодим людям, що збираються створити сім'ю і перебувають в складних життєвих обставинах: втратили будинок, не мають достатньо коштів щоб виховувати майбутню дитину, мають обмежені засоби для існування [1, с.6].

Надання соціальної допомоги, як зазначають І. Пеша, В. Галайдюк, І. Сопівник, О. Кошук здійснюється за такими основними принципами: адресність та індивідуальний підхід; добровільність; гуманність; комплексність; додержання і захист прав людини; економічна ефективність; законність; доступність та відкритість; соціальна справедливість; дотримання стандартів якості, за дотримання етичних і правових норм, забезпечення конфіденційності суб'єктами соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю [3, с.15].

Висновки. Таким чином, соціально-психологічна готовність молоді до сімейного життя є складовою загальної готовності молоді до вступу в шлюб. Значну допомогу молоді в подоланні життєвих проблем надають соціальні служби, що працюють з дітьми і молоддю. Ними проводиться значна робота сім'ям, що перебувають в складних життєвих обставинах. Соціальна допомога молодим сім'ям та молоді, яка збирається вступити в шлюб надається на основі визначених законодавством принципів, що забезпечує ефективність такої роботи.

Список використаних джерел:

1. Ільчишин Н., Остап'юк Ю. Як досягти щастя у шлюбі. Інтерв'ю. Твоє місто. 5.12.2017. URL: https://tvoemisto.tv/news/yak_dosyagty_zrilosti_u_shlyubi_5_prostyh_porad_90126.html (дата звернення 19.11.2024).
2. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. К.: Міленіум, 2009. 104 с.
3. Пеша І. В., Сопівник І. В., Галайдюк В. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю: навчальний посібник. К.: Компринт, 2023. 449 с.

Людмила КОЗЛОВСЬКА

*магістр психології,
викладач кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Карина ДУДНІК

*магістр психології,
методист факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО СТИЛЮ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ

Постановка проблеми. В Україні, де культурні традиції та сучасні тенденції взаємодіють, одяг стає засобом вираження особистості, соціального статусу та професійної ідентичності. Психологічний вплив соціального середовища на вибір стилю і дрес-коду є важливим аспектом, що впливає на формування особистого стилю, емоційного стану, впевненість у собі та відчуття приналежності до команди. У таких умовах одяг виконує не лише практичну функцію, але й сприяє створенню психологічного комфорту та підсилює відчуття власної значущості в колективі.

Виклад основного матеріалу. За твердженнями Ю. Терзян, О. Хомутова, О. Мельник, О. Морін, Л. Гуцан соціальне оточення, професійні стандарти та культурні норми значно впливають на вибір одягу, адже створюють певні очікування, які

диктують вимоги до стилю та зовнішнього вигляду в конкретних умовах [3; 4]. При цьому одяг є не лише засобом самовираження, але й частиною соціальної адаптації.

Як відомо, бажання відповідати очікуванням оточення має значний психологічний вплив на особистість. Постійний тиск дотримуватися соціальних і професійних норм спонукає до розвитку низької самооцінки та почуття невпевненості [2]. Тобто, коли особа змушена конформуватися до вимог, що суперечать її власним уподобанням, це викликає внутрішній конфлікт, де індивід відчувається розірваним між потребою відповідати соціальним стандартам і бажанням бути собою. Варто зазначити, що такий конфлікт здатен підвищувати рівень стресу і тривоги, знижуючи загальний психологічний комфорт. Також, на невідповідність між особистими стилями та зовнішніми вимогами негативно впливає на ефективність роботи вказували іноземні дослідники Beuder J., Antoine D., Mair C. [1-3]. Наприклад, якщо працівник відчуває дискомфорт через дрес-код, що не відповідає його уявленням про комфорт, це знижує його мотивацію та продуктивність. В результаті, у працівника виникає вигорання, невпевненість, що робить його менш адаптивним до стресових ситуацій. Варто зазначити, що стан невпевненості часто супроводжується відчуттям ізоляції, оскільки працівник вважає, що не вписується в колектив або не отримує схвалення з боку оточення. Таке відчуття негативно впливає на соціальні зв'язки, викликаючи труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин.

Висновки. Важливо розуміти, що сприятливе робоче середовище, де цінується індивідуальність та самовираження, значно зменшує негативні психологічні наслідки. У таких умовах працівник повинен відчувати себе більш комфортно, що позитивно вплине на загальне самопочуття та продуктивність. Тому організаціям варто звертати увагу на психологічний клімат у колективі, намагаючись створити умови, які б підтримували самовираження та враховували індивідуальні вподобання співробітників. Адже, людина, яка впевнена у своєму стилі, відчуває себе більш впевнено у спілкуванні з колегами та клієнтами, що, у свою чергу, позитивно впливає на її продуктивність. Натомість ті, хто змушений одягатися всупереч власним вподобанням через соціальний тиск, можуть почуватися відчуженими та менш ефективними у професійній діяльності. Відповідно виникає важкість у взаємодії з колегами через почуття невпевненості, викликане реакцією на їхній вибір одягу. Тому, для зниження рівня стресу та підвищення комфорту працівників важливо створювати

умови, які дозволять більш гнучко підходити до вибору одягу та враховувати індивідуальні вподобання кожного працівника. Такі підходи допоможуть знизити рівень соціального тиску та покращити психологічний стан співробітників, що сприятимуть підвищенню їхньої самооцінки та ефективності у роботі.

Список використаних джерел:

1. Beuder, J. Four Core Principles of Retail Customer Loyalty and Retention / J. Beuder // Corner expert. №8. 2013. С. 5-9.
2. Carolyn Mair. The Psychology of Fashion. Routledge, 2018. 150 p.
3. Denis Antoine, Fashion Design. A Guide to the Industry and the Creative Process. 2020. 224 p.
4. Побудова кар'єри: навч.-метод. посіб. / О. В. Мельник, О. Л. Морін, Л. А. Гуцан, та ін.; за ред. О. В. Мельника. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
5. Терзян Ю. Г. Хомутова О. О. Мода та її вплив на поведінку споживачів. Траектория науки. Т. 2, № 5. 2016. С. 128-135.

Наталія КОЗЯР

*здобувачка другого (магістерського) рівня освіти,
факультету фізичної культури, спорту та психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет*

Науковий керівник:

Ганна ВАРІНА

*магістр психології,
старший викладач кафедри психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. Психічне здоров'я визначає здоров'я особи в комплексі. Під час воєнного стану та соціально-економічної нестабільності збільшилось навантаження на психічні та фізичні ресурси громадян. Емоційне

вигорання є одним із інтегральних показників для оцінки впливу професійного стресу на працівника. Найчастіше воно розвивається у представників професій «людина-людина». Сюди належить і робота медичних працівників. Тобто можна припустити, що на фоні підвищеної стресогенності, особливо в умовах воєнного стану, у медиків буде підвищений рівень емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами.

Від 25 до 75% медичних працівників у всьому світі стикаються з емоційним вигоранням різного ступеня тяжкості. Зокрема, за останні 5 років емоційне (професійне) вигорання серед лікарів США зросло із 45 до 54%. За даними англійських дослідників, серед лікарів виявляється високий рівень тривоги (41% випадків) і клінічно вираженої депресії (26% випадків). Також $\frac{1}{3}$ лікарів використовують медикаментозні засоби (антидепресанти, психостимулятори, транквілізатори) для усунення емоційного напруження. Статистично доведено, що кількість уживаного алкоголю лікарями перевищує середній рівень у загальній популяції [4, с. 52].

Синдром емоційного вигорання вважають індикатором порушення здоров'я працівників медичної галузі. Даний стан проявляється зниженням працездатності, зацікавленості в роботі, збільшенні витрати часу на встановлення діагнозу. Професійно втомлені лікарі можуть встановити неправильний діагноз, призначати неправильні методи лікування, затримуватися на роботі або ж раніше йти додому. У колективі це проявляється закритістю, неконтактністю.

Емоційно виснажені медичні працівники майже повністю виключають емоції зі сфери професійної діяльності, їх майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку. Причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки професійної діяльності емоційний захист [5, с. 22]. Нарешті, редукція професійних досягнень – у працівників

виникає відчуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній. Зникає потяг до фахового та особистісного вдосконалення, з'являється схильність до прийняття традиційних форм знання, шаблонних дій, ригідність операцій мислення. У результаті формується стійке негативне ставлення до самого себе, відчуття провини, що призводить до підвищення тривожності, песимістичної налаштованості та депресивності [2, с. 10].

Небезпечним також є те, що медичні працівники, які страждають від синдрому емоційного вигорання, не діагностують його собі, тобто не можуть допомогти собі самостійно.

Важливими факторами для подолання проявів синдрому емоційного вигорання у медичних працівників залишаються: зменшення робочого навантаження, підвищення свідомої професійної мотивації, отримання справедливої винагороди за витрачені зусилля [9, с. 51]. Важливо дотримуватися режиму праці та відпочинку, використовувати перерви на роботі для релаксації, підтримувати задовільний фізичний стан та не зловживати засобами, які пригнічують або стимулюють діяльність нервової системи (кава, міцний чай, енергетичні напої). Потрібно виховувати в собі впевненість у власних можливостях, самовдосконалюватися [10, с. 58].

Одними із провідних методик є когнітивно-поведінкова психотерапія (cognitive behavioral therapy), сеанси групової психотерапії за методом Балінта. Заняття проводять кілька разів на місяць, тривалістю 1,5–2 год, протягом декількох років. Для її розгляду пропонують рольові ігри, елементи психодрами, різноманітні способи невербальної комунікації. Такий підхід дозволяє розібрати стереотипний підхід у вирішенні проблем, налагодити ефективні взаємовідносини із пацієнтами [1, с. 11].

Висновки. Емоційне вигорання медичних працівників на даний час залишається невирішеною проблемою системи охорони здоров'я, яка потребує залучення психологів та психотерапевтів. Сформовані рекомендації та реалізація комплексу профілактичних заходів щодо емоційного вигорання

дозволить знизити поширеність вигорання серед медичних працівників і, як наслідок, сприятиме покращенню надання медичної допомоги населенню і поліпшенню їх здоров'я [8, с. 320].

Список використаних джерел:

1. Бамбурак Н. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. № 2 (10). С. 5-15. (Серія «Психологічні науки»).
2. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика : XVIII міжнародна науково-практична конференція. К., 2019. С. 8-12.
3. Від емоційного вигорання врятує «вихід» із ситуації [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://te.20minut.ua/Zdorovya/vid-emotsiynogo-vigorannya-vryatue-vihid-iz-situatsiyi-10484868.html>.
4. Головенко Х. В., Сопель О. М. Поширеність синдрому емоційного вигорання у медичного персоналу і фактори, які спричиняють його розвиток // Медсестринство. № 4. 2017. С. 51-53.
5. Горачук В. В. Наукове обґрунтування системи професійної реабілітації лікарів-педіатрів поліклінічних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.02.03. К., 2009. 26 с.
6. Драга Т. М., Мялюк О. П., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників // Медсестринство. № 3. 2017. С. 48-51.
7. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників // Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара. № 8. 2013. С. 80-87. (Серія «Педагогіка і психологія»).
8. Мудренко І. Г., Потапов О. О., Сотніков Д. Д. Формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників різних спеціальностей // Журнал

клінічних та експериментальних медичних досліджень. Т. 4. № 2. 2016. С. 316-323.

9. Рурик Г. Л. Запобігання виникненню синдрому професійного вигорання та синдрому емоційного вигорання – шлях до збереження психічного здоров'я : методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. 41 с.

10. Шелков В. Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції // Український медичний часопис. № 2 (70). 2009. С. 57-59.

11. West C., Dyrbye L., Shanafelt T. Physician burnout: contributors, consequences and solutions // J. Intern. Med. N. 283 (6). 2018. P. 516-529.

Крістіна КОНТДРАТЮК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олена ПЕТЯК

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ

Постановка проблеми. Дослідженню самооцінки в підлітковому віці присвячено численні наукові праці. Батьківське виховання відіграє ключову роль у формуванні самооцінки підлітків. Відомо, що родина має вирішальне значення у формуванні особистості, її моральних цінностей, життєвих принципів та орієнтирів. Майбутнє дитини залежить від сімейних стосунків і ціннісних орієнтацій родини. Проблема взаємин між батьками і дітьми часто має прихований, латентний характер і досягає свого піку саме в підлітковому віці. Варто зазначити, що більшість батьків не

готові до конструктивного діалогу зі своїми дітьми, продовжуючи використовувати звичні неадаптивні форми взаємодії та контролю.

Актуальність нашого дослідження обумовлена високими вимогами сучасного суспільства до виховання, розвитку підлітків та формування їхньої самооцінки.

Виклад основного матеріалу. Психологи використовують багаторівневі критерії для визначення поняття самооцінки. У психологічній літературі це поняття описується як складне особистісне утворення, що належить до фундаментальних властивостей особистості, в якому відображаються знання людини про себе, отримані з боку інших, а також її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних характеристик. Підлітковий період є часом інтенсивного формування самооцінки, активного розвитку самосвідомості, а також здобуття здібностей направляти свідомість на власні психічні процеси та світ особистих переживань. Це також включає потребу в самопізнанні як індивідуальності та особистості. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового характеризується кризою самооцінки, що проявляється у значному зростанні незадоволеності собою. Відбувається формування здатності оцінювати себе не лише через призму вимог авторитетних дорослих, але й через власні стандарти.

Наприкінці підліткового віку самооцінка може стати важливим регулятором поведінки індивіда. Порівняно з молодшим шкільним віком, змінюється значущість різних особистісних якостей. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на характеристики, що проявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм для самооцінки стають морально-психологічні аспекти особистості, які виявляються у взаєминах з оточуючими.

Існує чотири основних чинники, які можуть суттєво впливати на самооцінку в підлітковому віці: сім'я, школа, референтна група та інтимно-особистісне спілкування. Особливу значимість серед цих факторів мають однолітки та батьки [1; 22].

Встановлено, що батьки є першою соціальною умовою розвитку дитини. Турбота, любов і підтримка з боку батьків сприяють формуванню позитивного самосприйняття, тоді як байдужість, неповага та несприйнятлива поведінка призводять до негативного ставлення до себе, почуття меншовартості та малоцінності, а також до несприйняття власної особистості і переживання власної непотрібності. На формування самооцінки особистості впливають такі фактори, як сімейний статус,

кількість і старшинство дітей у сім'ї, відсутність одного з батьків, стосунки між батьками, здатність до самозабезпечення та приналежність до певних соціальних груп [2; 10]. З'ясовано, що на формування самооцінки підлітків значний вплив мають стилі батьківського виховання. Сьогодні існує кілька класифікацій, одна з яких, традиційно визнана в психології, була запропонована Д. Баумрінд. Вона включає авторитарний, ліберальний, демократичний та індиферентний стилі виховання.

Авторитарний стиль виховання характеризується беззаперечним підпорядкуванням та слідуванням вимогам дорослих, що часто зумовлено страхом покарання. Дослідження показують, що більшість дітей, вихованих у авторитарних сім'ях, проявляють невпевненість у собі, безініціативність, вразливість, нестійкість до стресів, а також можуть бути або нездатними постояти за себе, або, навпаки, агресивними та конфліктними.

Ліберальний стиль виховання визначається наданням дитині повної свободи дій, відсутністю будь-яких рамок і обмежень. У таких сім'ях діти часто стають невпевненими у собі, нездатними протистояти щоденним викликам, схильними до різних психологічних труднощів та агресивної поведінки.

Основою демократичного стилю виховання є взаємна любов, повага, підтримка та турбота один про одного, а також часте спілкування і помірні дисциплінарні вимоги. Цей стиль характеризується балансом між контролем і незалежністю, що сприяє особистісному розвитку дітей.

Індиферентний стиль виховання, навпаки, проявляється у відсутності вимог та реакцій на потреби дитини. Діти, виховані в індиферентних сім'ях, часто виростають замкненими, відчуженими і невпевненими у собі; у них часто спостерігається схильність до асоціальної та агресивної поведінки [1; 54].

Висновки. Дослідження самооцінки підлітків вказують на те, що батьківське виховання є ключовим фактором у формуванні самооцінки, оскільки родина визначає моральні цінності та життєві принципи дитини. Підлітковий період характеризується активним розвитком самосвідомості та кризою самооцінки, що потребує особливої уваги до впливу сімейних стосунків та стилів виховання. Різні стилі виховання— авторитарний, ліберальний, демократичний та індиферентний—значно впливають на психоемоційний стан підлітків, формуючи у них різні моделі самосприйняття. Позитивні стосунки в родині сприяють розвитку впевненості, тоді як негативні або

байдужі стосунки ведуть до почуття меншовартості. Актуальність дослідження підкреслює необхідність створення програм підтримки для батьків і підлітків, що можуть покращити психологічний клімат у сім'ї і зменшити ризики асоціальної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
2. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. № 6. 2020. С. 5-11.

Аліна КОРЖУК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена ВАСИЛЕНКО

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

САМОРЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Стрімка популяризація професії психолога продукує численне зростання спеціалістів за цією освітньою програмою. Однак для того, щоб професійно реалізуватися та досягнути бажаних кар'єрних результатів майбутній фахівець має володіти такою здатністю, як саморефлексія. Формувати здатність до свідомого осмислення та аналізу своїх думок, почуттів, дій тощо важливо як у контексті розвитку самосвідомості особистості, так і для проведення результативного психологічного консультування [1, с. 72].

Саморозуміння та самокритичність психолога сприяють безбар'єрному встановленню контакту між ним і клієнтом, більш свідомому та відповідальному підходу до виконання професійних зобов'язань, а також удосконаленню власної психологічної компетентності як одного з фундаментальних компонентів діяльності фахівця в галузі психічного здоров'я. Саме тому міждисциплінарна підготовка майбутніх високопрофільних спеціалістів повинна охоплювати науковий підхід до вивчення саморефлексії в контексті становлення їхньої професійної обізнаності.

Виклад основного матеріалу. Завдяки науково-психологічному дослідженню, проведеному Л. Коломієць і Г. Шульгою, було встановлено, що ефективність професійної діяльності практикуючого психолога безпосереднім чином пов'язана з рівнем розвитку його саморефлексії [1, с. 72]. Науковці О. Бодалев, А. Деркач та Л. Лаптева зазначають, що вона є запорукою стрімкого й результативного професійного зростання, оскільки дозволяє фахівцю більш глибоко усвідомлювати свої особисті межі, вчасно розпізнавати і, як наслідок, запобігати найбільш поширеним ознакам емоційного виснаження тощо [2, с. 146].

І. Семенов та С. Степанов вказують на те, що саморефлексію умовно можна поділити на декілька видів:

1) комунікативний, який полягає в деталізованому аналізі власних комунікативних дій, здатності об'єктивно оцінювати ефективність взаємодії з іншими, швидко виявляти можливі недоліки в спілкуванні тощо;

2) інтелектуальний, що містить здатність до самоаналізу когнітивних процесів, критичної оцінки власного мислення та прийняття смілих рішень;

3) кооперативний, пов'язаний з рефлексією щодо взаємодії в конкретному колективі, усвідомленням значимості своєї ролі в різноманітних групових процесах та можливістю оптимізувати спільну діяльність;

4) особистісний, який передбачає глибоке осмислення власних цінностей, мотивів, емоційних станів і поведінкових реакцій з метою досягнення більшої самосвідомості та гармонізації внутрішнього світу [3, с. 80].

В. Зінченко додає, що саморефлексія полягає в зіставленні критичного оцінювання свого психічного стану і можливостей, що впливають з нього [4, с. 39].

Наукова спадщина Г. Щедровицького дозволяє виокремити конкретні властивості професійної діяльності практичного психолога, які можуть базуватися саме на високорозвиненій саморефлексії. Серед них, у першу чергу, конкретизація збору інформації про свого клієнта, що в подальшому допоможе в організації результативного психологічного консультування, формується здатність глибоко усвідомлювати його внутрішні переживання, підвищується рівень чутливості до зовнішніх поведінкових проявів й чимало іншого. Однак найважливіше те, що саморефлексія фахівця продукує його врівноваженість, емоційну стійкість, здорову самовпевненість, здатність беззаперечно діяти в умовах невизначеності, вміння творчо підходити до вирішення професійних завдань, знаходячи оригінальні рішення чинних проблем тощо [2, с. 148].

Як стверджує Л. Гучок, розвиток саморефлексії в процесі становлення майбутнього фахівця-психолога повинен опиратися на смислову, мотиваційну, проектувальну, організаційну, творчу та корекційну функції. Так, смислова функція полягає у формуванні здатності особистості усвідомлювати особистісну значущість подій, явищ і власного професійного розвитку. Вона забезпечує інтеграцію знань і досвіду в цілісну систему смислів, що, як наслідок, визначають поведінкові орієнтири.

Мотиваційна функція спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зокрема мотивації до самовдосконалення, професійного зростання та долаття можливих труднощів у процесі навчання, проектувальна охоплює планування особистісного й професійного розвитку і сприяє постановці

реалістичних цілей, прогнозуванню наслідків власних дій та вибудовуванню стратегій для їх досягнення.

Організаційна функція забезпечує структурування процесів саморозвитку, створення оптимальних умов для реалізації професійного потенціалу та ефективного використання ресурсів, таких як час і енергія.

Творча функція виявляється в здатності психолога генерувати нові ідеї, нестандартному підході до вирішення професійних завдань, що, у свою чергу, базується на гнучкості мислення та інноваційності.

А корекційна функція є чи не найважливішою і передбачає аналіз й переосмислення власного досвіду, усвідомлення помилок і слабких сторін з метою їх подолання та вдосконалення як особистісних, так і професійних якостей [3, с. 79].

Висновки. Таким чином, саморефлексія є процесом усвідомлення особистістю власних думок, почуттів, переживань, мотивів і дій, що спрямований на їх аналіз, оцінку та переосмислення з метою глибшого розуміння себе і своєї діяльності. Вона є невід'ємною частиною професійного становлення майбутніх психологів, оскільки сприяє глибокому усвідомленню власних цінностей, мотивів і поведінкових патернів. Завдяки розвитку саморефлексії фахівці в галузі психології зможуть набути навичок аналізу власного досвіду, що дозволить їм ефективно інтегрувати теоретичні знання в практичну діяльність і забезпечить підвищення професійної компетентності, формування емоційної стійкості, критичного мислення та етичної відповідальності, у край необхідних для результативної роботи з клієнтами в подальшому. Зважаючи на сказане вище, розвиток саморефлексії є невід'ємним компонентом підготовки майбутніх висококваліфікованих психологів.

Список використаних джерел:

1. Немаш Л. І. Особливості організації рефлексії в психологів закладів загальної середньої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. № 4. 2020. С. 70-78.

2. Кравченко Т. С. Рефлексивність як професійно значуща властивість психолога. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2021 р.). Полтава, 2021. С. 145-149.

3. Гучок Л. І. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика : зб. наук. матеріалів XI-тої Всеукр. наук. Інтернет-конф. (м. Умань, 10-11 жовтня 2022 р.). Умань. 2022. С. 79-80.

4. Ригас О. О., Міщенко М. С. Психологічні особливості рефлексії майбутніх психологів. Soft skills - невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів : матеріали наук.-практ. семін. (м. Умань, 12 травня 2022 р.). Умань, 2022. С. 38-39.

Валерія КОРШАК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя,
Державний університет «Житомирська політехніка»*

Науковий керівник:

Марина ОКСЮТОВИЧ

*кандидат філософських наук,
завідувач кафедри психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни можуть посилювати вразливість до стресу. У звичайних умовах адаптація до стресових

факторів є природним процесом, який сприяє особистісному зростанню. Проте у контексті воєнних конфліктів ці фактори набувають надзвичайної інтенсивності, зумовлюючи значні виклики для психічного здоров'я та благополуччя підлітків. Загрози, з якими стикаються підлітки в умовах війни, такі як перебування в зоні бойових дій, втрата близьких, вимушене переселення, насильство або тривалий стрес, можуть призводити до розвитку посттравматичних розладів, емоційної дисрегуляції та хронічної тривожності. Ці явища не лише впливають на поточний стан психіки підлітків, але й несуть ризик довготривалих наслідків, які можуть ускладнити їх інтеграцію в суспільство в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік є періодом активного фізіологічного, психологічного та соціального розвитку, що часто супроводжується підвищеною вразливістю до різних стресових факторів, зокрема в умовах воєнних конфліктів. За даними досліджень, тривожність, яка виникає у підлітків під впливом травматичних подій, може суттєво впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я, здатність до навчання, якість соціальних стосунків та загальний рівень життя [1]. Пролонговані стресові ситуації, як-от свідчення насильства, перебування в зоні бойових дій чи статус біженця, нерідко призводять до емоційної дисрегуляції, постійного відчуття небезпеки та формування хронічного стресу.

Проте психологічна стійкість підлітків у складних умовах багато в чому залежить від їхньої здатності адаптуватися до змінних обставин і зберігати внутрішню рівновагу. Основним фактором такого самозбереження є розвиток стресостійкості, яка охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси, необхідні для подолання життєвих труднощів.

Розвиток стресостійкості безпосередньо пов'язаний із феноменом резильєнтності, який відображає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та досягати позитивних змін навіть у несприятливих умовах. Резильєнтні підлітки демонструють гнучкість у подоланні стресових ситуацій, зберігають оптимістичний погляд на життя, активно шукають підтримку у

своєму соціальному оточенні та формують ефективні стратегії саморегуляції. Як свідчать дослідження, позитивна емоційність, упевненість у собі та здатність до рефлексії є важливими чинниками, що сприяють розвитку стресостійкості [2].

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє соціальне середовище підлітка. Зокрема, стабільність у міжособистісних відносинах, підтримка з боку дорослих та однолітків, а також доступ до психологічної допомоги значно знижують ризики розвитку хронічної тривожності та посттравматичного стресу [3]. Позитивна психотерапія в цьому контексті виявляється ефективним методом формування життєстійкості. Наприклад, Н. Пезешкіан і його послідовники підкреслюють, що використання методів позитивної психотерапії сприяє розвитку навичок подолання стресу, активізує внутрішні ресурси особистості та формує орієнтацію на позитивні зміни навіть у кризових умовах [4].

Окрім того, емпіричні дані підтверджують, що тренінги з розвитку резильєнтності підлітків, які фокусуються на підсиленні особистісних ресурсів, ефективно допомагають їм долати наслідки травматичних подій та знижують їхню вразливість до зовнішніх стресорів [5]. Така робота не лише підвищує рівень стресостійкості, а й сприяє подальшому особистісному зростанню, що є основою довготривалого психологічного благополуччя.

Висновки. Формування стресостійкості підлітків в умовах воєнних конфліктів є складним і багатовимірним процесом, що вимагає цілеспрямованих зусиль. Успішна адаптація до травматичних подій залежить як від особистісних ресурсів підлітка, так і від підтримки з боку соціального середовища. Позитивна психотерапія, соціальна підтримка та розвиток навичок саморегуляції є важливими інструментами, які допомагають підліткам зберігати психологічну рівновагу та сприяють їхньому самозбереженню в умовах стресу.

Поглиблення досліджень у цій сфері дозволить удосконалити методи психологічної допомоги підліткам, що перебувають у кризових умовах, і сприяти їхній інтеграції в суспільство як стійких та адаптованих особистостей.

Список використаних джерел:

1. Orgilés M., Méndez X., Espada J., Carballo J., & Piqueras J., 2012.
2. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. № 34. 2019. С. 77-87.
3. Абсалямова Л.М., Ващенко М.О. Обливість стресу в підлітковому віці в умовах війни. The 11th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (August 1-3, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. С. 252-255.
4. Мельник О. Розвиток психологічної допомоги особистості засобами позитивної психотерапії у період кризи в Україні. Майбутнє психології в умовах сучасної України: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 23 травня 2024 р. Київ: НУБіП України. 2024. С. 129-131
5. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. 2018. С. 26-64.

Iryna KRAVCHENKO

Master's Degree Student

Faculty of Health, Psychology, Physical Culture, and Sports

Khmelnytskyi National University

Scientific Supervisor :

Oksana VARHATA

PhD in Pedagogy, Associate Professor

Department of Psychology and Pedagogy,

Khmelnytskyi National University

CONTEMPORARY STUDIES OF INNOVATIVE THINKING

Introduction. In modern science, innovative thinking represents a rational compromise involving creative processes that accumulate to generate original ideas. The next stage involves classifying and screening these ideas using rational and logical

thinking. A significant challenge in innovative thinking is that logical reasoning can often block a creative approach to ideas. Innovative thinking is essential for any specialist, as it enables new and original solutions to professional tasks.

Presentation of Main Material. Contemporary theoretical studies of the concept of «innovative thinking» reveal that researchers interpret this term differently in scientific literature. Many emphasize a close interrelationship between creative and critical thinking, although these two types are not identical; instead, they complement each other. Innovative thinking is in constant motion, manifesting at the highest level of cognition. It is characterized by deductive and inductive abilities, the capacity for attention distribution, focus, switching, and an unconventional, non-standard approach that enables the practical implementation of new developments.

O. Varhata and T. Komar note that innovative thinking is a more advanced type of thinking that fosters the innovative development of specialists in socio-economic professions, ultimately translating into the implementation of innovations in their professional activities. This type of thinking is defined by an awareness of the set task, practical experience, and creativity in solving it. Successful task completion is marked by the development of innovative thinking, advancing individuals toward higher cognitive levels with each step [2].

Researcher S. Soboleva characterizes innovative thinking as:

- expanding the thinking range to generate unconventional ideas;
- identifying problems for further forecasting;
- rejecting patterns and stereotypes;
- the ability to consciously identify and resolve contradictions;
- understanding psychological principles of specific systems;
- synthesizing a wide array of knowledge across different fields;
- seeking the most effective intellectual resources for idea implementation;
- focusing on achieving effective results;
- exploring various means of goal realization [3].

S. Strilets notes that the understanding of innovative thinking includes the relevant perceptions and skills, such as “I know,” “I understand,” and “I am aware”:

- "I know" (how to identify an area where I can innovate);
- "I understand" (the procedures and stages I may need to go through);
- "I am aware" (of existing innovative technologies that allow me to create something new) [4].

Conclusions. Thus, innovative thinking is regarded as the highest level of recognizing contradictions and resolving them creatively based on conscious self-awareness, responding to the needs and interests of the individual. This type of thinking is characterized by deductive and inductive abilities, the ability to distribute, focus, and switch attention, and an unconventional, non-standard approach, enabling the practical realization of new developments.

References:

1. Varhata O., Komar T., Afanasenko V., Kuleshova O., Mikheieva L. “Soft skills” as an important condition for self-creation of the personality of socio-economic professions specialists: theory and practice. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC; 2023. 162 p.

2. Varhata O. V., Komar T. V. Innovative thinking of socio-economic profession specialists: a comparative analysis. Scientific Innovations and Advanced Technologies (Series “Public Administration,” “Law,” “Economics,” “Psychology,” “Pedagogy”): Journal, 2022. No. 2(4) 2022. pp. 333-345.

3. Soboleva S. M. Peculiarities of innovative thinking of future officers and ways of its formation in the context of modern society requirements. Psychology of Labor. Issue 14. 2020. pp. 271-275.

4. Strilets S. I. Innovative thinking as a necessary component in the formation of the future professional. Pedagogical Discourse. Issue 11. 2012. pp. 299-305.

Олексій КРУК

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олена ПЕТЯК

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ У ПОБУДОВІ МІЖСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Ранній дорослий вік є важливим етапом життя людини, під час якого формуються ключові міжособистісні стосунки, що мають значний вплив на майбутні сімейні та соціальні взаємини. На цьому етапі чоловіки та жінки стикаються з психологічними викликами, пов'язаними з адаптацією до нових соціальних ролей, включаючи роль партнера або партнера по стосунках. Проблема гендерних відмінностей у міжособистісних стосунках вимагає глибокого аналізу, оскільки різниця у способах побудови стосунків може впливати на емоційну та соціальну стабільність людини.

Актуальність дослідження психологічних відмінностей у побудові взаємин між чоловіками і жінками полягає у зростаючій необхідності формувати практики, що сприяють кращій підготовці молоді до сімейного життя. Розуміння цих відмінностей дозволить не лише покращити міжособистісну взаємодію, а й запобігти потенційним конфліктам, що можуть виникати внаслідок різниці у комунікативних та емоційних підходах представників різних статей.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі гендерні відмінності часто пов'язують з різними емоційними та поведінковими стратегіями, які чоловіки і жінки використовують у побудові міжособистісних стосунків. Наприклад, чоловіки виявляють більшу схильність до автономії та орієнтації на вирішення конкретних

проблем, тоді як жінки більше схильні до емоційної підтримки та створення інтимної близькості у стосунках. Ці стратегії визначають не тільки комунікативні стилі, а й механізми вирішення конфліктів, що відіграє важливу роль у довгострокових взаєминах.

На етапі ранньої дорослості чоловіки та жінки зазвичай формують романтичні та дружні стосунки, однак їхні очікування та способи побудови цих взаємин різняться. Чоловіки, як правило, схильні будувати свої взаємини на основі спільних діяльностей або інтересів, що забезпечує певний рівень взаємної підтримки, але без надмірної емоційної включеності. Жінки, натомість, частіше використовують емоційну залученість як основу для побудови глибших взаємин, орієнтуючись на близькість, взаємну підтримку та обговорення емоційних станів [1, с. 23].

Гендерні стереотипи також відіграють важливу роль у цьому процесі. Соціальні очікування щодо ролей чоловіків і жінок можуть впливати на їхню поведінку у стосунках. Так, чоловіки можуть вважати за краще приховувати свої емоції, щоб відповідати суспільним уявленням про силу та самостійність, тоді як жінки можуть відчувати тиск з боку соціуму на побудову більш емоційних і чуттєвих взаємин.

Психологічні дослідження свідчать, що жінки схильні до більшої виразності емоцій, що позитивно впливає на їхню здатність до створення емоційної близькості. Водночас чоловіки виявляють більше раціональних підходів до вирішення конфліктів і рідше проявляють емоційну вразливість у стосунках, що може впливати на їхню спроможність налагоджувати глибокі емоційні зв'язки. Це пояснюється як біологічними, так і соціокультурними факторами, які формують гендерну ідентичність та впливають на поведінкові моделі [2, с.35].

Важливо зазначити, що хоча існують загальні тенденції щодо гендерних відмінностей у побудові міжособистісних взаємин, індивідуальні особливості можуть значно варіюватися. Багато дослідників підкреслюють необхідність врахування особистісних характеристик, таких як рівень емоційної інтелігентності, соціальні навички та попередній досвід взаємин.

Висновки. Дослідження гендерних відмінностей у побудові міжособистісних стосунків у ранньому дорослому віці дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, існують чіткі психологічні відмінності у підходах до формування взаємин серед чоловіків і жінок, що пов'язано з їхніми емоційними потребами та соціальними

стереотипами. По-друге, розуміння цих відмінностей може бути корисним для покращення комунікативних стратегій та підвищення рівня емоційної задоволеності у стосунках.

Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки програм підготовки молоді до сімейного життя, які враховуватимуть гендерні аспекти та сприятимуть кращому взаєморозумінню між чоловіками та жінками. Такі програми повинні зосереджуватись на розвитку навичок комунікації, емоційної підтримки та вирішення конфліктів, що дозволить молоді краще адаптуватися до сімейних ролей та побудови гармонійних взаємин.

Список використаних джерел:

1. Аношина Г. М. Психологія міжособистісних відносин Київ : Видавництво "Академія", 2018. 250 с.
2. Жукова Н. В. Гендерні відмінності у міжособистісній комунікації // Журнал психології. Т. 8, № 1. 2020. С. 33-40.

Вероніка КУЗІН

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФІЛОЛОГІВ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження творчого потенціалу філологів визначається особливістю їхньої професійної діяльності, що потребує здатності до багатогранного аналізу, генерації нових ідей, і пошуку

нестандартних рішень. Психологічні аспекти творчості є важливим фактором розвитку філолога як професіонала, оскільки дозволяють йому не лише опанувати мовний та культурний матеріал, але й переосмислювати його у процесі міжмовної комунікації, інтерпретації текстів, та створення нових підходів до викладання. Поглиблене вивчення психологічних аспектів творчості знайшло своє відображення у працях видатних українських психологів, таких як Б. Якимчук, С. Максименко, І. Кривонос, а також О. Куліш, котрі досліджували креативність як основну складову мислення та діяльності людини.

Виклад основного матеріалу. Український психолог Б. Якимчук вивчав питання особистісного розвитку й підкреслював, що творчість є результатом особистісної активності, здатності індивіда до саморозвитку і самовираження. Творчий потенціал філолога проявляється у здатності шукати нові підходи до текстів, формувати оригінальні тлумачення й генерувати нові ідеї. Якимчук акцентував на значенні індивідуальної мотивації, самостійності мислення та вміння ставити й розв'язувати творчі завдання, що є ключовими у діяльності філолога [1].

За С. Максименком, творче мислення є критичною компетенцією для філологів, оскільки вимагає дивергентного мислення, тобто здатності формувати різноманітні рішення для однієї проблеми. Таке мислення філологів включає інтуїтивну здатність встановлювати зв'язки між символами, поняттями та образами, що дозволяє розширювати межі стандартних мовних норм. Максименко акцентує увагу на тому, що творчий потенціал значно посилюється за умови впровадження дивергентних практик, які стимулюють уяву, новаторське мислення та розвиток символічного сприйняття інформації [2]. Такий підхід допомагає філологам у розумінні культурних контекстів, що є необхідним для міжкультурної комунікації.

І. Кривонос звертає увагу на мотиваційний аспект творчого потенціалу. Він підкреслює, що розвиток творчих здібностей у філологів залежить від емоційного залучення до процесу творчості та внутрішньої мотивації до

самореалізації. Автор вважає, що філологи, зокрема перекладачі та дослідники мови, мають велику перевагу, коли здатні виражати свої ідеї та інтерпретації через позитивне емоційне налаштування, що додає творчого драйву і полегшує генерацію нових ідей та підходів у роботі. Це особливо важливо у мовно-культурних дослідженнях, де креативний підхід дозволяє створювати оригінальні інтерпретації тексту [3].

О. Куліш у своїх працях зазначає, що розвиток творчого потенціалу значною мірою залежить від умов освітнього середовища. За його словами, студентам-філологам потрібне середовище, яке сприяє вільному вираженню ідей, стимулює оригінальність та дозволяє розвивати гнучкість мислення. Такі умови важливі для творчої діяльності, адже саме у середовищі, яке цінує креативність, філологи здатні досягти максимального розкриття свого потенціалу та формувати вміння нестандартно вирішувати проблеми [3].

Висновки. Отже, творчий потенціал філологів є результатом взаємодії особистісних характеристик і впливу освітнього та соціального середовища. Основні психологічні характеристики творчого потенціалу філологів включають: розвинене дивергентне мислення, сильну внутрішню мотивацію та позитивне емоційне ставлення до креативного процесу. Завдяки цьому, філологи здатні створювати нові концепції, інтерпретувати тексти по-новому та вносити свій внесок у культурний діалог. Розвиток цих характеристик у студентів-філологів є важливою умовою для підготовки висококваліфікованих спеціалістів, здатних до інноваційного мислення і розв'язання проблем у межах своєї професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Б. А. Якимчук Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості. URL: <https://www.researchgate.net/scientific-contributions/BorisAkimcuk-20347258836>
2. С. Д. Максименко Психологія особистості: змістовні ознаки. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. № 5. 2014. С. 45-52.

3. Емоційні аспекти творчості у професійній діяльності. URL: <https://lib.itta.gov.ua/id/epint/718223/1/Latysh25.pdf>

Станіслав КУЗЬМІНСЬКИЙ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена ВАСИЛЕНКО

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

РОЗВИТОК УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК СКЛАДОВА ЇХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

Постановка проблеми. Одним з важливих напрямів діяльності психолога є організаційно-управлінська діяльність, що виступає критерієм його професіоналізму і метою його професійного становлення. В сучасних умовах психологу часто доводиться швидко приймати раціональні рішення, генерувати нові ідеї та діяти адекватно в різних ситуаціях. Але іноді трапляються випадки, коли фахівцю з психології бракує певних управлінських навичок, що виявляється у неефективній організації діяльності, помилках при вирішенні складних проблем, нездатності запобігати появі суперечок, конфліктів тощо. Тому високий рівень управлінської компетентності є умовою професійного розвитку та успішної діяльності психологів.

Виклад основного матеріалу. Здобуття якісної вищої освіти має бути забезпечене необхідними умовами формування професійної компетентності майбутніх фахівців. В Законі України «Про вищу освіту» зазначено, що «... компетентність є здатністю особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей» [6].

Суміжним з компетентністю, на думку О. Кокун, є поняття «професіоналізм», під яким він розуміє сукупність знань, поінформованості, авторитету в певній галузі знань [2, с. 26].

У свою чергу, професіонал є суб'єктом професійної діяльності, який володіє високими показниками професіоналізму, має високий професійний і соціальний статус, систему особистісної і діяльнісної регуляції, спрямовану на саморозвиток і самовдосконалення, особистісні і професійні досягнення [2, с. 26].

На думку О. Керекеші-Попової, управлінську компетентність слід розглядати як здатність вирішувати управлінські задачі, що постають перед фахівцем у різних сферах діяльності завдяки використанню набутих знань, умінь і навичок, досвіду та системи цінностей, сукупності професійних та особистісних здібностей, які забезпечують прийняття управлінських рішень [1, с. 52].

Вивченню структури управлінської компетентності фахівців різних спеціальностей, у тому числі й психологів, присвячені праці науковців: М. Дороніної, С. Дороніна, О. Керекеші-Попової, В. Лугові, Д. Серікова, О. Шестоपालюк та інших.

В. Лугова та Д. Серіков вважають, що структура управлінської компетентності фахівця містить такі компоненти:

- 1) когнітивний (сукупність теоретичних та практичних знань щодо управлінської діяльності);
- 2) діяльнісний (наявність умінь і навичок вирішення завдань управління);
- 3) мотиваційний (сформованість потреб, інтересів, мотивів, установок, цінностей і цілей управлінської діяльності);
- 4) рефлексивний (здатність до адекватного оцінювання себе як суб'єкта управлінської діяльності);
- 5) особистісний (сукупність особистісних якостей, які мають бути притаманні управлінцю).

Дослідники зауважують, що усі перелічені компоненти взаємопов'язані, взаємозалежні і нерідко впливають на розвиток один одного [4].

Як стверджують О. Олексієнко та А. Розказов, оволодіння управлінською компетентністю майбутніми фахівцями надає їм можливостей у перспективі приймати адекватні рішення у складних ситуаціях, брати на себе відповідальність за певну

діяльність, здійснювати адміністративно-управлінські функції, змінювати свої статусно-рольові характеристики під час реалізації своїх обов'язків [5].

На думку Г. Красильникової, С. Красильникова та І. Герніченка, управлінська компетентність є ключовою у підготовці майбутніх фахівців, оскільки забезпечує їх готовність до ефективного виконання своїх професійних обов'язків щодо планування, організації та реалізації діяльності, моніторингу та контролю результатів діяльності, конструктивної взаємодії з оточуючими, прийняття управлінських рішень на різних організаційних рівнях [3].

На нашу думку, у програмних результатах навчання майбутніх психологів варто зазначати рівень розвитку їх компетентності, у тому числі й управлінської компетентності. Умовами розвитку цієї компетентності має бути спеціально створене освітнє середовище закладів вищої освіти, яке стимулюватиме даний розвиток завдяки розширенню професійних знань та виробленню практичних умінь і навичок студентів-психологів, а також формуванню у них позитивного ставлення до професійної діяльності.

Висновки. Отже, управлінська компетентність є однією з визначальних у професійній діяльності фахівця та складається з певних складових, сформованість яких характеризує його готовність до продуктивного та результативного виконання своїх обов'язків. Суттєвим показником сформованості управлінської компетентності майбутніх психологів є розвиток у них внутрішньої мотивації та самоорганізації, що дозволяє їм розуміти свій рівень компетентності та досягати значущих цілей. Високий рівень розвитку управлінської компетентності в майбутньому допоможе психологам працювати професійно, ефективно виконувати свої професійні ролі на рівні, що забезпечить їм максимальну самореалізацію у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Керекеша-Попова О. В. Формування управлінської компетентності майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійно-педагогічної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Бердянськ. 2020. 317 с.
2. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство». 2012. 200 с.
3. Красильникова Г., Красильников С., Герніченко І. Формування управлінської компетентності магістрів професійної освіти під час навчання в університеті.

Академічні візії. Вип. 20. 2023. С. 1-8.

4. Лугова В. М., Серіков Д. О. Напрями розвитку професійної Я-концепції керівника. Проблеми і перспективи розвитку підприємництва : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2014). Харків, 2014. С. 86-87.

5. Олексієнко О. Г. Розказов А. Г. Розвиток управлінської компетентності здобувачів вищої освіти. Духовність особистості: методологія, теорія і практика № 1(100). . 2021. С. 125-137.

6. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 13.04.2024).

Олександра КОЦЮК

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Мар'яна ЛЮБЕЦЬКА

*кандидатка наук з державного управління,
директорка Хмельницького міського центру соціальних служб.*

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА УПРАВЛІНСЬКОГО АСПЕКТУ ТРАНСФОРМАЦІЙ У СУСПІЛЬСТВІ ЩОДО РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ СТОСОВНО ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО ТА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЛЯ

Постановка проблеми. За останні десятиліття тема насильства перестала бути виключно приватною справою і стала однією з важливих суспільних проблем. Психологічні та управлінські аспекти підвищення обізнаності про домашнє насильство мають значний вплив на зміну ставлення населення до проблеми, а також на створення умов для комплексної підтримки постраждалих від насильства та запобігання повторним актам агресії.

Виклад основного матеріалу. З психологічної точки зору, обізнаність про домашнє та гендерно зумовлене насильство сприяє формуванню глибшого

розуміння проблеми серед населення, що, у свою чергу, допомагає підвищити рівень емпатії та підтримки постраждалих. Чітке усвідомлення того, що домашнє насильство має не тільки фізичні, але й психологічні, економічні та соціальні форми, дає можливість суспільству відмовитися від насильницьких моделей поведінки та поступово прийти до культури нульової толерантності до будь-яких проявів насильства. Крім того, інформованість про доступні ресурси для допомоги постраждалим сприяє розвитку психологічної стійкості у постраждалих та їх здатності до подолання травматичних наслідків насильства.

Одночасно, у процесі підвищення обізнаності населення про домашнє насильство проявляються соціальні стереотипи, які все ще чинять значний вплив на поширення цієї інформації та процес звернення по допомогу.

Так, укорінені у суспільній свідомості стереотипи про "приватний характер" домашнього насильства часто перешкоджають відкритій розмові про проблему і змушують багатьох постраждалих залишатися у скрутному становищі.

Психологічні бар'єри, як-от страх осуду, стигматизація та недовіра до соціальної підтримки, також стримують багатьох від звернення по допомогу. Проте, зростання обізнаності сприяє створенню соціальної підтримки серед громади, що допомагає постраждалим подолати ці внутрішні бар'єри і отримати необхідну підтримку.

З управлінської перспективи, підвищення обізнаності населення про проблему домашнього насильства є завданням державної ваги, яке потребує реалізації систематичних програм і створення правового захисту для постраждалих. Організація та підтримка інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності громадян про домашнє насильство, потребує чіткої довгострокової стратегії та постійної оцінки ефективності. Такі заходи, зокрема надання інформації про види насильства, наслідки та правові аспекти захисту постраждалих, допомагають змінювати ставлення суспільства до проблеми та мотивують постраждалих шукати допомогу.

Важливим компонентом управлінського підходу є організація міжсекторальної співпраці між державними структурами, правоохоронними органами, громадськими організаціями та медичними закладами.

Така взаємодія дозволяє створити комплексну систему підтримки для постраждалих від насильства, що включає правову допомогу, психологічну підтримку та соціальну корекцію. Крім того, координація дій між різними організаціями сприяє створенню сприятливих умов для реалізації державної політики у сфері боротьби з домашнім насильством та підвищення рівня обізнаності населення.

Важливу роль у подоланні проблеми насильства також відіграє місцева влада та громади, які можуть значно підвищити рівень обізнаності через розробку та реалізацію програм підтримки для постраждалих на місцевому рівні. Співпраця місцевої влади з громадськими організаціями сприяє не лише підвищенню рівня обізнаності, а й забезпечує постраждалим доступ до необхідних послуг, таких як психологічна та юридична допомога, соціальна адаптація тощо. Важливим аспектом є моніторинг та оцінка ефективності локальних програм та ініціатив з підвищення обізнаності, що дозволяє своєчасно адаптувати заходи під реальні потреби населення та підвищувати їхню ефективність.

Соціально-психологічні наслідки підвищення обізнаності про проблему домашнього насильства включають зміну суспільних установок щодо насильства та розвиток ресурсів психологічної підтримки. Поступове зростання обізнаності формує нові соціальні норми, що сприяють нульовій толерантності до насильства в будь-якому прояві. Крім того, усвідомлення значущості надання якісної психологічної допомоги для жертв стимулює розвиток інститутів підтримки та допомоги. Важливим елементом також є реабілітаційні програми для осіб, які вчинили насильство, що сприяє зниженню ризику повторних актів насильства та забезпечує безпечніші умови для постраждалих.

Висновки. Таким чином, аналіз змін у суспільстві щодо рівня обізнаності про проблему домашнього насильства дозволяє дійти висновку, що підвищення інформованості є ключовим чинником для зменшення масштабів цієї проблеми, забезпечення соціальної справедливості та покращення психологічного і фізичного благополуччя постраждалих. Комплексний підхід, який враховує як психологічні, так і управлінські аспекти, є необхідним для ефективного вирішення цієї проблеми на рівні суспільства, що сприятиме створенню безпечного і справедливого соціального середовища.

Список використаних джерел:

1. Богданова, А. О. Домашнє насильство в Україні: сучасні виклики та державні ініціативи. Соціальна робота та суспільство, 15(3). 2019. с.87
2. А. Б. Блага, О. С. Тунтула, О. О. Кочемировська Актуальні проблеми протидії домашньому насильству: навчальний посібник. Миколаїв. 2021. С. 53-56

Назар ЛЕВИЦЬКИЙ

*здобувач третього(освітньо-наукового) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ – СІМ'Я ТА РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука покликана відкривати нові, та удосконалювати уже відомі концепції щодо покращення

надання професійної допомоги. Враховуючи щоденні загрози безпеці, цілісності та життю українців, дослідники усе більше звертають увагу на питання резильєнтності, самозбереження та особистісного росту після травми. В центрі нашої уваги - ідея позитивних трансформацій внаслідок зіткнення людини з труднощами, різноманітні способи її покращення, та роль оточення в цьому процесі.

Виклад основного матеріалу. Однією з ключових проблем є переосмислення того, як перевести поняття «посттравматичне зростання» в прикладну площину допомоги для осіб, які стикаються з труднощами. Важливо підкреслити, що ріст може виникати без психологічних інтервенцій та цілком «природно» для деяких людей, та бути недосяжним для інших [4].

Низка досліджень, зокрема метааналіз посттравматичного зростання серед медичних працівників, що боролися з пандемією COVID-19 вказує на те, що існують певні чинники, які сприяють зростанню [5].

Серед них:

- індивідуальні чинники (пов'язані з професійною діяльністю: стаж, значення роботи, роль; не пов'язані з діяльністю: копінг-стратегії, оптимізм, суб'єктивне благополуччя тощо);
- міжособистісні чинники (підтримка з боку інших);
- робоче середовище (навантаження, особливості оточення);
- психологічне втручання або навчання (провокує роздуми, виклики основним переконанням);

Сучасні вітчизняні праці доводять роль так званих «ресурсів посттравматичного зростання». Т. Титаренко акцентує увагу на внутрішніх ресурсах – самозбереженні, саморозвитку та самовідновленні [2]. Дослідження Н. Погорільської, Г. Найдьоновой, А. Карпюк виявляє, що показники зростання цивільних людей ґрунтуються на успіху самореалізації, та здатності до організації ситуацій, що сприяють саморозкриттю. В той же час серед вибірки українських військовослужбовців домінують кореляти, пов'язані з відкритістю

до взаємин із іншими людьми та до життя. Ресурси любові та успіху постають ключовими серед показників посттравматичного росту [1].

Хоч і неможливо гарантувати зростання, та остаточно зменшити дистрес, втім існує велика перспектива в потенціалі супроводу людини або групи людей крізь процес переживання страждань. Яскравим прикладом є ідея «експертного товариства» - коли у людини є досвідчений супутник, що володіє навичками прийняття та емпатичного слухання [6]. В ролі супроводжуючих можуть виступати перш за все – близьке оточення (сім'я та друзі), або ж окремий спеціаліст. Важливим є відповідність такої допомоги психологічним нормам та етичним принципам. В моделі Р. Бергера та Ц. Вайса родина може бути не лише зовнішнім фасилітатором індивідуального росту, але й його одиницею (тобто усі члени родини проходять цей процес взаємопов'язано разом) [3].

Висновок. Посттравматичне зростання є складним та багатогранним процесом, який може спричинятися безліччю чинників та вимагати задіяння специфічних ресурсів. На практиці – для людини, що проходить через труднощі важливість прийняття та любові від ближніх важко переоцінити. Враховуючи вищезазначене, ми вважаємо, що основоположну роль в сприянні посттравматичному зростанню відіграє психотерапевтична функція сім'ї. Вона допомагає:

- розвивати емоційну стабільність і здатність до саморегуляції;
- відновлювати ресурси після стресу або травми;
- почуватися зрозуміло та підтримано;
- проходити крізь труднощі через обговорення та переосмислення;
- формувати навички подолання стресу або адаптації.

Список використаних джерел:

1. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. Вчені записки. Т. 35. 2024. С. 57.
2. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. Вип. 5 (19). 2017. С. 3-10.

3. Berger, Roni, Weiss, Tzipi. The posttraumatic growth model: An expansion to the family system. *Traumatology*. Vol. 15. N. 1. 2009. P. 63-74.
4. Infurna, Frank J., et al. Understanding adaptive responses to adversity: Introduction to the special issue on rethinking resilience and posttraumatic growth. *American Psychologist*. Vol. 79, N. 8. 2024. P. 989.
5. O'Donovan, R., Burke, J. Factors Associated with Post-Traumatic Growth in Healthcare Professionals: A Systematic Review of the Literature. *Healthcare (Basel)*. Vol. 10. N. 12. 2022. Article 2524. DOI: 10.3390/healthcare10122524. PMID: 36554048; PMCID: PMC9777806.
6. Tedeschi, Richard G., Lawrence G. Calhoun, and Jessica M. Groleau. Clinical applications of posttraumatic growth. In: *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. 2015. P. 503-518.

Daria LENSKA

studentka studiów drugiego stopnia (magisterskich),

Wydziału Nauk Humanistycznych i Pedagogicznych,

Chmielnicki Uniwersytet Narodowy

Opiekun naukowy:

Oksana VARHATA

Kandydat nauk pedagogicznych, docent

Wydziału Psychologii i Pedagogiki,

Chmielnicki Uniwersytet Narodowy

KONCEPCYJNE PODEJŚCIA DO PROBLEMU AUTOPREZENTACJI SPECJALISTÓW SOCJONOMICZNYCH

Wprowadzenie. W podejściach konceptualnych autoprezentacja jest badana jako problem interdyscyplinarny, z punktu widzenia filozofii, psychologii, pedagogiki i nauk politycznych. Konceptyjne podejścia do problemu autoprezentacji socjonomicznych specjalistów polegają na uogólnianiu doświadczeń w badaniach psychologicznych. Ważne jest nie tylko wyjaśnienie istoty koncepcji

„autoprezentacji”, ale także określenie jej cech psychologicznych jako pewnego modelu. Aby wyjaśnić i zrozumieć istotę pojęcia „autoprezentacji”, konieczne jest także oddzielne rozważenie jego treści i struktury. Na etapie teoretycznym badania ważne jest przeanalizowanie głównych podejść koncepcyjnych do definiowania istoty autoprezentacji i zidentyfikowanie jej elementów strukturalnych.

Biorąc pod uwagę autoprezentację z różnych perspektyw, naukowcy opisują jej różne cechy psychologiczne i charakterystykę.

P. Arkin i Schutz definiują autoprezentację jako realizację motywacji do osiągnięcia lub uniknięcia porażki i rozróżniają autoprezentację nabytą i obronną. Nabyta autoprezentacja przejawia się w motywacji do osiągnięć. Nabyta autoprezentacja przejawia się w motywacji osiągnięć. Charakteryzuje się ona wyborem odpowiednich ról i zadań, które odpowiadałyby statusowi społecznemu, wykształceniu itp. Autoprezentacja defensywna charakteryzuje się behawioralną manifestacją motywacji do uniknięcia porażki. Ta forma autoprezentacji często nie jest rozpoznawana przez podmiot. Osoba wybiera środowisko, które jest nieodpowiednie do rozwiązywania problemów, albo z niskimi wymaganiami, albo z nadmiernie wysokimi wymaganiami [1].

Amerykańscy psychologowie społeczni R. Baumeister i E. Steinhilber przedstawiają autoprezentację jako sposób ujawniania się jednostki poprzez wyrażanie swoich myśli podczas komunikacji interpersonalnej i wystąpień publicznych [2].

E. Jones i T. Pittman definiują autoprezentację jako zestaw pewnych strategii behawioralnych, w tym: pragnienie bycia lubianym, autopromocja, zastraszenie i dawanie przykładu. Komunikator świadomie lub nieświadomie wybiera określoną strategię behawioralną w odniesieniu do subiektywnej oceny sytuacji [3].

B. Schlenker uważa autoprezentację za wielofunkcyjną aktywność, która obejmuje dwa aspekty:

- po pierwsze, badania, które sprawdzają, w jaki sposób jednostki, jako aktorzy, próbują kształtować postawy i zachowania publiczności poprzez prezentację „informacji o sobie”;

- po drugie, badania, które sprawdzają, w jaki sposób jednostki, jako „cele”, reagują na działania autoprezentacyjne innych [4].

M. Snyder zauważa, że świadomość autoprezentacji zależy od poziomu autorefleksji podmiotu. Zgodnie z tą koncepcją, im wyższy poziom samokontroli, tym wyższy poziom świadomości zachowań autoprezentacyjnych osoby, która stara się zaimponować innym [5].

J. Tedeschi i M. Ries sformułowali istotę koncepcji autoprezentacji jako celowego i świadomego zachowania mającego na celu wywarcie określonego wrażenia na innych. Zgodnie z tym sformułowaniem pojęcie autoprezentacji jest uważane za synonim pojęcia wizerunku i zarządzania wrażeniem [6].

Wnioski. W artykule przeanalizowano koncepcyjne podejścia do problemu autoprezentacji i zdefiniowano ją jako formację mentalną, która zawiera komponent intrapersonalny, który jest definiowany poprzez odpowiednie cechy, takie jak autorefleksja i samoidentyfikacja, które są aktualizowane w sytuacjach bezpośredniej lub pośredniej interakcji.

Spis literatury:

1. Arkin R.M. Style autoprezentacji. Teoria zarządzania wrażeniem i społeczne badania psychologiczne. 1981. P. 311-333.
2. Baumeister R.F., Steinhilber A. Paradoksalny wpływ wspierającej publiczności na wyniki pod presją: niekorzystna sytuacja na własnym boisku w mistrzostwach sportowych. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 47. № 1. 1984. P. 85-93.
3. Jones E. E., Pittman T. S. Toward a general theory of strategic self-presentation // *Psychological perspectives of the self*. N.Y.: Erlbaum, 1982. P. 231-263.
4. Schlenker B.R. Self-presentation. *Handbook of Self and Identity*. 2012. P. 492-518.
5. Snyder M. Self-monitoring of expressive behaviour / *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. 30 (4). P. 526-537.
6. Tedeschi J. T. Teoria zarządzania wrażeniem i badania psychologii społecznej / James T. Tedeschi. - N.Y. : Academic Press, 2013. 390 p.

Оксана ЛИСОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія СИНЮК

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет*

СІМЕЙНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ЗМІНА ОСОБИСТОСТІ: ЗАВДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ

Постановка проблеми. Сімейне насильство — одна з найпоширеніших і найгостріших соціальних проблем, що глибоко вкорінилися в історичних та культурних традиціях народів. Скільки є людство – стільки існує проблема домашнього насильства. З давніх часів сімейне насильство було легалізованою частиною життя соціуму, воно вважалося допустимим засобом контролю, підкорення в сім'ї. На сьогодні суспільство поступово трансформувалося, залишаючи застарілі норми позаду, але домашнє насильство продовжує бути значним викликом, що накладає важкий, часто непоправний відбиток на особистості людини. Жертви насильства здебільшого засвоюють деструктивні поведінкові моделі, які переносяться у їхнє подальше життя, створюючи цикл насильства та травмування. Таким чином, проблема домашнього насильства як чинника, що впливає на особистість жертви, безпосередньо стосується трансформації особистості в цілому, де жертва може або усвідомити і подолати вплив насильства, або несвідомо залишитися під його контролем. У контексті подолання цієї гострої ситуації соціальна робота відіграє провідну роль, оскільки

за допомогою програм реабілітації, соціальної підтримки, комплексних та системних підходів щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги, вона здатна допомагати постраждалим як змінювати деструктивні патерни, так і сприяти їхньому особистісному розвитку, запобігаючи повторенню ситуацій насильства.

Виклад основного матеріалу. Прикладів сімейного насильства так багато, що його можна називати невідривною, дикою, антицивілізованою частиною життя людини на землі, яка пронизує історію та культуру. Людство водночас живе з цією проблемою і бореться з нею, створюючи правила та закони для самозахисту. Метафорично, така боротьба відображає трансформацію особистості жертви насильства, яка може проходити шлях від ролі жертви до агресора чи захисника. У цьому надзвичайно складному психологічному та соціальному процесі особистість або усвідомлює причини своїх реакцій та вчинків, і звільняється від негативних патернів, або, не усвідомлюючи їх, несвідомо повторює сімейні сценарії, де червоною лінією лежить сімейне насильство.

Насильство в сім'ї є однією з найпоширеніших форм порушення прав людини, і проявляється у фізичному, психологічному, сексуальному та економічному насильстві. Деякі дослідники проблеми виділяють такі види насильства в сім'ї, як геронтологічне та медичне. Агресія, приниження та жорстока поведінка часто призводять до фізичних і психічних травм, соціальної дезорієнтації та змін у поведінці постраждалих. Це явище негативно впливає не лише на жертв, але й на агресора та інших членів родини. Найбільше страждають жінки, діти та літні люди. Насильство у лоні сім'ї тісно переплетено з людськими традиціями, звичаями, гендерною роллю. Ця проблема має серйозні соціальні, психологічні та юридичні наслідки для жертв і суспільства в цілому. Домашнє насильство часто безповоротно трансформує особистість жертви домашнього насильства, оскільки систематичне насильство та постійна психічна напруга в стані очікування застосування до себе насильства, веде до травми другого

ступеня, до комплексного посттравматичного стресового розладу, і до порушення самоорганізації, тобто – до деформації особистості. Це виявила у своїх дослідженнях психіатр Ленор Терр, яка виділила травми I типу (одиначні події) та II типу (повторювані й тривалі), де останні можуть викликати комплексний посттравматичний стресовий розлад та деформацію особистості, яка передається наступним поколінням [1, с. 43-53].

Вийшовши з «домашньої в'язниці» - місця, де систематично особистість зазнавала домашнього насильства, і будучи в цій сім'ї жертвою, особистість підсвідомо продовжує бути «жертвою» вже поза своєю сім'єю, вже ставши віктимною за своєю суттю. Вона змушена адаптуватися в соціумі через призму неконструктивних, деформованих, часто перекручених сімейних сценаріїв, непридатних для корисного використання наступним поколінням. І оскільки психологами вже досліджено та виявлено, що комплексний травматичний стресовий розлад передається через покоління далі, ми можемо бачити актуальність проблеми деформації особистості жертви сімейного насильства, як поколінську, гігантську за масштабом. Говорячи про недієздатних та літніх жертв домашнього насильства, важливо наголосити, що вони особливо вразливі, та їх залежний від насильника фізичний, ментальний, психічний, емоційний стан під його впливом погіршується, часто непоправно: від депресії - до когнітивного погіршення, від травми та ослабленого літнього віку. І де без втручання небайдужих родичів чи соціальних служб жертви абсолютно безпорадні та безсилі щось змінити у своєму важкому становищі.

Законодавче врегулювання питання домашнього насильства в Україні, значно покращилося за останні роки. Конституція України, Закон України "Про попередження насильства у сім'ї", Закон України " Про запобігання та протидію домашньому насильству ", Закон України " Про охорону дитинства ", Кодекс України про адміністративні правопорушення, Закон України "Про соціальну роботу з сім'ями", дітьми та молоддю», Кримінальний, Сімейний та Цивільний Кодекси України, Закон України «Про внесення змін до Кодексу України про

адміністративні правопорушення щодо встановлення відповідальності за вчинення насильства в сім'ї або невиконання захисного припису», а також інші закони, укази Президента та постанови Кабміну України, і спеціальні правові акти та програми - складають Правове поле з регулювання в Україні протидії насильству. Проте ще залишається низка проблем, пов'язаних з імплементацією цих законів та їх дієвістю на практиці.

Крім законотворчості у цій тематиці створюються та діють соціальні програми, як завдання соціальної роботи з реабілітації та запобігання домашньому насильству, спрямовані на підтримку потерпілих від насильства та притягнення винних до відповідальності. На сьогодні у світі та в Україні безпосередньо існує широкий спектр методик, які дозволяють ефективно виявляти та аналізувати проблему домашнього насильства. Серед них: анкетування, інтерв'ювання та статистичний аналіз, які дозволяють отримати детальну інформацію про різні аспекти цього явища. Для підвищення обізнаності про проблему, визначення її масштабів та розробки ефективних заходів запобігання дуже необхідна достовірна статистика. Ефективна боротьба з домашнім насильством вимагає комплексного підходу, що включає як теоретичний аналіз проблеми, так і практичну реалізацію програм соціальної підтримки та реабілітації постраждалих. Впровадження комплексних та системних підходів щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги є важливим для ефективної підтримки жертв. Науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги, що охоплюють різні аспекти, включаючи раннє виявлення, кризове консультування та міжвідомчу співпрацю - на практиці сприяють не лише зменшенню випадків насильства, а й підвищенню освіченості населення.

Висновки. Насильство, на превеликий жаль – частина життя та традицій людства. З яким сучасне суспільство активно та відкрито бореться. Однак і соціальна робота у цьому напрямі, і відкритість громадських рухів проти

насильства, занадто часто стикаються із закритістю сімейного осередку, де лише членам окремої сім'ї достовірно відомо: що відбувається в ній. І право виносити на «загальний огляд» соціуму внутрішньосімейне насильство та його наслідки – члени сім'ї дуже часто залишають за собою з різних причин, таких як, насамперед, сором. І страх перед агресором. Але сором, як частина соціальної, духовної, релігійної норм суспільства, що впливає на етику та мораль соціальної поведінки та спілкування, є одночасним фактором, що гальмує розтин глибоких сімейних наливів під багаторазовими ранами фактів насильства в сім'ях. А також байдуже ставлення свідків до актів домашнього насильства — це явище, яке сприяє закріпленню і продовженню насильства в суспільстві. Байдужість свідків посилює ізоляцію потерпілих і створює культурну терпимість до насильства, що перешкоджає насамперед формуванню здорового суспільства.

В рамках актуальності проблеми домашнього насильства та актуальності проблеми зміни особистості жертви сімейного насильства, важливо створювати програми щодо забезпечення населення можливістю відкрито говорити про домашнє насильство, щоб воно втрачало статус соромної таємниці проблеми. Повинні бути зруйновані табу та "традиції" сімейного насильства. І так само ланцюг байдужості до ізоляції жертв сімейного насильства всередині таких сімей повинен розриватися. Через дохідливе та професійне інформування соціуму про важкі проблеми для суспільства, які формує сімейне насильство. Соціальна робота є вирішальною у боротьбі із сімейним насильством, надаючи потерпілим можливість змінювати своє життя та деструктивні паттерні особистості через реабілітаційні програми та соціальну підтримку, що сприяють їхньому розвитку та припиненню повторення насильницьких ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Форд Дж. Д., Куртуа К. А. Терапія комплексних посттравматичних стресових розладів у дорослих. Наукові основи та терапевтичні моделі / Джуліан Д. Форд, Крістін А. Куртуа; пров. з англ. Є. М. Савиновій. Київ.: "Науковий Світ". 2023. 824 с.

Тетяна МАЛЕНЮК

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка*

ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА: ТИПИ, ПРОЯВИ, ПРОФІЛАКТИКА

Постановка проблеми. Низка соціально-економічних проблем нашого суспільства: низька заробітна плата, не сумісна з емоційно-фізичними затратами фахівця на роботі, недостатній рівень технічного забезпечення, падіння репутації педагогічної професії супроводжуються посилення емоційного напруження та зниження працездатності особистості. Професія накладає відбиток на особистість фахівця. Так, особливості професійної діяльності не завжди сприяють розвитку, інколи призводять до деградації спортивного педагога. Із збільшенням педагогічного стажу зростає рівень емоційної напруги, що негативно позначається на стані фізичного і психічного здоров'я, якості роботи та працездатності фахівця. Негативні зміни особистості, що відбуваються під впливом професійної діяльності, називаються професійною деформацією [3]. Питання впливу професійної діяльності на особистість спортивного педагога є актуальною проблемою психологічної науки, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати типи і прояви професійних деформацій особистості спортивного педагога, а також напрями профілактичних заходів.

Виклад основного матеріалу. Розвиток професійних деформацій визначається такими чинниками [1]: об'єктивними, що пов'язані із соціально-

професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж, характер професії тощо); суб'єктивні, що зумовлені особливостями особистості педагога і учнів, характером їх взаємовідносин; об'єктивно-суб'єктивні, що породжуються системою та організацією навчально-тренувального процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників тощо.

Під дією означених чинників відбувається розвиток професійно й особистісно обумовлених комплексів спортивного педагога [2]:

1) деформації професійної спрямованості (викривлення мотивів діяльності, перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до нововведень тощо);

2) деформації, що розвиваються на основі певних здібностей: організаторських, комунікативних, дидактичних тощо (комплекс «вищості», гіпертрофований рівень домагань, нарцисизм тощо);

3) деформації обумовлені рисами характеру (рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», домінантність тощо).

Посилаючись на дослідження сучасних науковців (М. Воробйов, Т. Петровська, А. Кравченко, 2007; А. Картузова, 2007; А. Кравченко, 2009; Т. Петровська, А. Картузова, 2011 та інші), розглянемо типи і прояви професійних деформацій тренера-викладача.

1. Авторитарний стиль керівництва. Проявляється у твердій централізації управлінського процесу, одноосібному здійсненні керівництва, що не визнає критики. Авторитарність проявляється у зниженні рефлексії (самоаналізі та самоконтролі спортивного педагога).

2. Демонстративність професійної поведінки. Проявляється в емоційно забарвленій поведінці, бажанні справити враження на інших своїми професійними вміннями.

3. Професійний догматизм. Виникає в наслідок частого повторення тих самих ситуацій, типових професійних завдань (тренування, змагання, збори

тощо). Проявляється в ігноруванні інновацій, зневажливому ставленні до наукових досягнень.

4. Домінантність. Проявляється у процесі виконання педагогом владних функцій.

5. Професійна індиферентність. Характеризується емоційною сухістю, ігноруванням індивідуальних особливостей учнів.

6. Консерватизм, відсталість. Проявляється в упередженому ставленні до інновацій та нововведень, прихильності до усталених технологій, у настороженому ставленні до творчих колег та учнів.

7. Професійна агресія. Проявляється у відсутності прагнення враховувати почуття, права, інтереси колег та учнів, прихильності до «каральних» впливів, вимозі беззастережливого підпорядкування.

8. Рольовий експансіонізм. Проявляється у зосередженні на власних проблемах, тотальному зануренні у професійну діяльність, у переважанні обвинувачувальних і повчальних висловлювань, твердій рольовій поведінці за межами організації, школи тощо.

9. Соціальне лицемірство. Обумовлене необхідністю виправдовувати високі моральні очікування учнів і колег. Соціальна бажаність з роками перетворюється на звичку моралізування, нещирість почуттів та відносин.

10. Поведінковий трансфер. Характеризує формування рис рольової поведінки і якостей, властивих керівникам, Наприклад, використання фраз і манер, які проявляють деякі учні, що нерідко робить поведінку тренера неприродною в очах учнів і колег.

11. Надконтроль. Проявляється у надмірному стримуванні своїх почуттів, орієнтації на інструкції, відході від відповідальності, скрупульозному контролі за діяльністю підопічних.

12. Управлінська ерозія або «зіпсованість» владою. Проявляється у тому, що з часом ефективність діяльності керівників знижується. Тривале

перебування на керівній посаді призводить до того, що рішення, які ухвалює керівник, стають менш ефективними і раціональними. Влада «псується».

У зв'язку з цим, обов'язковою умовою професійного розвитку особистості є освоєння нею прийомів професійного самозбереження, яке розглядають як спроможність протистояти негативній соціально-професійній ситуації, максимально активізувати професійно-психологічний потенціал, протистояти професійно-обумовленим деформаціям [2].

Застосування профілактичних засобів запобігає розвитку і знижує негативні наслідки професійних деформацій. Розглянемо напрями профілактичних засобів [1; 2; 4]:

1. Усвідомлення спортивним педагогом наявності професійних деформацій. Тому важливо підвищувати свою соціально-психологічну компетентність з питань збереження і зміцнення психічного здоров'я.

2. Формувати навички самодіагностики і самопрофілактики професійних деформацій. Розробляти індивідуальні стратегії їх подолання.

3. Держава та установи повинні стимулювати професійний розвиток спортивного педагога. Допомогати початківцям у період професійної адаптації, підвищувати соціальний статус тренера-викладача, престиж професійної діяльності.

4. Формування позитивного ставлення до себе, задоволення собою і результатами своєї діяльності. Важливу роль тут відіграють психологи-консультанти, які пропонують фахівцям проходження індивідуальних і групових тренінгів, семінарів особистісного і професійного росту.

5. Рефлексія професійної біографії і розробка альтернативних сценаріїв подальшого особистісного і професійного росту.

6. Підвищення кваліфікації тренера-викладача. Відвідування семінарів, вебінарів, курсів підвищення кваліфікації тощо. Це дасть змогу фахівцю вийти за межі буденного кола обов'язків, спілкуватися з новими людьми, переоцінити

власну особистість і професійний статус, перейти на нову кваліфікаційну категорію або посаду.

7. Формування здорового психологічного клімату у колективі. Співпраця із стейкхолдерами, учнями, колегами, спрямована на розбудову безпечної комунікації. Зменшення навантаження та застосування раціонального режиму праці.

До заходів індивідуальної профілактики професійних деформацій тренера-викладача можна віднести наступні: дотримання здорового способу життя, регулярний контроль за станом здоров'я, дотримання гігієнічних норм, налагодження режиму дня, самодіагностика проявів професійних деформацій, відокремлення роботи від особистого життя, вибір додаткових видів діяльності, спілкування з позитивними людьми, заняття спортом чи руховою активністю, відкритість до нових планів та ідей, знаходити час для себе.

Висновки. Професійні деформації – природні явища, що супроводжують діяльність тренера-викладача, і викликають негативні зміни якостей особистості. Чим кращий стан здоров'я буде мати фахівець, тим ефективніше він буде виконувати свої професійні обов'язки. Тому впровадження спеціальних профілактичних заходів та дотримання здорового способу життя дасть змогу попередити та мінімізувати наслідки професійних деформацій.

Список використаних джерел:

1. Беляєва Е. Ф., Зубкова Л. М. Професійна деформація викладача вищої школи. Scientific Notes of the Pedagogical Department. № 24. 2015. С. 25-32. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/3873> (дата звернення: 01.11.2024 р.).
2. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посібник. К. : Олімпійська література. 2012. 284 с.
3. Хижняк А. А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 260 с. URL : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24724> (дата звернення: 10.10.2024 р.).

4. Якимчук О. М. Психологічні особливості професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи : робота на здобуття кваліфікаційного рівня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник К. М. Васюк. Вінниця : ДНУ імені Василя Стуса, 2022. URL: 13242-Текст статті-26348-1-10-20230208.pdf (дата звернення: 08.10.2024 р.).

Володимир МАЛИШЕВСЬКИЙ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Становлення висококваліфікованого фахівця майбутнього психолога є одним з ключових орієнтирів сучасної системи освіти. Молодий фахівець у сфері психології, виходячи на сучасний ринок праці має постійно працювати над своїми особистісно-професійними якостями. Підготовка майбутнього конкурентоспроможного фахівця-психолога базується не лише на формуванні високого рівня його професійної компетентності, але й особистісній зацікавленості майбутньою професією. Особливу увагу привертає проблема вивчення мотиваційних чинників майбутніх психологів та їх вплив на кар'єрне зростання у сфері психології.

Виклад основного матеріалу. Для створення успішної кар'єри майбутнім фахівцям необхідно поєднувати мотиваційні характеристики, ціннісних орієнтацій та індивідуально-психологічні особливості, що впливають на їх рівень особистісного кар'єрного зростання [2].

Визначення мотиваційних факторів кар'єрного зростання майбутніх фахівців передбачає індивідуальний підхід до різних категорій та діагностику їх специфічних особливостей, врахування яких значно підвищить ефективність мотиваційної сфери та активізацію діяльності.

1. Врахування темпераменту особистості та вивчення мотиваторів є мотиваційним фактором кар'єрного зростання майбутніх фахівців. На формування потреб особистості впливає індивідуальність фахівця. У зв'язку з цим, мотивуючи фахівців необхідно звертати увагу на їх психотип (темперамент). Необхідно враховувати характеристики пізнавальних процесів, що проявляються у професійній діяльності фахівця. Темперамент особистості визначається спадковістю та проявляється на протязі всього життя [1].

2. Вивчення інтелектуальної сфери особистості та вивчення мотиваторів є мотиваційним фактором кар'єрного зростання майбутніх фахівців. На поведінку фахівця впливає його тип мислення. Видаляють такі типи мислення особистості: аналітик, реаліст, прагматик, критик та ідеаліст [1].

Висновки. Таким чином, на основі аналізу психологічної літератури та теоретичного обґрунтування означеної проблеми було сформульовано наступні висновки: кар'єрне зростання майбутніх фахівців обумовлене їх мотиваційними характеристиками та індивідуально-психологічними особливостями в обраній сфері професійної діяльності, мотиваційні фактори кар'єрного зростання виступають в якості внутрішнього джерела кар'єрних цілей особистості та є важливими компонентами професійного становлення особистості.

Список використаних джерел:

1. Гайдученко С. О. Тексти лекцій з навчальної дисципліни «Мотивація персоналу» (для студентів 5 курсу спеціальності 7.03060101, 8.03060101 «Менеджмент організацій і адміністрування»); Хар. нац. ун-т. міськ. госп-ва. ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ, 2013. 111 с.
2. Перегончук Н. В., Фальчук М. П. Кар'єра та кар'єрні орієнтації: вивчення змісту понять. «Молодий вчений». № 12 (64). 2018. С. 60-64.

Анна МАЛЯР

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Олена КАРЧИНСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Олександр РОМАНЧУК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

КОРИСНІ ЗВИЧКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ СТАТИ ЗДОРОВИМИ

Постановка проблеми. З огляду на сучасний рівень технологій та усі зовнішні фактори, такі як: пандемія, карантин, війна, повітряні тривоги тощо, у студентів України не найкращий фізичний та моральний стан. Зазначимо, фізичний стан безпосередньо погіршується через поганий сон, незбалансоване харчування, недостатню кількість рухової активності. Внаслідок технологічного прогресу можна значно полегшити рутину студентської молоді, колиш звичний похід в магазин чи приготування їжі вже не становить великої проблеми завдяки доставці. Додатковий негативний вплив несе вживання алкоголю, тютюнових

виробів та наркотиків. Що стосується морального стану студентів, то також перебуває не у кращому становищі. Основні проблеми полягають у тому, що молодь не розуміють себе, не вміють керувати емоціями, контролювати стресом, відчують соціальний тиск, важко адаптуються до нових умов, мають погану концентрацію, тривожні стани через війну, негаразди в сім'ї та залежності: вживання психотропних речовин, азартні та відеоігри. На фоні усіх вищеперелічених чинників можуть розвиваються різні психічні захворювання, депресія, суїцидальні мотиви, соціофобія, дезадаптація, студентам важко навчатися та засвоювати матеріал у звичному режимі. Ця тенденція викликає низку проблем, від загрози здоров'ю до погіршення якості повсякденного існування. Враховуючи сьогоднішнє, коли темп життя та технологічний розвиток стрімко зростають, стикаємося із проблемою відсутності здорових звичок, що негативно впливає на фізичне та психічне благополуччя суспільства. Варто студентській молоді розвивати корисні звички, для того, щоб зберегти здоров'я, треба докладати неабияких зусиль та головне мати бажання.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, і на 50% від способу життя. Корисні звички грають важливу роль у розвитку особистості, оскільки вони сприяють загальному фізичному та психічному благополуччю. Робота над звичками у часи тривалого стресу та невизначеності – це складний шлях. Але він є необхідним і надійним способом повернення собі контролю над власним життям. Поступове впровадження нових корисних звичок і відмова від шкідливих тренують спроможність витримувати дискомфорт, жити згідно з власними цінностями та підвищують психологічну стійкість. Як зазначає дослідниця О. Сергеєнкова [3], фізіологічно людська психіка завершує формування приблизно на початку раннього дорослого періоду життя (21-25 років). У цей час вона найбільш гнучка, і тому кращого періоду для впровадження корисних звичок та засвоєння потрібних навичок немає. Фахівці рекомендують студентській молоді розвивати корисні звички, такі як [1; 2]:

- Регулярний сон: сон є критично важливим для фізичного та психічного здоров'я. Студентам варто лягати спати і прокидатися в один і той самий час, що допоможе організму працювати в природному ритмі і підвищить концентрацію.

- Збалансоване харчування: студенти часто нехтують здоровим харчуванням через брак часу. Варто їсти різноманітні продукти, багаті на білки, фрукти, овочі та злаки, а також пити достатню кількість води. Це забезпечує енергією для навчання і поліпшує загальний стан.

- Фізична активність: регулярні вправи, навіть невеликі, як-от прогулянка або короткі тренування, допомагають знизити стрес і підтримують фізичну форму. Навіть 15-30 хвилин фізичної активності на день може значно покращити настрій та продуктивність.

- Техніки управління стресом: йога, медитація, саморегуляція або дихальні вправи допомагають зменшити рівень стресу. Студентам варто приділяти час відпочинку та релаксації, щоб запобігти емоційному вигоранню.

- Відмова від шкідливих звичок: уникнення надмірного вживання кофеїну, алкоголю та інших стимуляторів також сприяє кращому здоров'ю. Вони можуть тимчасово підвищувати енергію, але довготривало впливають негативно на організм і розум.

- Ефективне планування часу: створення розкладу і розстановка пріоритетів допомагають уникнути зайвого стресу і навантаження. Це дозволяє встигати більше та знаходити час на відпочинок.

- Підтримка соціальних контактів: спілкування з друзями, сім'єю та іншими студентами позитивно впливає на психологічне здоров'я. Підтримка друзів та близьких допомагає подолати труднощі, з якими стикаються студенти [1; 2].

Висновки. Формування корисних звичок є надзвичайно важливим для студентської молоді, адже це інвестиція у здоров'я, стійкість до стресів та успішне майбутнє. Збалансоване харчування, фізична активність, якісний сон, дотримання гігієни та вміння керувати своїм часом і емоціями допоможуть

студентам підтримувати здоров'я, підвищувати продуктивність та зберігати внутрішню гармонію. Розвиток здорових звичок у цей період життя має значення для кожного, адже допомагає уникнути багатьох проблем у майбутньому. Зробивши вибір на користь здоров'я сьогодні, молодь будує фундамент для успішного і щасливого життя завтра.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Шлях до планети здоров'я. Медкнига. 2015. 152 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 127 с.
3. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2020. 376 с.

Валерія МАРТИНОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я та фізичного виховання,
Ужгородський національний університет*

Науковий керівник:

Аліна ШАШЕНКОВА

*доктор філософії у галузі психології,
старший викладач кафедри наук про здоров'я,
Ужгородський національний університет*

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КЛІЄНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш досліджених та застосовуваних психотерапевтичних технік у світі. Цей метод, що базується на модифікації негативних думок та поведінкових реакцій, виявив свою високу ефективність у лікуванні ряду психічних розладів,

включаючи депресію, тривожні розлади, ПТСР та розлади аутистичного спектру [6]. Зважаючи на зростаючу кількість осіб з особливими потребами, зокрема дітей і підлітків із психічними та інтелектуальними порушеннями, КПТ є важливим інструментом психокорекції, що дає змогу значно покращити їхню адаптацію до соціуму та навчання.

Метою цієї роботи є огляд особливостей застосування КПТ в корекційній роботі з клієнтами, що мають особливі потреби, а також розгляд переваг і недоліків цього методу у психотерапевтичній практиці.

Виклад основного матеріалу. Психологічні розлади та порушення розвитку в дітей і підлітків з особливими потребами є однією з найбільших проблем сучасної психології та психотерапії. Аутизм, розлад дефіциту уваги та гіперактивності, депресивні стани, соціальна тривожність – ці та інші порушення значно впливають на розвиток особистості, соціальну адаптацію і психоемоційний стан дітей. Дослідження зарубіжних вчених (М. Nakaо, К. Shiotsuki, N. Sugaya, P. Passarro) свідчать про те, що когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш ефективних методів корекції таких розладів [7; 8]. Враховуючи швидке впровадження КПТ у практику психотерапевтів та її доказову ефективність, необхідність вивчення цього методу в контексті роботи з клієнтами з особливими потребами є надзвичайно важливою.

У застосуванні КПТ при роботі з клієнтами з особливими потребами, основними об'єктами дослідження є емоційні, когнітивні та поведінкові патерни, які визначають соціальну взаємодію, адаптацію до навчання та повсякденного життя. Основними методами в КПТ є когнітивне переосмислення (зміна негативних думок на позитивні), поведінкові експозиції (створення умов для безпечного переживання тривоги або стресу), а також навчання соціальних навичок і розвитку стратегії саморегуляції. Застосування КПТ для осіб з особливими потребами передбачає адаптацію цих методів відповідно до індивідуальних особливостей клієнтів.

Вітчизняні дослідники називають такі переваги КПТ у роботі з клієнтами з особливими потребами [1; 2; 3]:

1. Можливість адаптації під конкретні потреби клієнта, що дозволяє працювати як з дорослими, так і з дітьми з різними когнітивними здібностями. КПТ дає змогу впроваджувати різноманітні техніки, що відповідають рівню розвитку кожного клієнта;

2. КПТ дозволяє змінювати негативні уявлення, що можуть обмежувати розвиток та адаптацію клієнта. Це особливо важливо для дітей та підлітків з аутизмом, РДУГ, соціальною тривожністю або депресією, оскільки зумовлені такими розладами негативні думки значно впливають на їхню поведінку;

3. Завдяки структурованості і орієнтації на досягнення конкретних результатів КПТ дозволяє за короткий проміжок часу отримати значне поліпшення в соціальній адаптації, зниженні тривоги та депресії;

4. КПТ може бути адаптована з використанням альтернативних методів комунікації, таких як жестова мова або спеціальні візуальні допоміжні засоби, що дозволяє здійснювати когнітивну реконструкцію і змінювати неадекватні мисленнєві патерни у клієнтів з порушеннями слуху;

5. Когнітивно-поведінкова терапія придатна для людей з порушенням зору. Так, застосування вербальних технік, як-от аудіо-візуальні методи, може допомогти у формуванні позитивних установок.

Поряд з чисельними перевагами, вітчизняні науковці називають і недоліки й обмеження когнітивно-поведінкової терапії при застосуванні до осіб з особливими потребами [1; 2; 3], а саме:

1. Для людей з серйозними інтелектуальними порушеннями КПТ може бути менш ефективною через відсутність здатності до самостійної роботи з когнітивними паттернами або складнощі в розумінні терапевтичних завдань;

2. У випадках важких психозів або розладів, що супроводжуються відсутністю критики до своєї поведінки, КПТ може бути менш результативною без супутнього медикаментозного лікування;

3. КПТ вимагає від клієнта активної участі у процесі, що може бути проблематичним для деяких осіб з особливими потребами, таких як діти з аутизмом або особи з глибокими розумовими порушеннями;

4. Для осіб з важким дефіцитом слуху або зору, КПТ може бути ускладнена через необхідність адаптувати підходи. Це може вимагати додаткових ресурсів, таких як перекладачі жестової мови, спеціальні адаптації матеріалів або технологічні засоби тощо.

В результаті аналізу зарубіжних напрацювань (Т. Creed, В. Fordham, Т. Sugavanam, К. Edwards, М. Nakao, К. Shirotzuki, N. Sugaya) визначені показання до застосування КПТ: депресивні та тривожні розлади, розлади аутистичного спектру (наприклад, аутизм, синдром Аспергера), розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), соціальні фобії та соціальна тривожність, розлади поведінки, агресивність, труднощі в навчанні [5; 6; 7]. Водночас, вчені називають протипоказання до застосування КПТ: складні психотичні розлади, що вимагають більш інтенсивної психотерапевтичної підтримки або медикаментозного лікування, нездатність до участі у терапевтичному процесі через важкі когнітивні порушення чи порушення саморегуляції, високий рівень депресії або суїцидальні думки, коли необхідно застосовувати інші методи, зокрема медикаментозні [2; 6]. Окреслені вище показання та протипоказання важливо враховувати під час впровадження КПТ з клієнтами, зокрема з тими, що мають особливі потреби.

На думку багатьох дослідників (J. Arch, M. Craske, T. Creed, M. Nakao, K. Shirotzuki, N. Sugaya) когнітивно-поведінкова терапія виявляє високу ефективність у корекції емоційних, когнітивних та поведінкових проблем у клієнтів з особливими потребами, значно покращуючи їх соціальну адаптацію, комунікативні навички та здатність до саморегуляції. Зокрема, метод показав хороші результати в роботі з дітьми з аутизмом та підлітками з РДУГ, а також експериментально довів можливість вкорінення нових моделей поведінки у пацієнтів з тривожними розладами [4; 5; 7].

Висновки. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом психокорекції для клієнтів з особливими потребами, оскільки вона дозволяє змінювати негативні патерни мислення і поведінки, сприяючи соціальній адаптації та покращенню емоційного стану. Однак, для досягнення оптимальних результатів важливо враховувати індивідуальні особливості кожного клієнта та підбирати терапевтичні техніки відповідно до рівня когнітивних можливостей.

Список використаних джерел:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/когнітивно-поведінкова-терапія-кпт> (дата звернення: 15.11.2024).

2. Переваги та недоліки когнітивно-поведінкової терапії. 2023. URL: <https://nairaquest.com/uk/topics/21082-advantages-and-disadvantages-of-cognitive-behavioral-therapy> (дата звернення: 15.11.2024).

3. Про КПТ. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/> (дата звернення: 15.11.2024).

4. Arch, J., Craske, M. First-line Treatment: A critical appraisal of cognitive behavioral therapy developments and alternatives. *Psychiatric Clinics of North America*. 2009. № 32(3). P. 525-547.

5. Creed, T. An introduction to CBT for people with an autism spectrum disorder. Beck Institute. 2021. Retrieved from: <https://beckinstitute.org/blog/an-introduction-to-cbt-for-people-with-an-autism-spectrum-disorder/> (date of application: 15.11.2024).

6. Fordham, B., Sugavanam, T., Edwards, K., et al. The evidence for cognitive behavioural therapy in any condition, population or context: A meta-review of systematic reviews and panoramic meta-analysis. *Psychological Medicine*. 2021. № 51(1). P. 21-29.

7. Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*. 2021 № 15(16). 4 p.

8. Passarro, P. Special Needs Learning Group. Is cognitive behavior therapy right for your special needs child? 2017. Retrieved from: <https://www.csnlg.com/is-cognitive-behavior-therapy-right-for-your-special-needs-child/> (date of application: 15.11.2024).

Ірина МАРЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ЧЕРЕЗ ПСИХОПРОСВІТНИЦЬКІ ЛЕКЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві працюючі жінки молодого та середнього віку стикаються з численними стресовими факторами, пов'язаними з необхідністю балансування між професійною діяльністю, сімейними обов'язками та особистим життям. На нашу думку, постійне напруження, брак часу на відпочинок і саморефлексію, а також високі вимоги суспільства є значними чинниками, що можуть спричинити хронічний стрес і, зрештою, призвести до емоційного вигорання. Психосоматичні розлади, що виникають на тлі цих факторів, стають серйозною загрозою для психологічного та фізичного здоров'я жінок. В. Москалець відзначає, що жінки частіше, ніж чоловіки, виявляють схильність до емоційного виснаження, оскільки багатогранність їхніх життєвих ролей та підвищений рівень соціальної відповідальності сприяють цьому [3, с. 25].

На нашу думку, однією з ключових проблем є те, що багатьом працюючим жінкам бракує знань та інструментів для ефективного управління стресом. Адаптивні копінг-стратегії, які могли б допомогти в подоланні стресу, часто є недосяжними через відсутність належної психопросвітницької підтримки. Ми вважаємо, що психопросвітницькі лекції можуть стати ефективним інструментом для надання жінкам знань про адаптивні копінг-стратегії, що сприятиме розвитку емоційної стійкості та зниженню рівня стресу. Як зазначає Л. Нагорна, своєчасне впровадження та навчання жінок методам управління стресом значно покращує їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [4, с. 67].

Виклад основного матеріалу. Розроблені нами психопросвітницькі лекції мають на меті формування адаптивних копінг-стратегій шляхом навчання жінок управлінню емоціями, саморефлексії та плануванню дій у стресових ситуаціях. Основні теми лекцій охоплюють емоційну регуляцію, раціональне прийняття рішень, усвідомлення важливості вибору та роботу зі стереотипами. Завдяки цим лекціям жінки отримують інструменти для аналізу своїх емоцій та реакцій на стрес, що є важливою передумовою для розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Одним із ключових аспектів психопросвітницьких лекцій є розвиток саморефлексії, яка дозволяє жінкам краще розуміти свої внутрішні переживання та знаходити способи ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Жінки, які регулярно займаються саморефлексією, проявляють кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, оскільки вміють аналізувати власні дії та емоції. [5, с. 39]. Ці стратегії сприяють зменшенню емоційного напруження та покращенню здатності справлятися з життєвими викликами.

Також важливим елементом лекцій є навчання емоційної регуляції, яка допомагає жінкам керувати своїми емоційними реакціями на стрес. Емоційна підтримка та вміння позитивно переосмислювати стресові ситуації є одними з ключових адаптивних копінг-стратегій, що зменшують рівень стресу та запобігають емоційному виснаженню [6, с. 87].

При розробці психопросвітницьких лекцій ми взяли за основу базові принципи клієнтцентрованої психотерапії, і зокрема – вказівку Карла Роджерса про те, що людина має «основну тенденцію до актуалізації» [цит. за: 7, с. 19]. Ця тенденція полягає в прагненні людини до розкриття власних потенціалів та розвитку. Тенденцію до актуалізації І. Слободянюк вважає ключовим чинником для формування стійких копінг-стратегій, оскільки вона сприяє розвитку здатності до саморефлексії та усвідомлення власних емоційних реакцій на життєві виклики [7, с. 19]. Психопросвітницькі лекції, що спираються на базові умови клієнтцентрованої психотерапії (такі як: безумовне прийняття, емпатія і автентичність), допомагають жінкам розкрити власний потенціал та розвинути емоційну стійкість.

Після проходження лекцій жінки демонструють зниження рівня стресу, підвищену здатність до адаптації та покращення емоційного стану.

Висновки. Психопросвітницькі лекції є ефективним інструментом для формування адаптивних копінг-стратегій у працюючих жінок. Вони допомагають жінкам краще усвідомлювати свої емоції та реакції на стресові ситуації, сприяють розвитку саморефлексії та емоційної регуляції.

Результати дослідження підтверджують, що психопросвітницькі заходи допомагають жінкам не лише усвідомлювати свої емоції, але й використовувати практичні інструменти для ефективного управління стресом. Це, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя та ефективність у роботі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу таких лекцій на стратегії подолання стресу та їх ефективність у різних професійних групах.

Список використаних джерел:

1. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологіяні науки». 2020. С. 33-40. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>.

2. Кочарян О. С., Федосєєв В. А., Завгородня Н. І. Основи психосоматики: навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т». 2017. 112 с.
3. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Третє вид., перероб., доповн. Київ: Ліра-К. 2020. 364 с.
4. Нагорна Л. С. Психологічні особливості емоційного благополуччя людини : кваліфікаційна робота магістра; спеціальність: 053 Психологія / керівник – к. психол. н., доцент кафедри психології Ю. В. Железнякова; Міністерство освіти і науки України, Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2021. 102 с.
5. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Вип. 10. 2021. С. 207-218.
6. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Психологія і суспільство. № 1. 2018. С. 191-195.
7. Слободянюк І. А. Основи клієнтцентрованої психотерапії: навчальний посібник. Друге вид. Бар: КПП «Барська районна друкарня», 2024. 148 с.

Аліна МАТКОВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Війна – це не лише фізичні руйнування, а й глибокі психологічні травми. Саме в такі складні часи на допомогу військовим

та цивільному населенню приходять психологи. Тому студенти, які готуються стати психологами, стикаються з особливими викликами, пов'язаними з формуванням високого рівня стресостійкості для надання кваліфікованої допомоги клієнтам та збереження власного психічного здоров'я. В умовах сьогодення ця тема є надзвичайно актуальною, адже на жаль війна – це не лише минуле, а і теперішнє кожного українця з яким він стикається кожного дня і потребує професійної допомоги психолога та наявності в нього емоційного ресурсу для цього.

Виклад основного матеріалу. В науковій літературі подано чимало визначень поняття «стресостійкість», так Т. Комар та О. Варгата розкривають стресостійкість як індивідуальну здатність особистості, що здатна підтримувати нормальну працездатність, зберігаючи при цьому необхідний рівень адекватного сприйняття, адаптації до впливу стрес-факторів зовнішнього середовища та здатність до самозбереження власного психічного здоров'я[2].

Г. Бердник визначає стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності без шкідливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я. В той час як Л. Тютюнник взагалі вважає, що стресостійкість є базовою характеристикою особистості[1,6].

Стресостійкість є надзвичайно важливою навичкою для майбутньої професійної діяльності студентів-психологів, особливо в сучасних умовах війни, коли наявна велика кількість стресових факторів, які не можна оминати, залишаючись в Україні, тому необхідно навчитися жити поруч з ними та зберігати ментальне здоров'я наскільки це можливо. До того ж сама професія психолога є досить стресовою, адже він регулярно стикається з важкими почуттями, ситуаціями клієнта, його горем, необхідністю робити складні вибори та страхом за життя близьких та рідних, тому володіючи високим рівнем

стресостійкості майбутньому психологу буде набагато легше адаптуватися до професійної діяльності.

За результатами наукових досліджень, рівень стресостійкості особистості залежить від таких особистісних якостей як:

- темперамент;
- локус-контроль (ступінь до якого особистість відчуває контроль над власним життям);
- тривожність;
- самооцінка;

Сукупність цих показників дає змогу визначити особистість як стресостійку або нестресостійку. Особи із слабкою нервовою системою краще витримують помірні стресові фактори, а особи із сильною нервовою системою – екстримальні. Дослідники виявили, що при збільшенні психоемоційної напруги у представників слабкої нервової системи погіршується рівень стресостійкості та ефективність діяльності, а у представників сильного типу нервової системи суттєво підвищується рівень стресостійкості та продуктивності діяльності.

Чим більш тривожна та агресивна людина тим більший негативний вплив це спричиняє на її професійну діяльність в умовах дії стрес-чинників. Адекватна самооцінка допомагає зменшити психоемоційну напругу від взаємодії з оточенням, оскільки воно теж є джерелом стресу[4].

В. Корольчук визначила, що для розвитку в майбутніх психологів стресостійкості необхідно щоб були присутні такі чинники:

- позитивна «Я-концепція» особистості;
- інтернальний локус контролю;
- когнітивний розвиток;
- розвиненість комунікативної сфери;
- змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості[3].

В. Розов розробив власну концепцію адаптивності в стрес-умовах, згідно з якою розвиток стресостійкості особистості визначається:

- опмістичним когнітивним стилем (активна життєва позиція, почуття гумору, висока мотивація досягнення);
- здібністю формувати, розвивати, підтримувати соціальні взаємини та надавати емоційну підтримку;
- адаптивним мисленням (включає в себе здатність до самоконтролю, гнучкість та рефлексивність);
- здатністю до нормалізації сну;
- впевненість;
- уміннями керувати власними психоемоційними станами та підтримувати оптимальний психофізичний стан;
- здатністю до самоорганізації часу життя.

Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє мотивація. Вона направлена як і на збереження життя та ментального здоров'я особистості, так і на самореалізацію, мотивація допомагає отримувати задоволення в процесі вирішення стрес-ситуації. Особи у яких переважає негативна мотивація, мають нижчий рівень стресостійкості у складних ситуаціях, а тому часто уникають їх, різноманітні проблеми та стресові ситуації, що виникають у ході професійної діяльності[5].

З огляду на вищесказане розвиток стресостійкості є комплексним та довготривалим процесом, який вимагає регулярності та дисципліни, що спочатку може здаватися дуже складним для майбутніх психологів, але в наш час це надзвичайно важлива і цінна навичка, і спеціаліст, що володіє нею на високому рівні займає більш вигідну позицію на ринку психологічних послуг.

Висновки. Таким чином стресостійкість є невід'ємною частиною професійної компетентності майбутнього психолога. Дослідження підтверджують, що розвиток цієї якості залежить від комплексу особистісних та професійних факторів. Такі особистісні якості, як темперамент, самооцінка,

локус-контроль та тривожність визначають тип нервової системи людини, який притаманний їй від народження, в той же час працюючи над розвитком позитивної Я-концепції, мисленням, впевненістю, комунікативними навичками та взяттям відповідальності та контролю за своє життя можна значно підвищити наявний рівень стресостійкості та рівень задоволеності від життя. Також важливо, щоб у прагненні збільшити свою стресостійкість студентів психологів максимально підтримували та заохочували через проведення тренінгів, відкритих лекцій та створення сприятливого психологічного середовища.

Список використаних джерел:

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. № 11(2). 2009. С. 19-28
2. Варгата О. В., Комар Т. В., Дубицька І. Психологічні особливості розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Науковий журнал «Психологічні травелоги». № 1 (2). 2024. С. 207-216 .
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 26. 2011. С. 183-192.
4. Купчик І. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу: кваліфікаційна робота / керівник – канд. пед. наук, доц. Джигун Людмила. Хмельницький. 2023. С.21--32.
5. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. К.: КНТ; Саміт-Книга. 2012. 480 с.
6. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Психологія особистості. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158-163.

Ярослав МОЛОЧКО

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Український Державний Університет ім. М. П. Драгоманова*

Науковий керівник:

Юрій КАШПУР

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та
консультативної психології*

Український Державний Університет ім. М. П. Драгоманова

СПРИЯННЯ НАРЦИСИЧНОГО СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Постановка проблеми. Сучасний навчальний процес у вищих навчальних закладах передбачає постійні зміни та виклики для студентів, які вимагають не лише академічних знань, а й психологічної стійкості та здатності до адаптації. Однією з моделей, яка може допомогти зрозуміти, як студенти справляються з такими викликами, є концепція нарцисичного симптомокомплексу. Вона відрізняється від класичного нарцисизму і розглядається як інструмент адаптації в різних життєвих ситуаціях. У цій статті розглядається роль нарцисичного симптомокомплексу в адаптації студентів до вимог навчання, стресових ситуацій та особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Вперше нарцисизм вивчався З. Фройдом, який розглядає його у своїх працях одночасно з точки зору особистісного та клінічного феномену. Поняття «нарцисизм» він визначає як специфічний стан людини, згідно з яким вона концентрує свій інтерес та увагу на собі [2, с. 14]. Подальше вивчення феномену нарцисизму займалися А. Міллер, С. Пульвер, Е. Фромм, О. Кернберг, Н. Дмитрієва, Ц. Короленко та ін. Сучасні вчені трактують його як мотиваційний стан людини, що спрямований на підтримання відносно

позитивного самоуявлення у соціальному середовищі, через різноманітні способи поведінки [4, с. 54].

Згідно з власним визначенням, нарцисичний симптомокомплекс не є психопатологією, а виступає як нормативне явище. Це динамічний набір когнітивних, поведінкових та емоційних характеристик, які можуть загострюватися або послаблюватися залежно від життєвих обставин. Класичний нарцисизм характеризується домінуючою структурою особистості, що визначає її постійну взаємодію з оточуючими. Натомість нарцисичний симптомокомплекс може проявлятися ситуативно, допомагаючи індивідууму адаптуватися до зовнішніх умов. У навчальному процесі ці ситуативні прояви можуть стати адаптаційним інструментом, що допомагає студентам пристосовуватися до вимог університету, успішно долати академічні та соціальні виклики. Наприклад, коли студент стикається з новим середовищем, нарцисичний симптомокомплекс може активізуватися, допомагаючи індивіду знайти свою роль у колективі, отримати визнання та відчути власну значимість [3, с. 20].

Студенти, у яких активізується нарцисичний симптомокомплекс, можуть проявляти більше впевненості в собі. Це допомагає їм успішно взаємодіяти з викладачами та одногрупниками, а також активно брати участь у навчальних дискусіях та проєктах. Впевненість у власних силах стимулює їх до подальших успіхів та досягнень у навчанні. Оскільки нарцисичний симптомокомплекс передбачає прагнення до визнання та підтвердження своєї значимості, це може спонукати студентів досягати високих результатів [1].

В умовах стресу або невдач, які можуть виникати в процесі навчання, нарцисичний симптомокомплекс дозволяє студентам краще впоратися з емоційними переживаннями. Він допомагає відновлювати внутрішню рівновагу та не зупинятися на невдачах, що є важливим аспектом адаптації. Студенти з активованим нарцисичним симптомокомплексом можуть більше схилитися до творчих підходів у вирішенні завдань, шукати нестандартні рішення та

проявляти оригінальність у навчальних проєктах. Це сприяє їх самореалізації та підвищує зацікавленість у навчанні [2, с. 14].

Однак, слід зазначити, що надмірне або тривале домінування нарцисичного симптомокомплексу може мати негативні наслідки для навчального процесу. Якщо симптомокомплекс починає переважати і стає визначальним способом регуляції психічної енергії, це може призвести до проблем у міжособистісних стосунках і викликати стресові ситуації.

Активізація нарцисичного симптомокомплексу може спровокувати конфлікти у взаємодії з одногрупниками або викладачами. Студенти можуть бути схильні до надмірної критики або уникання критики на свою адресу, що може ускладнювати співпрацю. Якщо студент занадто орієнтований на зовнішні оцінки та схвалення, це може призвести до залежності від думки інших, що знижує внутрішню мотивацію до навчання. Такі студенти можуть втратити інтерес до навчального процесу, якщо не отримують достатньо позитивної уваги [3, с. 77].

Висновки. Нарцисичний симптомокомплекс, розглянутий як динамічний набір особистісних характеристик, може мати значний позитивний вплив на адаптацію студентів у вищих навчальних закладах. Він сприяє розвитку самоповаги, амбіційності, емоційної стійкості та творчого самовираження, що є важливими елементами успішного навчального процесу. Водночас важливо контролювати можливі ризики, пов'язані з його надмірною активізацією, щоб запобігти негативним наслідкам для студентів.

Список використаних джерел:

1. Дедюлина М. А., Датченко С. А. Нарцисизм в епоху hi-tech. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://human.snauka.ru/2014/07/7401>.
2. Фрейд З. Введення в психоаналіз (лекції). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://bookap.info/psyanaliz/freyd_vvedenie_v_psihoanaliz/.

3. Dammann G., Sammet I., Grimmer B. Narcissismus: Theorie, Diagnostic, Therapie // Psychotherapie in Psychosomatic. Gestaltungskonzept Peter Horlacher. 448 p.

4. Pulver Sydney E. Narcissism: The Term and the Concept // Essential papers on narcissism. NY. 1986. P. 91-120 pg.

Наталія МУРИНОВИЧ

*старший викладач кафедри педагогіки,
методики та менеджменту освіти,
Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*

Науковий керівник:

Ірина СИНЕЛЬНИК

*кандидат педагогічних наук,
методики та менеджменту освіти,
Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*

ДИДАКТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ- ПЕДАГОГІВ КОМП'ЮТЕРНОГО ПРОФІЛЮ ЯК УМОВА ЇХ САМООСВІТИ ТА САМОРОЗВИТКУ

Постановка проблеми. Інформатизація суспільства та розвиток ІТ-галузі вимагають значної кількості спеціалістів, які створюють нові інформаційно-комунікаційні технології, та фахівців, здатних їх підготувати до професійної діяльності. Інженери-педагоги комп'ютерного профілю можуть працювати як на інженерних посадах в галузі розроблення, впровадження та обслуговування

інформаційно-комунікаційних технологій, так і в сфері професійної освіти, що здійснює кадрове забезпечення ІТ-галузі. Визначальною особливістю професійної діяльності інженерів-педагогів комп'ютерного профілю є робота в умовах прискореного розвитку галузі і швидких змін в характері та засобах діяльності. Тому однією з провідних вимог роботодавця до інженера-педагога комп'ютерного профілю є здатність до самоосвіти і саморозвитку. Реалізація цієї задачі неможлива без ґрунтовних знань психолого-педагогічних закономірностей навчання та спроможності застосовувати їх в практичній діяльності, тобто без сформованої дидактичної компетентності.

Виклад основного матеріалу. Метою цього дослідження було виявлення та обґрунтування ролі дидактичної компетентності у формуванні здатності інженера-педагога комп'ютерного профілю до професійної самоосвіти та саморозвитку.

Вимога спроможності фахівця ІТ-галузі до самоосвіти впливає з особливостей його професійної підготовки, умов професійної діяльності, тенденцій розвитку сфери діяльності. Термін навчання майбутнього інженера-педагога комп'ютерного профілю складає 5 – 6 років. За цей час, зазвичай, змінюється 2 – 3 версії програмних продуктів, що є предметом вивчення в процесі професійної підготовки: операційних систем, інтегрованих середовищ програмування, базових інформаційно-комунікаційних технологій (текстових і графічних редакторів, систем опрацювання різномірної інформації) тощо. Отже, майже неможливо навчити так, щоб фахівець працював, базуючись лише на компетенціях, опанованих ним в освітньому процесі. Швидке оновлення інформаційно-комунікаційних технологій, поява принципово нових напрямів їх розвитку, зміна парадигм програмування суттєво впливають на умови праці ІТ-фахівців, неодмінним складником якої є подальше навчання. Щоб відповідати вимогам суспільства, роботодавців та реаліям сучасного світу не достатньо лише професійної компетентності, сформованої у вищому навчальному закладі. Фахівець-інженер та фахівець-педагог комп'ютерних технологій мають вміти

навчатися, логічно мислити, відбирати і використовувати інформацію, неперервно вдосконалювати якості своєї особистості, бути в постійному творчому пошуку, готові до нових ідей та постійного зростання. Для просування по сходинках кар'єри в ІТ-галузі, фахівець має бути здатним не лише сам навчатися, а й керувати освітою підлеглих, а педагог має адаптувати існуючі підходи до реалій, що швидко змінюються, здатен створювати інноваційні технології навчання. Для цього майбутні фахівці мають вільно оперувати дидактичними категоріями, мати широку науково-педагогічну ерудицію, розуміти внутрішні закономірності процесу навчання, бути здатними здійснювати проектування освітньої траєкторії, тобто крім суто технічних компетентностей, мати сформовану дидактичну компетентність.

Виявлення сутності дидактичної компетентності дає можливість визначити її вплив на здатність інженера-педагога комп'ютерного профілю до самоосвіти і саморозвитку. Аналіз науково-педагогічної літератури з означеної проблеми показав, що поняття дидактичної компетентності розглядається науковцями по-різному, що обумовлено вибором різних підходів до її трактування. Дидактична компетентність педагога розглядається як інтегрована якість особистості (О. Атаманчук, І. Бойко, В. Гриньов, О. Заболотній, О. Боровець); система знань, умінь і навичок (В. Ільїн, Л. Семенець, О. Савченко); інноваційно-технологічна та інструментальна готовність вирішувати різні дидактичні завдання (О. Кірдан); поєднання дидактичних знань та особистісних якостей і здібностей учителя в його самостійній практичній діяльності (Г. Єльнікова); здатність до здійснення діяльності (Н. Колесник, І. Корнейко, С. Шеховцова); готовність до здійснення діяльності (О. Крилова, В. Саюк, І. Ткачівська); вміння здійснювати діяльність та приймати рішення (І. Шамсутдінова); побудова індивідуальних навчальних стратегій щодо різних учнів (В. Лебедінцев); трансформація інженерно-технічних знань з метою вирішення дидактичних завдань (Л. Тархан); сукупність когнітивної і операційної складових для ефективного здійснення навчального процесу (М.

Опачко); готовність до ефективної організації дидактичного процесу (В. Тищенко) [1-4].

Узагальнюючи розглянуті підходи, можна виділити три напрями, згідно з якими трактується поняття дидактична компетентність. Це характеристика особистості, характеристика діяльності та характеристика взаємодії з освітнім середовищем. Базуючись на цьому, можна сказати, що дидактична компетентність інженера-педагога комп'ютерного профілю – це багатоаспектне поняття, яке є характеристикою фахівця, що відображає характер професійної діяльності, зважаючи на особливості освітнього середовища та тенденції розвитку ІТ-галузі [5].

Саме дидактична компетентність забезпечує здатність фахівця здійснювати діяльність із самоосвіти. Відповідно до структури дій, визначеної згідно з діяльнісним підходом, самоосвіта складається з орієнтаційного компоненту, який передбачає вибір актуальної теми для опанування; операційного, що забезпечує побудову процесу навчання у відповідності до його структури; та рефлексивного, спрямованого на встановлення відповідності отриманих результатів навчання вимогам професійної діяльності. Якщо перший та третій компоненти функціонально можуть бути реалізовані через комунікацію з професійним середовищем, що надає зворотний зв'язок, то самостійна організація навчання вимагає спеціальної підготовленості, яка не обмежується навчальною компетентністю (здатність навчатися в умовах ззовні організованого навчального процесу) та методичною компетентністю (здатність дидактичного проектування за заздалегідь опанованим змістом). Самостійне опанування новими знаннями або видами діяльності можливе за умови сформованої дидактичної компетентності, яка надає можливість проектувати навчальний процес навіть для опанування змісту освіти, з яким розробник необізнаний. Саморозвиток фахівця складається з розвитку професійного, тобто набуття та розвитку професійно значущих якостей, та особистісного, тобто набуття та розвитку якостей, які розширюють можливості для людини в усіх сферах

життєдіяльності. Саме завдяки дидактичній компетентності особистість може для себе побудувати освітню траєкторію і спроектувати процес навчання.

Висновки.

1. Сформована дидактична компетентність є передумовою і ефективним інструментом для самостійної побудови освітньої траєкторії та її реалізації.

2. Дидактична компетентність інженера-педагога комп'ютерного профілю є складним поняттям, визначення якого відображає характеристики особистості, характеристики діяльності та характер взаємодії з освітнім середовищем.

3. Особливості професійної діяльності інженера-педагога комп'ютерного профілю обумовлюють необхідність його дидактичної компетентності як умови формування здатності до самоосвіти та саморозвитку.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук О. М. Дидактична компетентність майбутнього вчителя математики як основа готовності до реалізації професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. №70. Т.1. С. 132-136.

2. Боровець О. В. Дидактична компетентність вчителя початкових класів як важлива умова організації освітнього процесу в НУШ. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. до 30-річчя Приват. вищ. навч. закл. «Міжнар. економ.-гуманітар. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука». 2023. Ч 1. С. 79 -81.

3. Удовіченко Г. Сучасний контекст формування дидактичної компетентності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Педагогіка вищої та середньої школи. 2015. Вип. 45. С. 108 -114.

4. Кірдан О. Дидактична компетентність майбутніх викладачів закладів вищої освіти: сутність, формування, розвиток. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2023. Вип.2(28). С. 84 -91.

5. Муринович Н. Ю., Синельник І. В. Проблеми формування дидактичної компетентності майбутніх інженерів-педагогів комп'ютерного профілю. Актуальні проблеми та перспективи технологічної і перспективної освіти. Матеріали VIII

всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції – ТНПУ ім. В. Гнатюка, 25-26 квітня 2024. С.139-140.

6. Наумець Л. А., Мільто Л. О. Професійна компетентність педагога: теоретичний аспект. Освіта і наука. 2021. №1. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/issue/view/16> (дата звернення: 23.11.2024).

Оксана НАУМОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена ВАСИЛЕНКО

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психологічної стійкості в першу чергу пов'язана з викликами сьогодення, адже в країні стрімко збільшується кількість людей, котрі потребують психологічної допомоги. Психологічна стійкість є не лише необхідною особистісною якістю фахівця, але й важливою умовою формування особистості для збереження власного здоров'я, розвитку культури міжособистісних відносин та результативної співпраці з клієнтами.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічної стійкості є однією з найбільш складних та актуальних в сучасній науці, тому в думках дослідників відсутня єдність при визначенні змісту даного поняття. На думку низки науковців, в основу психологічної стійкості особистості закладена взаємодоповнююча єдність сталості та мінливості особистості.

Зокрема, К. Левін, Ф. Хоппе, Т. Дембо визначили, що підґрунтям психологічної стійкості є певна масштабна мета, котра керує поведінкою людини загалом та спрямовує окремі її дії [4].

С. Кобейс та О. Таубман розглядають поняття «психологічна стійкість» як поєднання таких властивостей особистості, як врівноваженість, опірність, стабільність [4].

О. Євдокімова вважає психологічну стійкість соціально-психологічною характеристикою особистості, котра фактично означає наявність адаптивного потенціалу, який дозволяє людині долати важкі ситуації [3].

На думку В. Крайнюк, психологічна стійкість є складною якістю особистості. Обов'язковими складовими даної якості є стабільність, врівноваженість, опірність, відповідальність [5].

М. Варій дослідив, що основою феномену психологічної стійкості є мотивація до саморозвитку, самопізнання і саморегулювання [2].

Слід зазначити, що вступ до закладу вищої освіти (далі – ЗВО) є не лише новим етапом життя молодого людини, але й тим періодом, коли відбувається активна зміна життєвих умов. Перед студентами неминуче постають нові виклики та вимоги професійної освіти, зокрема пошук наукової інформації, оцінювання рівня знань різними викладачами, адаптація до традицій, які існують в навчальному закладі. Як наслідок, у період професійного навчання студенти переживають кризові стани.

Як кризова категорія студентство співвідноситься із етапами розвитку дорослої людини та є перехідним етапом від дозрівання до зрілості [1]. Саме в цей період відбувається формування особистісних якостей майбутніх фахівців, досягають піку розвитку інтелектуальні, поведінкові та емоційні процеси. Тому на цьому етапі професійного становлення максимально важливу роль відіграє формування психологічної стійкості студентів, зокрема майбутніх психологів, адже сучасне суспільство висуває усе нові вимоги до професійної підготовки фахівців психологічної сфери.

Навчальна діяльність – лише одна із багатьох граней життя студента. У період здобуття вищої освіти продовжується особистісний ріст молодого людини, під час якого вона зіштовхується із багатьма проблемами, що пов'язані з початком дорослого життя: нове середовище однолітків і дорослих, зміна деяких уявлень про себе, необхідність власного заробітку, можливий переїзд тощо. В цьому контексті нерідко виникає проблема невідповідності суб'єктивних очкувань та існуючих умов життя. Існує суперечність між особистим, інтелектуальним, творчим потенціалом здобувача, з одного боку, і можливостями його реалізації, які забезпечує ЗВО, з іншого. Ці можливості досить часто обмежені, а іноді можуть бути пов'язаними зі значними фінансовими, організаційними або психологічними ускладненнями. Постійне вирішення цих проблем вимагає внутрішньої самоорганізації, вміння розподіляти та відновлювати власні ресурси. Тому психологічна стійкість є необхідною умовою навчальної роботи студента та запорукою збереження його здоров'я.

У практичній діяльності майбутнім психологам знадобляться не лише фахові знання та вміння, але й добре розвинені особистісні якості, які допоможуть забезпечити результативну співпрацю з клієнтом та зберегти власне здоров'я та психологічну рівновагу. Окрім того, психологічна стійкість допомагає студентам ефективно впоратися з навчальними та професійними викликами та не дозволяє стресовим ситуаціям перешкоджати їхньому розвитку та швидко відновлювати власні ресурси.

Психологічна стійкість безумовно є запорукою успішності в будь-якій діяльності, тому необхідно приділяти багато уваги її розвитку у майбутніх психологів. Здатність адаптуватися, долати труднощі, знайти своє місце в життєвому просторі вищого навчального закладу є вирішальними чинниками успішного становлення майбутнього фахівця. Крім того, психологічна стійкість допомагає студентам зберігати баланс між академічними зусиллями і особистим життям, що є важливим для загального благополуччя та успішності. Вона сприяє

підвищенню самопідтримки і самореалізації, що є важливими аспектами професійного розвитку майбутніх психологів.

Одним із значущих факторів психологічної стійкості студентів має стати підтримка навчального закладу, яка включає соціальний та психологічний супровід здобувачів, а також передбачає підтримку безпосередньо у навчальному процесі, заохочення фізичної та суспільної активності, популяризацію здорового способу життя, утвердження цінності особистості, врахування в організації навчального процесу індивідуально-психологічних особливостей кожного студента.

Висновки. Отже, дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості студентів допоможе краще зрозуміти проблему та сприятиме створенню умов для ефективного навчання та гармонійного розвитку особистості під час навчання у закладі вищої освіти. А розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів є важливим завданням, котре не лише сприяє їх особистісному і професійному зростанню, а також підвищує якість їхньої майбутньої психологічної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Астафурова Г. В. Психологічні особливості студентів, успішних у навчанні/ Вісник психології і педагогіки. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.psyh.kiev.ua/Астафурова_Г.В._Психологічні_особливості_студентів,_успішних_у_навчанні.

2. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

3. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. [Електронний ресурс]. Харків, 2018. С. 63-66. Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f307c008-3144-421b-974b-f5833ac647d9/content>.

4. Клочков, В. В. Психологічні чинники стійкості особистості. Наукові погляди. [Електронний ресурс] / Вісник Національного університету оборони України, 69(5), 2022. С. 58-66. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с
6. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness // Journal of Personality and Social Psychology 37. 1979. P. 1-11.
7. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. – Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin, 1984.
8. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. / Journal of Humanistic Psychology. Apr. 44. 2004. P. 279-298.

Леся НЕЙМАН

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія СИНЮК

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
соціальної роботи і соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ КІБЕРАДИКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Альтернативна реальність дозволяє особистості втекти від реальних проблем у світ кіберпростору. Особистості неконтрольовано проводять час у соціальних мережах, онлайн-іграх, сайтах, чатах, форумах тощо, тим самим віддаляються від близького оточення, ігнорують основні аспекти здорового способу життя. Збільшення часу проведеного у віртуальній реальності слугує причиною проблем у реальному світі, що вже не здаватиметься привабливим. Така поведінка

молодої людина сприятиме нехтуванню реальних потреб та формуванню залежності від кіберпростору.

За узагальненими думками Дж. Сулера та Ю. Асєєвої кіберадикція, або кіберзалежність – це нехімічна залежність, що виявляється в психічному розладі, спричиненому нав'язливим бажанням систематично перебувати та реалізовуватися у віртуальній реальності [2, с. 59-60; 4].

Виклад основного матеріалу. У сучасний період особливу актуальність набула проблема впливу кіберадикції на соціально-психологічний стан української молоді, оскільки більшість користувачів кіберпростором є саме вони. Підтвердженням цього є дослідження за віковими критеріями Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) «Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг у 2023 році», яке демонструє, що респонденти у віці до 30 років 98% користуються інтернетом щодня і лише 0,7% стверджують, що не користуються; серед 70+ річних – відповідно, 44% і 38% [1, с.17-18].

З метою визначення рівня кіберадикції в студентському середовищі було проведено емпіричне дослідження на базі Хмельницького національного університету серед студентів денної форми навчання спеціальності 231 «Соціальна робота». Вибірку склали 68 здобувачів вищої освіти, віком від 17-22 років.

Рівень кіберзалежності серед молоді було визначено за допомогою сучасної діагностичної методики Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», що складається з 18 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто) [3, с. 59].

Задля наочності отримані результати дослідження представлено на рисунку 1.

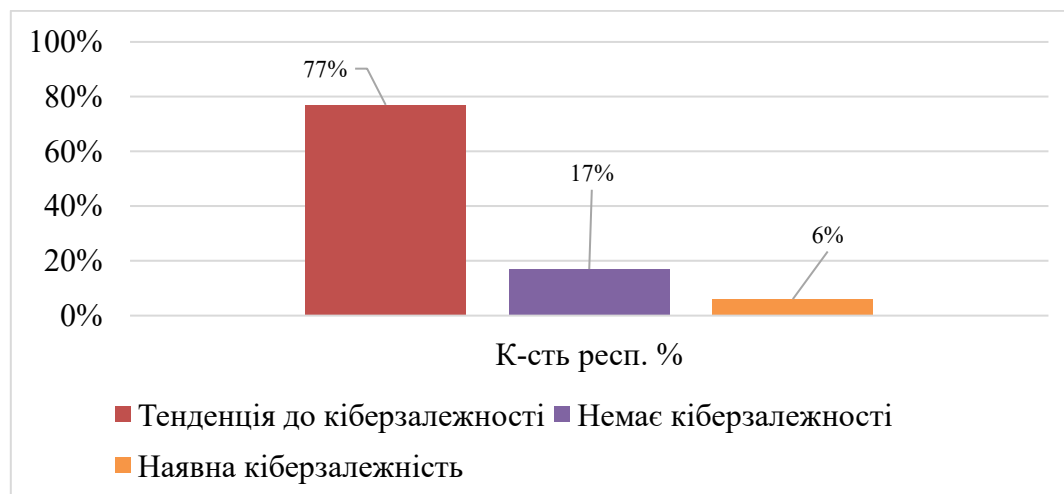


Рисунок 1. Результати дослідження рівня кіберзалежності в здобувачів вищої освіти, (у %)

Інтерпретовані результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що 52 респонденти (77%) схильні до кіберзалежності та намагаються контролювати своє перебування у віртуальному просторі, проте у таких студентів наявні спорадичні симптоми кіберзалежності, наприклад, нечасті головні болі, незначні поведінкові зміни, відчуття дратівливості та тривоги, коли не перебувають онлайн тощо.

12 респондентів (17%) самостійно припиняють діяльність у кіберпросторі, не відчують емоційного піднесення під час перебування в онлайн, регулярно виконують покладені на них обов'язки та ін., тому в них немає кіберадикції.

Натомість 4 респонденти (6%) є кіберзалежними, адже не контролюють перебування в кіберпросторі та мають яскраво виражені прояви залежності від альтернативної реальності, серед яких – порушення сну та харчування, відчуття сильного роздратування, коли поза мережею, прояви агресивності, нехтування обов'язками, відмова від взаємодії з близьким оточенням тощо.

Вважаємо, що найбільш актуальним шляхом подолання кіберзалежності студентської молоді є попередження деструктивної поведінки у віртуальному середовищі завдяки комплексним та систематичним профілактичним заходам, мета яких – забезпечити стійкість індивідів до кіберадикції через формування навичок безпечного та контрольованого користування кіберпростором.

Висновки. Отже, аналіз отриманих відповідей показав, що серед опитаних здобувачів вищої освіти 77% (52 респонденти) схильні до кіберзалежності; 17% (12 респондентів) не мають кіберзалежності; 6% (4 респонденти) чітко виражена кіберзалежність. Зупинити прогресування кіберадикції студентської молоді можливо за умови системної соціально-педагогічної профілактики.

Перспективу подальшої наукової роботи вбачаємо в розробці профілактичної програми щодо попередження кіберадикції в студентському середовищі.

Список використаних джерел:

1. Аналітичний звіт «Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг у 2023 році». URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/analitichnyy-zvit-dumky-i-pohlyady->

naselennyu-ukrayiny-shchodo-derzhavnykh-elektronnykh-posluh-u-2023-rotsi (дата звернення: 10.09.2024).

2. Асеева Ю. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). Психологічний часопис. Т.6 2020. С. 57-65.

3. Юр'єва Л., Шорніков А. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. Український вісник психоневрології. Харків : БВ, 2021. Том 29. Випуск 3 (108). С. 57-62.

4. Suler J. The psychology of cyberspace. URL: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.10362> (дата звернення: 08.09.2024).

Микола НОВАК

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури і спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила РОМАНОВСЬКА

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. Соціальна робота є професією, що вимагає постійної емоційної залученості, гнучкості та здатності справлятися з високими рівнями стресу. Майбутні соціальні працівники повинні бути готові до викликів, які супроводжують роботу з вразливими категоріями населення, що часто перебувають у кризових ситуаціях. Постійне емоційне навантаження, висока відповідальність та інтенсивний контакт з клієнтами створюють умови, що спричиняють емоційне вигорання та стрес. У цьому контексті розвиток

стресостійкості стає критично важливим компонентом професійної підготовки соціальних працівників.

Одним із ключових чинників стресостійкості є емоційний інтелект, який включає здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Емоційний інтелект дозволяє соціальним працівникам не лише зберігати емоційну стабільність, але й ефективно комунікувати, надавати підтримку клієнтам та приймати зважені рішення навіть у складних ситуаціях. Формування емоційного інтелекту під час навчання є важливим для підвищення стресостійкості майбутніх фахівців, що сприятиме їхній професійній ефективності та психічному здоров'ю [1, с. 24].

Однак у навчальних програмах підготовки соціальних працівників розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості часто не отримує достатньої уваги. Це призводить до того, що випускники не завжди готові ефективно протистояти стресу в професійному середовищі. Таким чином, виникає необхідність у впровадженні інноваційних підходів, які дозволять розвивати емоційний інтелект у майбутніх соціальних працівників, щоб вони могли з легкістю адаптуватися до вимог професії та підтримувати власне психологічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект (EI) є важливим компонентом стресостійкості, особливо в професіях, що потребують високої емоційної залученості, таких як соціальна робота. Для майбутніх соціальних працівників здатність розуміти, регулювати та ефективно використовувати емоції є не тільки засобом збереження психічного здоров'я, але й основою для побудови успішної професійної діяльності [2, с. 115].

Емоційний інтелект складається з кількох ключових компонентів – самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок – кожен з яких відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості. Самосвідомість, тобто здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку, допомагає майбутнім соціальним працівникам швидше ідентифікувати та

контролювати негативні емоції, що можуть виникати під час стресових ситуацій. Саморегуляція, або здатність контролювати емоційні реакції та уникати імпульсивної поведінки, сприяє зменшенню ризику емоційного вигорання, оскільки дозволяє справлятися зі стресом більш конструктивно. Емпатія, як здатність розуміти емоції інших людей, допомагає соціальним працівникам краще зрозуміти потреби та переживання клієнтів, зберігаючи при цьому необхідну емоційну дистанцію, що запобігає емоційному виснаженню. Нарешті, соціальні навички – ефективна комунікація, здатність підтримувати професійні стосунки та працювати в команді – дозволяють соціальним працівникам отримувати підтримку від колег, що є важливим для зниження рівня стресу [3, с. 40].

Навчання емоційного інтелекту під час підготовки соціальних працівників має критичне значення, оскільки це сприяє формуванню психологічної стійкості та ефективних стратегій подолання стресу. Розвиток ЕІ у навчальному процесі може включати такі інноваційні підходи: тренінги з емоційного інтелекту, рольові ігри та симуляційні вправи, методи майндфулнес.

Тренінги з емоційного інтелекту – практичні заняття, що розвивають самосвідомість, емпатію та саморегуляцію. Учасники навчаються розпізнавати власні емоції, аналізувати емоційні реакції та практикувати ефективне спілкування [4, с. 140].

Рольові ігри та симуляційні вправи – навчальні ситуації, які моделюють стресові сценарії, дозволяючи студентам відпрацювати навички управління емоціями та контролювати реакції в умовах, наближених до реальних професійних ситуацій [5, с. 44].

Методи майндфулнес – практики, спрямовані на розвиток здатності зосереджуватися на теперішньому моменті та контролювати емоційні реакції. Майндфулнес допомагає знижувати рівень стресу і підтримувати емоційну рівновагу [3, с. 41].

Дослідження [2, с. 118] підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації до стресових умов та знижує ризик емоційного вигорання у соціальних працівників. Емоційно інтелектуальні соціальні працівники демонструють кращу здатність залишатися спокійними в критичних ситуаціях, зберігати об'єктивність у роботі з клієнтами та знаходити ресурси для підтримки свого емоційного стану.

Крім того, емоційний інтелект допомагає соціальним працівникам краще розуміти та підтримувати клієнтів, не беручи на себе надмірне емоційне навантаження, що є особливо важливим у роботі з уразливими групами населення. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту, соціальні працівники здатні усвідомлювати межі своїх емоційних ресурсів, зберігаючи при цьому емпатію та чутливість до проблем клієнтів. Це дозволяє їм залишатися залученими, але водночас уникати надмірної емоційної напруги, яка може призвести до емоційного виснаження [4, с. 144].

Емоційний інтелект дозволяє соціальним працівникам швидко ідентифікувати ознаки стресу та вигорання на ранніх етапах і застосовувати відповідні стратегії саморегуляції для збереження психологічної рівноваги. Наприклад, навички самосвідомості й саморегуляції допомагають соціальним працівникам об'єктивно оцінювати емоційні реакції, усвідомлювати, коли емоційне напруження починає перевищувати нормальний рівень, і вживати заходів для попередження стресу. Це забезпечує кращу стійкість до стресу, дозволяючи не лише підтримувати високу ефективність роботи, а й уникати емоційного вигорання в довгостроковій перспективі [5, с. 48].

Таким чином, емоційний інтелект є не лише засобом для ефективної взаємодії з клієнтами, але й потужним інструментом захисту професійного благополуччя соціальних працівників, який дозволяє їм тривалий час працювати в емоційно напруженому середовищі без шкоди для власного психічного здоров'я.

Висновки. Емоційний інтелект є важливим чинником, що сприяє підвищенню стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Здатність усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати емоції значно підвищує готовність соціальних працівників справлятися зі складними емоційними ситуаціями та зберігати емоційну стабільність в умовах професійного стресу. Основні компоненти емоційного інтелекту – самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички – відіграють критичну роль у здатності соціальних працівників не тільки ефективно реагувати на професійні виклики, але й підтримувати власне психологічне здоров'я.

Розвиток емоційного інтелекту під час навчання має вирішальне значення для формування стресостійких, емоційно стійких і професійно компетентних соціальних працівників. Інноваційні методи, такі як тренінги з емоційного інтелекту, рольові ігри, симуляційні вправи, а також практики майндфулнес, допомагають студентам навчитися керувати своїми емоціями, контролювати реакції на стрес та підтримувати емоційну рівновагу.

Отже, інтеграція емоційного інтелекту в навчальні програми соціальних працівників сприяє формуванню стійкості до стресу та підвищує здатність майбутніх фахівців до адаптації у професійному середовищі. Враховуючи виклики, з якими стикаються соціальні працівники, розвиток емоційного інтелекту стає важливим напрямком підготовки, що забезпечує успішне виконання їхніх обов'язків та захищає їхнє емоційне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Гамбарова Е, Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. № 50. 2022. С. 24-31.

2. Пазюк Л. Т. Вплив індивідуально-особистісних характеристик студента на стресостійкість. Міжнародний електронний науково-практичний журнал «WayScience». № 1 (5). Дніпро. 2020. С. 115-123.

3. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. № 3 (56). 2022. С. 40-44.

4. Mohammadi S., Nadaf M., Roshan S. The impact of emotional intelligence and cultural intelligence on resistance to changing employees with the mediating role of psychological capital. Social Psychology Research. 2020. № 10 (39). С. 140-149.

5. Yurchuk S., Lyashch Y. The relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual. Personality and environmental issues. № 3 (1). 2024. С. 44-49.

Андрій ОМЕЛЬЧЕНКО

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

гуманітарно-педагогічний факультет,

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Людмила РОМАНОВСЬКА

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,

професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

ПРЕВЕНТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. На сучасному етапі головним є питання соціалізації особистості на засадах створення сприятливого соціального середовища в умовах компетентнісного підходу. Сьогодні в Україні все більшої актуальності набуває питання превентивного виховання учнівської молоді. З 2017 року в Україні, Міністерством освіти та науки, впроваджується реформа шкільництва під назвою «Нова українська школа» [5, с. 38]. Основною метою реформи є створення освітнього середовища, в якому буде приємно навчати і навчатись. Ключовими завданнями НУШ є всебічний розвиток, виховання та соціалізація здобувачів освіти, формування в них громадянських

компетентностей, тому в цьому процесі провідну роль відіграє соціальний педагог [2].

Виклад основного матеріалу. Діти та підлітки є найбільш уразливими категоріями соціального життя. Сучасні діти ростуть і здобувають освіту в складних соціально-економічних і політичних умовах. Позитивний вплив соціального середовища на дітей з кожним роком послаблюється, бо причин є чимало. Урбанізація населення, надмірна лібералізація інформаційного простору, прагматизм життя, відсутність спілкування з рідними та однолітками, недостатнє визначення моральних ідеалів у гуманітарній політиці на національному рівні призводять до маніпулювання дитячою свідомістю, і тим самим відбувається деформація їхніх систем для визначення життєвих пріоритетів [4, с. 6-7].

Превентивна діяльність соціального педагога в школі є актуальною науковою проблемою, що охоплює вивчення методів і стратегій для запобігання соціальним і психологічним труднощам серед учнів. Значущість цього питання зростає в зв'язку з підвищенням випадків девіантної поведінки, труднощів у навчанні, булінгу та інших психологічних і соціальних викликів, тобто з тими проблемами, із якими стикаються діти та підлітки [7, с. 44].

У багатьох сучасних сім'ях моральні цінності мають тенденцію до балансу. Відстань між домом і школою стає все більшою і більшою. Багато батьків є некомпетентними в освіті та потребують спеціальної підготовки для виховання своїх дітей. Важливу роль відіграє профілактична діяльність. Вивчаючи соціальні корені проблеми, вікові та психологічні особливості дітей, схильних до девіантної поведінки. Соціальні педагоги відіграють важливу роль у вивченні захисту прав дитини в Україні та вихованні в учнів потреб до формування здорового способу життя [6, с. 42].

Виклики часу зумовили реформування загальної середньої освіти та розробку нових «Концептуальних засад» - документу, який наголошує на збереженні цінностей дитинства, необхідності гуманізації освітнього процесу,

індивідуального підходу, розвитку здібностей учнів та створення навчально-дисциплінарного середовища. Соціальні педагоги разом із учителями та батьками повинні забезпечувати психологічний комфорт учнів та сприяти прояву їх творчості [6, с. 44].

Питання підготовки майбутніх соціальних педагогів до профілактичної діяльності порушено в роботі С. Сургової – «Використання методів превентивної педагогіки в системі підготовки майбутніх соціальних працівників».

Проблема профілактики девіантної поведінки школярів порушувалась у дослідженнях І. Козубовської, В. Оржеховської, В. Татенка, В. Терещенка, Т. Титаренко, Т. Федорченко.

Наукові дані Л. Дзюбко, Н. Онищенко, Г. Товканець, Б. Чердрецької доводять необхідність запобігання негативним проявам у поведінці дітей шкільного віку.

Науковці Т. Алексєнко, О. Гуляр, О. Максимович, В. Приходько та інші досліджували соціально-педагогічний аспект роботи з батьками учнів із неблагополучних сімей.

Педагогічні проблеми перевиховання були об'єктом дослідження М. Рожкового та М. Фіцулої.

Також різні аспекти соціально-педагогічної превенції школярів досліджували О. Бакаєв, В. Головченко, Т. Демиденко, В. Орлов, В. Приходько, В. Троцько, І. Трубавіна, С. Чернетко, Ж. Шведова та інші.

Превентивне виховання є комплексним цілеспрямованим впливом на особистість через активу взаємодію з соціальними інституціями з метою фізичного, психічного, духовного і соціального розвитку особистості, формування її імунітету до негативних впливів соціального оточення та профілактики асоціальної поведінки серед дітей та молоді [4, с. 5].

Відповідно до Концепції превентивного виховання дітей та молоді превентивне виховання має являти собою цілеспрямовану систему економічних, правових, психолого-педагогічних, соціально-медичних, інформаційно-

просвітницьких та організаційних заходів, спрямованих на формування позитивних соціальних установок, попередження негативних звичок, попередження самогубств і формування безпечної системи превентивного виховання, яка побудована на теоретико-методологічних засадах особистості зорієнтованого гуманістичним підходом до особистості відповідно до Закону України «Про освіту», змісту освіти в національній школі, міжнародних актів та рекомендацій щодо прав дитини [5, с. 10].

Головними завданнями превентивного виховання дітей та молоді є створення умов для формування позитивних якостей особистості в процесі різних видів трудової, навчальної, позаурочної та іншої діяльності, що сприяють інтелектуальному, морально-етичному, естетичному розвитку, формуванню стійкості до негативних впливів. Проблеми нашого суспільства мають серйозний вплив на школи. Стало помітно зниження інтересу учнів до навчання. Зростає кількість учнів, яких важко навчати. Зараз, це складна соціальна та освітня проблема. Щоб подолати це, загальноосвітнім установам необхідно розробити ефективні заходи і цілу систему профілактичного виховання учнів. При формуванні профілактичного освітнього середовища загальноосвітні заклади враховують цілі педагогічні (освітні установи як система) та непедагогічні (тобто цілі самої дитини), та реалізують всі необхідні заходи [8].

Основою формування профілактичного освітнього середовища в загальноосвітніх установах є педагогічна поведінка з вивчення, відбору, моделювання та використання можливостей середовища проживання дитини, обмеження її негативного впливу і посилення позитивних факторів.

Висновки. Отже, аналіз наукових досліджень щодо профілактики даної проблеми визначає, що підвищити ефективність профілактичного виховання можна, якщо забезпечити комплексну систему виховного впливу на неповнолітніх. Правильне формування моральної свідомості учнів є основним фактором, що впливає на вибір методів поведінки, заснованих на моральних і

правових знаннях, ідеях, поглядах, переконаннях, почуттях, що робить вирішальний вплив на формування індивідуальної самосвідомості учнів.

Дослідження превентивної діяльності соціальних педагогів є ключовим для розвитку науково-обґрунтованих підходів соціальної роботи в загальноосвітніх закладах, оскільки допомагає виявити найбільш ефективні методи для шкільного середовища. Водночас, така діяльність сприяє створенню безпечної та сприятливої атмосфери для навчання, що позитивно впливає на соціалізацію учнів, їхню навчальну успішність і психологічний комфорт.

Дане питання є важливою науковою проблемою, що потребує всебічного аналізу для створення практик, які відповідають сучасним потребам учнів та викликам суспільства.

Список використаних джерел:

1. Безпалько О. В. Оптимізація підготовки соціальних педагогів у сучасному освітологічному просторі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 02.03.2024)
2. Гриневич Л. Концептуальні ідеї реформи «нова українська школа» у світлі української педагогічної думки. 2022.
3. Діжур, Н. В. Девіантна поведінка - наслідок невдалого процесу соціалізації: корекційно-розвивальні заняття // Шкільному психологу. Усе для роботи. 2016. № 9 : Соціальний педагог. С. 4-6.
4. Єфремова, Г. Л. Педагогічні засади взаємодії соціального педагога з важковиховуваними дітьми // Шкільному психологу. Усе для роботи. № 5 : вкладка. 2012. С. 1-12.
5. Закон України про освіту, 2017. № 38-39, ст.380. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 18.07.2024)
6. Комар В. Просвітницько-профілактична робота соціального педагога з дітьми та їхніми батьками // Соціальний педагог. № 2. 2017. С. 42-46.
7. Матус Р. Булінг у школі: як запобігти трагедії // Соціальний педагог. N 12. 2017. С. 40-45

8. Харчишина М. О. Діяльність соціального педагога з важковиховуваними дітьми // Шкільному психологу. Усе для роботи. № 9: Вкладка Соціальний педагог. 2016. С. 1-3.

Марія Луїза ОСТАПЕНКО

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

гуманітарно-педагогічний факультет,

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: МОЖЛИВОСТІ Й ВИКЛИКИ

Постановка проблеми. Змішане навчання, що поєднує традиційні методи викладання з онлайн-форматами, стає все більш популярним у сучасній освіті і подекуди є єдиним варіантом здобуття освіти. У світі, що швидко змінюється, нові технології та різноманітні педагогічні практики відкривають перед освітніми закладами можливості для покращення навчального процесу. Проте, разом із цими можливостями виникають численні виклики, пов'язані з адаптацією викладачів і студентів до нового формату навчання, забезпеченням доступу до технологій та підтриманням мотивації учнів. Необхідність у розробці ефективних стратегій для інтеграції змішаного навчання в освітній процес стає важливою проблемою, яка все більше набирає обертів. Важливо визначити, як забезпечити високу якість навчання, враховуючи різноманітність навчальних потреб і умов, а також подолати бар'єри, що виникають під час реалізації змішаної моделі навчання.

Виклад основного матеріалу. Змішане навчання стає важливим елементом сучасної освітньої парадигми, поєднуючи традиційні методи викладання з новітніми технологіями. Це підходить для розвитку навичок студентів, враховуючи швидкі зміни в світі праці і потребу у гнучкості. В умовах пандемії та глобальних викликів змішане навчання набуло особливої актуальності, адже забезпечує доступ до освіти, навіть за умов обмежень.

Однак, впровадження змішаного навчання супроводжується численними викликами, такими як забезпечення технологічної зручності, підтримка мотивації студентів та адаптація викладачів до нових форм навчання. Питання якості освітнього процесу і ефективності змішаного навчання залишається на порядку денному.

Необхідність у системному підході до підготовки фахівців, здатних адаптуватися до змішаних форматів, підкреслює важливість вивчення психологічних, соціальних та педагогічних аспектів цього процесу.

Дистанційне навчання базується на інформаційних і цифрових технологіях, що забезпечують передачу основних навчальних матеріалів від викладачів до студентів і зворотний зв'язок від студентів до викладачів. Все це відбувається в режимі реального часу на базі освітніх платформ, що вимагає більшої концентрації від студентів і викладачів, оскільки у них є дуже мало часу на процес навчання [1].

Дослідження, проведені в цій сфері, вказують на важливість формування відповідних навичок у студентів, таких як самоорганізація, критичне мислення та навички онлайн-комунікації.

Незважаючи на значний прогрес у вивченні змішаного навчання, залишається потреба в розробці комплексних стратегій для покращення його реалізації в навчальних закладах, що гарантуватиме високу якість освіти в умовах постійних змін і нестабільної ситуації.

Висновки. Змішане навчання відкриває нові можливості для освітнього процесу, забезпечуючи гнучкість, доступність та розвиток важливих навичок у

студентів, таких як самоорганізація та критичне мислення. Однак його успішна реалізація супроводжується викликами, що стосуються адаптації викладачів та потреби в технологічній підтримці. Психологічна готовність студентів та їх мотивація також відіграють ключову роль у результативності цього формату. Подальші дослідження в цій галузі є необхідними для розробки ефективних стратегій впровадження змішаного навчання, що забезпечить високу якість освіти в умовах постійних змін.

Список використаних джерел:

1. Наливайко О. Дистанційне навчання: сутність та особливості. Педагогічний альманах. 2017. С. 75-81.

Наталія ОСТАПЕЦЬ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена ГОМОНЮК

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ РИС ХАРАКТЕРУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ

Постановка проблеми. Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, на суспільство, інакше розставляються акценти — сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і смислів. Поряд із негативними психобіологічними та соціальними чинниками, зростаюча недостатня самооцінка дитини є однією з рушійних сил десоціалізації особистості [2].

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб вивчити питання впливу тривожності як риси характеру на вибір професії, звернемося до таких знаних

психологів у галузі особистості як Зігмунд Фрейд та Карен Хорні. Саме в теоріях особистості цих психоаналітиків велике значення надається тривожності.

Залежно від того, що є джерелом тривоги, Фрейд виокремив такі види тривоги:

1) реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози;

2) невротична тривога – зумовлена тиском id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки.

3) моральна тривога – зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога 18 виникає завжди, коли id хоче виразити непристойні думки та і дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям вини, стиду або самозвинувачення.

Отже, основна функція тривоги, за З. Фрейдом, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

На відміну від Фрейда, Карен Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом в психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках. На думку дослідниці, в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні тощо

Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимою, бажаною, захищеною. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками, у дитини формується базальна ворожість. В цьому випадку дитина знаходиться в складній ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває по відношенню до них образу. Тому дитина подавляє свої негативні відчуття до батьків для того, щоб вижити.

Відповідно теорії К. Хорні ті самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей в теперішньому і в майбутньому. Так

у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед лицем потенційно небезпечного світу.

В подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу, людина вдається до різних захисних стратегій, які Хорні назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові і схваленні, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності і незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін. Ці потреби притаманні всім людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, чого не може невротик, який фіксується на одній потребі.

Отже, відповідно до однієї з теорій (Фрейд) тривога є необхідним явищем у житті особистості, інша (Хорні) заперечує цю думку. В процесі розвитку психології ще багато психологів зверталось до питання тривоги, і сучасні висновки про неї істотно змінилися.

За оптимального, нормального рівня тривожність мобілізує – це ознака готовності людини діяти. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це, так звана, корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї важливим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Наприклад, якщо тривожність буде надто низькою, при переході проїжджої частини дороги людина може потрапити під машину. Але мобілізуюча функція тривоги діє в досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях.

Стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості дітей і підлітків незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона проявляється.

При високому рівні тривожність додає діяльності характер пристосування, негативно позначається на результативності діяльності й, насамперед, в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань). При цьому характері діяльності діяльність і спілкування здійснюються не за внутрішніми, властивими самій діяльності мотивами, а визначаються тривожністю, тобто зовнішнім щодо діяльності, далеким мотивом.

Ще одним явищем, що спричиняється тривожністю є уникнення ситуації досягнення успіху.

Поведінка людей, які мають підвищену тривожність, в діяльності, спрямованій на досягнення успіху, має такі особливості:

1. Тривожні індивіди емоційно гостріше, ніж нетривожні, реагують на власні невдачі;
2. Тривожні люди гірше, ніж нетривожні, працюють в стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу для вирішення завдання;
3. Боязнь невдачі домінує над прагненням до успіху. У людей з нормальним рівнем тривожності – навпаки;
4. Великою стимулюючою силою є інформація про успіх, а не про невдачу. У низько тривожних людей – навпаки.
5. Особистісна тривожність сприяє тому, що індивід сприймає і оцінює багато, об'єктивно безпечних ситуацій як такі, які несуть в собі загрозу.

Висновки. Отже, вибір професії для старших підлітків може бути складним процесом, оскільки така риса характеру як тривожність може впливати на їхню самооцінку, впевненість у собі та здатність приймати рішення. Тому необхідно, щоб старшокласники одержували підтримку і розуміння з боку дорослих, щоб вони могли знайти професію, яка буде відповідати їхнім інтересам і здібностям, а також допомогти їм подолати свої страхи.

Список використаних джерел:

1. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №12. С. 35-37.
2. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю «053 – психологія». Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.
4. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Режим доступу: <https://www.freud.org.uk/education/resources/what-did-freud-say-about-anxiety/>
5. Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) Режим доступу: URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13247>.

Тетяна ПАЩЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету*

ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ СІМЕЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Постановка проблеми. Дослідження усвідомлення особистістю своїх сімейних обов'язків стає дедалі актуальнішим у сучасному суспільстві. Усвідомлення своєї ролі у сімейному житті відіграє ключову роль у створенні гармонійних стосунків та формуванні стабільної родини. Однією з поширених проблем у сімейних стосунках є розчарування, коли партнери не відповідають очікуванням один одного щодо виконання своїх обов'язків у шлюбі та сім'ї. Це свідчить про важливість глибокого розуміння своїх сімейних ролей, обов'язків і відповідальності для забезпечення тривалих і гармонійних стосунків.

Недостатнє усвідомлення обов'язків може призводити до непорозумінь, конфліктів, а іноді й до розпаду сім'ї. Важливо, щоб кожен член родини розумів свої зобов'язання та працював над розвитком таких якостей, як терпіння, відповідальність, взаємоповага та підтримка. Усвідомлення сімейних обов'язків є необхідною умовою для створення здорових стосунків, які базуються на довірі та взаємній повазі.

Виклад основного матеріалу. Автори колективної монографії «Психологія молоді сім'ї» (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т.

Дучимінська) наголошують на тому, що на успішність шлюбного життя впливає кілька ключових факторів, а саме відповідність мотивацій обох партнерів щодо шлюбу, тривалість періоду знайомства, сумісність на міжособистісному рівні та психологічна готовність пари до спільного життя. Важливою складовою підготовки до сімейного життя є ретельне вивчення одне одного на етапі дошлюбних стосунків, що сприяє глибшому розумінню майбутнього партнера та забезпеченню гармонійного подружнього життя.

Психологи радять під час періоду дошлюбних стосунків відвідувати родину свого обранця. Це дозволяє глибше пізнати майбутнього партнера через його сімейне середовище. Як показує аналіз наукових джерел, формування особистості майбутнього сім'янина значною мірою залежить від батьківської сім'ї. Вплив батьківського дому стає основоположним для розвитку ключових рис, які потім визначатимуть стосунки в майбутній сім'ї. Дослідниця А. Крайлюк підтримує думку про значний вплив батьківських настанов на вибір партнера для шлюбу. Вона зазначає, що ці настанови часто залишаються неусвідомленими, але відіграють важливу роль у формуванні уявлень про те, яким має бути шлюбний партнер, та задоволенні внутрішніх потреб індивіда через стосунки з обранцем. Крім того, вона акцентує увагу на тому, що тривалість дошлюбного знайомства є критично важливою для збереження стосунків у шлюбі та визначальною для ухвалення правильного вибору партнера.

Р. Федоренко, авторка навчального посібника з психології сім'ї, надає цікаві дані про дошлюбні практики в різних європейських країнах, таких як Швеція та Данія. У Швеції, наприклад, дошлюбний етап є соціальним інститутом, що означає обов'язковість спільного проживання партнерів перед офіційним шлюбом. Подібна ситуація спостерігається і в Данії, де пари також проживають разом до укладення шлюбу, що зрештою узаконюється. Це дає партнерам можливість краще зрозуміти один одного та адаптуватися до спільного побуту ще до офіційного укладення шлюбу [3, с. 480].

У багатьох європейських країнах дошлюбна підготовка зводиться переважно до сексуальної просвіти, де сексуальне життя розглядається окремо від подружнього. Однак така практика може призвести до певних проблем та непорозумінь у сімейному житті, оскільки зводить підготовку до шлюбного життя лише до фізичного аспекту стосунків. Натомість в Україні досі немає чіткого та систематичного підходу до організації дошлюбної підготовки та сексуальної освіти. Через певні культурні та соціальні страхи це питання не отримує належної уваги, що позначається на розвитку здорових і зрілих шлюбних стосунків.

Аналіз праць сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчить про важливість дошлюбного спілкування між потенційними партнерами, яке сприяє їхньому всебічному пізнанню одне одного. Це дозволяє не лише накопичити спільні враження та переживання, але й розвинути вміння планувати майбутнє сімейне життя. Під час цього періоду партнери мають можливість краще оцінити свою сумісність у повсякденному житті, побуті та емоційній сфері, що дає змогу уникнути багатьох проблем та конфліктів після укладення шлюбу.

Дослідниця О. Золотнюк, яка вивчала соціологічні аспекти вимірювання тривалості дошлюбних і шлюбних відносин, дійшла висновку, що тривалість періоду до шлюбу має значний вплив на рівень задоволеності подружніми стосунками. Однак, важливо зазначити, що лише тривалість цих стосунків не може бути єдиним чинником успішного шлюбу. Інші важливі аспекти, такі як міжособистісна сумісність партнерів, спільний шлюбний потенціал, вік, освіта та соціальний статус, порозуміння між партнерами, також відіграють ключову роль у визначенні майбутньої гармонії в шлюбі [1, с. 26].

Розуміння цього дає змогу побачити дошлюбний етап як фундаментальний період, який починається не з моменту зустрічі потенційних партнерів, а охоплює всю фазу розвитку особистості від народження до моменту прийняття рішення про укладання шлюбу. У цей період людина активно засвоює соціальні й культурні норми, моделі взаємодії, що є частиною її виховання в батьківській

родині. Батьківський приклад взаємин, набутий ще в дитинстві, формує основу для майбутнього подружнього життя, впливаючи на уявлення про те, як мають будуватися стосунки між подружжям, а також про роль і обов'язки, які доведеться виконувати у шлюбі [4, с. 104-116].

Дослідження наукової літератури дозволили виокремити основні завдання, які молодь має вирішувати на дошлюбному етапі. Головні з них включають підготовку до психологічної зрілості для шлюбу, розвиток власного шлюбного потенціалу та пошук відповідного партнера для створення сім'ї. Для цього молодій людині важливо пройти кілька важливих етапів. Насамперед, необхідно освоїти відповідні соціальні ролі й моделі поведінки, які відповідають віку і майбутньому сімейному статусу. Важливо також розвивати риси характеру, які будуть сприяти гармонійному сімейному життю, зокрема відповідальність, вміння взаємодіяти з іншими, ідентифікацію з роллю сім'янина. Дошлюбний етап є часом, коли особистість повинна не лише емоційно, але й соціально дозріти для сімейного життя, що включає досягнення фінансової, територіальної та емоційної незалежності від батьків.

На дошлюбному етапі необхідно сформувати готовність до виконання сімейних обов'язків, що також є важливою частиною психологічної підготовки до шлюбу. Майбутні партнери мають усвідомлювати, що подружнє життя вимагає певних зусиль і відповідальності, зокрема за збереження гармонії у сім'ї, спільне вирішення проблем, підтримку партнера у важкі моменти та турботу про майбутніх дітей. Це включає як емоційну, так і практичну готовність до обов'язків, пов'язаних із веденням спільного побуту, управлінням фінансами, плануванням сімейного життя і взаємною підтримкою.

Дошлюбний етап є критично важливим періодом для формування особистості майбутнього сім'янина. У цей час людина повинна не лише оцінити свої життєві пріоритети і готовність до шлюбу, але й підготуватися до виконання нових соціальних ролей і обов'язків, які є невід'ємною частиною подружнього життя.

Готовність до розуміння сімейних обов'язків до початку шлюбу має вирішальне значення для успішного й гармонійного розвитку подружніх стосунків. Цей аспект підготовки до шлюбу охоплює не лише матеріальну та фінансову сторону, але й психологічну, емоційну та соціальну готовність особи взяти на себе нові ролі і відповідальності.

Висновки. Усвідомлення сімейних обов'язків на дошлюбному етапі відіграє важливу роль у формуванні гармонійних відносин та стійкої сім'ї. Дослідження показали, що на цьому етапі особистість активно засвоює уявлення про відповідальність, ролі та функції в шлюбі, що значною мірою впливає на подальшу адаптацію в сімейному житті. Однак рівень усвідомлення сімейних обов'язків залежить від індивідуальних особливостей, впливу соціального оточення та культурних чинників. Раннє формування відповідального ставлення до сімейного життя сприяє побудові стабільних і здорових взаємин у майбутньому шлюбі.

Список використаних джерел:

1. Золотнюк О. Соціологічний досвід презентації темпоральних аспектів вимірювання дошлюбних та шлюбних відносин. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 1. 2015. С. 26
2. Столярчук А. О. Психологія сучасної сім'ї. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 480 с.
4. Штриголь Д. В., Кібенко К. С. Узгодженість сімейних настанов у парах на ранніх етапах становлення сім'ї. Психологія і особистість. 2(4). 2013. С. 104-116.

Олена ПЕТРИШИНА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Євген ПАВЛЮК

*доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

Постановка проблеми. На фоні безперервного стресу суспільного життя в Україні (пандемії COVID, повномасштабного вторгнення держави-агресорки, постійного підвищення цін, безробіття тощо) особливо актуальною стає проблема надання психологічної допомоги сім'ям. Саме діагностична та корекційна робота психологів допоможе членам сім'ї не лише адаптуватися до труднощів, які виникають у сімейному житті, але й реалізувати свій потенціал та створити гармонію в сімейних взаєминах.

Проведення діагностичної та корекційної діяльності потребує від психолога глибоких знань специфіки сімейної проблематики та ефективного володіння прийомами і засобами психологічної роботи з членами сім'ї. Тому виникає потреба у всебічному дослідженні особливостей проведення психологом діагностики та корекції дитячо-батьківських відносин.

Виклад основного матеріалу. Аналіз проблем сім'ї та дитячо-батьківських відносин є неповним без розгляду особливостей проведення психологічної діагностики та корекції взаємин «батьки-діти». Т. Цуркан вважає, що проблема діагностики дитячо-батьківських відносин привертає увагу

науковців різних напрямів. Дослідниця виділила три групи підходів до розуміння ролі й змісту цього феномену: психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний. Так, основою психоаналітичного напрямку є дослідження особливостей раннього досвіду взаємодії батьків з дітьми та його впливу на формування особистості дитини. У біхевіористичному напрямі основний акцент досліджень робиться на вивченні особливостей поведінки батьків і формуванні навичок модифікації поведінки дитини. Гуманістичний напрям спрямований на дослідження особливостей прийняття, емпатії, розуміння, щирості та природності прояву емоцій, здатності батьків використовувати широкий спектр комунікативних засобів у формуванні особистості дитини [8].

Зауважимо, що сам термін «психодіагностика» розуміється вченими в різних значеннях:

1) у широкому значенні – це психологічне вимірювання будь-якого об'єкта, що піддається психологічному аналізу, є виявленням і вимірюванням його властивостей;

2) у вузькому значенні – це вимірювання індивідуально-психологічних властивостей особистості [9, с. 97].

У психодіагностиці використовують такі методи, як: опитування, тестування, спостереження тощо. Що стосується діагностики особливостей дитячо-батьківських відносин, то психологи використовують різноманітні методи та методики, головною вимогою до яких є валідність, надійність, точність.

Розглянемо найбільш розповсюджені методи діагностики особливостей дитячо-батьківських відносин:

1. Спостереження є науковим методом дослідження, який не лише констатує факти, але й науково пояснює причини певного явища. Завдяки спостереженню психолог може цілеспрямовано збирати дані про поведінку і діяльність членів сім'ї для подальшого їх аналізу [3].

2. Бесіда є методом отримання інформації шляхом вербальної комунікації.

Психолог повинен уміти позитивно налаштувати батьків і дитину, викликати у них довіру. Враховуючи обмеження у часі, бесіда має бути чітко сфокусована на конкретній проблемі в сім'ї [1, с. 80].

3. Біографічний метод є способом діагностики, корекції та проектування життєвого шляху особистості. Цей метод в основі має вивчення особистості (батьків чи дітей) в контексті їх індивідуального життя та взаємин з іншими людьми. Біографічний метод передбачає лише індивідуальну роботу.

4. Генограма є методом запису сімейного родоводу. В ній фіксується інформація про всіх членів сім'ї протягом двох і більше поколінь. З огляду на те, що генограма відображає функціонування сім'ї у часі, людина може ознайомитись та дослідити сімейну динаміку у її розвитку та характері впливу на сучасний стан справ. Генограма є «сімейним деревом», що містить в собі багато даних про сім'ю. Формат генограми схожий на генетичні або генеалогічні схеми, в яких чоловік позначається квадратом, а жінка колом [7].

5. Сімейна соціограма є проєктивним методом, який дозволяє графічно зобразити позиції членів сім'ї в системі сімейних взаємин. Для цього кожному члену сім'ї надається папір з накресленим колом діаметром 11 см і пропонується намалювати себе та інших членів сім'ї у вигляді кружечків, а потім їх підписати. Після завершення малювання психолог пропонує усім разом обговорити свої малюнки та намалювати спільний. Основне завдання сімейної соціограми – це налаштувати членів сім'ї на відкрите обговорення сімейної ситуації та, за необхідності, внести певні зміни [4].

6. Еко-карта є одним із способів моделювання сімейної ситуації завдяки зображенню членів сім'ї у їх життєвому просторі. Це схематичне зображення сім'ї за допомогою олівця та паперу, яке було розроблено як знаряддя оцінки, планування та надання психологічної допомоги [4].

7. Карта соціального оточення є діагностичним методом збору інформації про кількість та склад соціального оточення сім'ї. Психолог пропонує члену сім'ї

виокремити тих людей, хто надає йому емоційну підтримку, поради тощо. Також фахівець пропонує відібрати осіб, які ставляться до члена сім'ї критично [2].

Отже, як бачимо, сучасна психодіагностика має значну кількість методів і методик дослідження особливостей дитячо-батьківських відносин. У випадку, коли психолог діагностує наявність порушень в системі взаємин «батьки-діти», він застосовує методи корекції дитячо-батьківських відносин.

Під поняттям «психокорекція» мають на увазі діяльність психолога щодо виправлення (корекції) тих особливостей психічного розвитку індивіда, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають «оптимальній» моделі [9, с. 225].

О. Олійник, досліджуючи особливості корекції дитячо-батьківських взаємин як умови формування адекватної самооцінки дитини, пропонує психокорекційну роботу проводити за двома такими напрямками:

1) інформаційний, що спрямований на співпрацю з батьками з метою підвищення рівня їхньої психологічної культури, надання теоретико-прикладної допомоги у вирішенні проблем розвитку самооцінки дітей (лекції; інтерактивні семінари; дискусії з батьками; вправи для співпраці з дітьми; групові заняття);

2) розвивальний, що включає в себе психолого-педагогічний комплекс методів формування адекватної самооцінки дитини: ігри-бесіди; ігри-перевтілення; ігри-інсценування; тренінгові вправи; арт-терапевтичні техніки; проєктивне малювання тощо [5].

Науковці стверджують, що корекція дитячо-батьківських відносин має бути спрямована на створення сприятливого клімату в сім'ї, навчання батьків правильному стилю виховання дитини. Важливо, щоб батьки усвідомили проблему і хотіли її вирішити. Психолог може використовувати у корекційній роботі різні методи, зокрема: бесіди з дорослими членами сім'ї, дискусії, тренінги, бібліотерапію, ігротерапію, арттерапію, казкотерапію тощо.

Психокорекційні методи, які застосовує психолог, дозволяють батькам побачити зі сторони свою типову поведінку в сім'ї, її вплив на близьких людей.

В результаті у них з'являється бажання виправити ситуацію, покращити мікроклімат в сім'ї [6].

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що психологічна діагностика та корекція дитячо-батьківських відносин спрямовані на оптимізацію взаємин «батьки-діти», встановлення атмосфери довіри в сім'ї та взаєморозуміння між батьками і дітьми. Вибір психологом методів психодіагностичної та психокорекційної роботи, визначення критеріїв їх оцінки повинні бути обумовлені їх цілями.

Список використаних джерел:

1. Бабій Н. І., Гейко Т. М., Дубініна І. М. Впровадження програми надання соціальних послуг сім'ям з дітьми раннього та дошкільного віку, які опинилися у складних життєвих обставинах: методичні рекомендації. К.: Р. К. Майстер-принт, 2008. 196 с.
2. Батищева Г. О. Робота соціальних служб для молоді з молоддю сім'єю. К.: А.Л.Д., 1996. 100 с.
3. Макарова Е. О. Спостереження як метод дослідження. URL: <http://fb.ru/article/3870/nablyudenie-kakmetod-issledovaniya>.
4. Марченко С. Я. Соціально-педагогічні технології : навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ. Луганськ: Альма-матер. 2005. 552 с.
5. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. *Габітус*, 2020. Вип. 16. С. 169-173.
6. Психологія сім'ї: навч. посібник / за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
7. Тюптя Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота (теорія і практика): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: ВМУРОЛ «Україна», 2008. 574 с.
8. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*, 2015. № 3. С. 120-125.
9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

Кирил ПЕТЯК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету інформаційних технологій,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила КОРЕЦЬКА

*кандидат технічних наук,
доцент кафедри автоматизації, комп'ютерно-інтегрованих
технологій та робототехніки,
Хмельницький національний університет*

АДАПТАЦІЯ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ІТ- СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ

Постановка проблеми. В умовах динамічного розвитку інформаційних технологій ІТ-спеціальності посідають провідне місце серед професій, які визначають сучасний економічний і технологічний розвиток. Підготовка висококваліфікованих фахівців у цій сфері потребує комплексного підходу, який враховує не лише специфічні технічні аспекти навчання, але й психологічні фактори адаптації студентів до освітнього процесу. Незважаючи на популярність ІТ-спеціальностей, багато студентів стикаються зі значними труднощами під час навчання, пов'язаними з інтенсивністю навчального навантаження, високими вимогами до знань і вмінь, а також із необхідністю постійного оновлення компетенцій. У результаті виникає потреба у вивченні психологічних факторів, які визначають успішність адаптації студентів до освітнього процесу, зокрема в контексті формування стресостійкості, розвитку саморегуляції та соціальної інтеграції.

Адаптація студентів до навчального середовища є одним із ключових чинників, що впливають на їхню академічну успішність, емоційний стан та

подальше професійне становлення. Особливо актуальним це питання є для студентів ІТ-спеціальностей, які навчаються у високоінтенсивному освітньому середовищі, що характеризується швидким темпом змін і великими обсягами інформації. Вивчення психологічних аспектів адаптації дозволяє визначити, які саме фактори сприяють успішному включенню студентів у навчальний процес.

Виклад основного матеріалу. Адаптація студентів ІТ-спеціальностей до освітнього процесу є складним багатоаспектним явищем, яке охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційні та соціально-психологічні аспекти. Одним із ключових чинників успішної адаптації є мотивація студентів, яка визначає їхню здатність долати труднощі та досягати навчальних цілей. Високий рівень внутрішньої мотивації, що ґрунтується на зацікавленості в обраній професії та прагненні до самореалізації, сприяє активному залученню до навчального процесу. Натомість зовнішня мотивація, обумовлена бажанням відповідати соціальним очікуванням або отримувати матеріальні винагороди, часто виявляється менш ефективною, оскільки не забезпечує стійкості до стресу і не сприяє формуванню тривалого інтересу до професійної діяльності [1; 24].

Важливу роль відіграють когнітивні та емоційно-вольові характеристики студентів. Навички саморегуляції, зокрема здатність організовувати час, ставити пріоритети та підтримувати концентрацію уваги, є визначальними у засвоєнні складного навчального матеріалу. Недостатність цих навичок часто призводить до хронічного стресу, інформаційного перевантаження та зниження навчальної успішності. Крім того, розвиток емоційного інтелекту, що включає здатність усвідомлювати, регулювати й ефективно використовувати власні емоції, сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню стресостійкості та формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Соціально-психологічні аспекти також суттєво впливають на адаптаційний процес. Наявність підтримки з боку одногрупників, викладачів і наставників значно зменшує рівень тривожності та сприяє формуванню почуття причетності до академічної спільноти. Групова робота, участь у спільних навчальних і

позанавчальних проєктах не лише сприяють засвоєнню професійних знань, але й розвивають комунікативні та командні навички, що мають вирішальне значення для подальшої роботи у сфері ІТ [1; 2].

Значущим фактором адаптації є освітнє середовище, у якому здійснюється навчання. Інтеграція інноваційних технологій, створення доступу до сучасного програмного забезпечення та спеціалізованого обладнання підвищують упевненість студентів у власних силах і формують відчуття професійної компетентності. Окрему увагу варто приділити організації навчального процесу. Використання адаптивних методів викладання, таких як персоналізовані завдання, інтерактивні лекції та гейміфікація навчання, дозволяє враховувати індивідуальні особливості студентів та підтримувати їхній інтерес до навчання

Не менш важливою є система психологічної підтримки, яка передбачає консультування студентів, проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, тайм-менеджменту та емоційного інтелекту. Така підтримка допомагає студентам подолати емоційне виснаження, що нерідко виникає в умовах інтенсивного освітнього процесу. Зменшення стресового впливу також можливе завдяки впровадженню раціонального режиму навчання, який враховує когнітивні та фізичні можливості студентів, а також рівномірний розподіл навчального навантаження [2].

Висновки. Процес адаптації студентів ІТ-спеціальностей до освітнього середовища вимагає всебічного врахування психологічних чинників, які впливають на їхню здатність ефективно засвоювати знання, зберігати мотивацію та справлятися зі стресовими ситуаціями. Найбільш значущими є розвиток навичок саморегуляції, формування стресостійкості, соціальна підтримка та інтеграція у навчальні групи.

Для вдосконалення адаптаційного процесу необхідно розвивати комплексні освітні програми, що поєднують сучасні технології, персоналізовані підходи та системну психологічну допомогу. Це дозволить створити умови для повноцінного розвитку як професійних, так і особистісних якостей майбутніх

фахівців, забезпечивши їхню здатність відповідати динамічним вимогам ІТ-індустрії.

Список використаних джерел:

1. Пінчук О. О. Психологічна адаптація студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 64 с.

2. Іщук Н. Ю., Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Наукові записки. серія: проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти, 2016. С. 1-4.

Дарія ПОЛИВАНА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

гуманітарно-педагогічний факультет,

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Катерина ОЛІЙНИК

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

ГРУПОВЕ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Професійне самовизначення підлітків є одним із основних етапів їх особистісного розвитку та соціалізації. Вибір майбутньої професії впливає на формування самооцінки, особистісної ідентичності та інтеграції у суспільство. Водночас, цей процес супроводжується значними труднощами, зумовленими віковими особливостями, соціальними впливами, а також швидкими змінами на ринку.

Соціально-педагогічне консультування, як складова професійного супроводу, є інструментом для підтримки підлітків у вирішенні питань самовизначення. Воно спрямоване на розвиток здатності аналізувати свої інтереси, здатності, цінності та приймати усвідомлені рішення. Особливого значення набуває групова форма консультування, що забезпечує сприятливе середовище для спільного спілкування, взаємної підтримки та обміну досвідом.

Ця тема є актуальною не лише в освітньому середовищі, але й у ширшому соціальному контексті, порушує результативність професійного самовизначення підлітків на їхню подальшу адаптацію у суспільстві та економічну активність.

Виклад основного матеріалу. Консультування підлітків соціальним педагогом має свої особливості. Крім звичайного розуміння консультування як бесіди консультанта з клієнтом, можливим є «широке» розуміння процесу соціально-педагогічного консультування. Воно містить і діагностику, і корекцію, які в даному випадку є засобами допомоги клієнтові у розв'язанні його проблеми [3; 4; 6].

Соціально-педагогічне консультування розглядається нами як процес професійної підтримки та допомоги, спрямований на вирішення соціальних, освітніх і виховних проблем особистості чи групи. Його призначенням є створення умов для гармонійного розвитку, адаптації до соціального середовища, реалізації потенціалу особистості, а також подолання труднощів, пов'язаних із соціальною чи освітньою ситуацією.

Соціально-педагогічне консультування базується на принципах гуманізму, індивідуального підходу, конфіденційності та партнерства. У його межах використовують методи активного слухання, навчання, фасилітації та інші техніки, які сприяють формуванню навичок саморегуляції, соціальної відповідальності та усвідомлення життєвих цінностей. [4; 6; 7].

Предметом соціально-педагогічного консультування є процеси соціальної взаємодії, адаптації та особистісного розвитку, спрямовані на вирішення соціальних, освітніх і виховних завдань. Це охоплює допомогу у вирішенні

конкретних проблем, формуванні навичок самопізнання, самореалізації, ефективної комунікації та адаптації до соціального середовища, а також підтримку у професійному самовизначенні.

Соціально-педагогічне консультування підлітків щодо подальшого професійного самовизначення займає домінуюче місце серед учнів старших класів і підсумком такої консультації є сформоване в учнів професійне самовизначення [3; 4].

Консультативну роботу можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формі. Зокрема, групове консультування – поширений вид діяльності соціального педагога, що може включати в себе велике різноманіття форм і засобів групової консультативної роботи.

Консультативна допомога, яка надається у такій формі, має характер групового процесу, який проходить в атмосфері взаємного сприйняття та відвертості, дозволяє учасникам проаналізувати та визначити особисті професійні проблеми, провести адекватну оцінку себе та здобути або розвинути вміння приймати рішення відносно своєї професійної кар'єри [1; 5]. Ця групова взаємодія, відбувається відповідно з груповою динамікою, під час яких кожний учасник має можливість шляхом виконання вправ навчитись вирішувати проблеми та досягнути поставлену ціль.

Групове консультування дозволяє укріпити певні позитивні схильності особистості, які в ній закладені, але не в стані проявитися в індивідуальному консультуванні. До них можна зарахувати тенденцію до пошуку рішень проблем та експериментування нових рішень під впливом відчуття приналежності до групи. Шляхом активної участі людина розширює свої знання та компетенції, розвиває свої думки та ідеї, є активним суб'єктом, який здобуває знання шляхом особистого досвіду та пошуків, а роль соціального педагога зосереджується на підтримці цього процесу.

Навчальний характер групового процесу, який відбувається у відповідній атмосфері, сприяє самооцінці учасників, своїх слабких та сильних сторін,

розвиває вміння, допомагає їм діяти у різних громадських та професійних ролях, а також допомагає учасникам у визначенні та вирішенні власних професійних проблем [2; 5; 4].

В груповому процесі соціальний педагог не веде учасників «за руку», а створює умови, щоб вони вміли вчитися, шукати творчі рішення, робити відповідні вибори, а також діяти та співпрацювати з іншими. Необхідно підкреслити, що спільна робота в групі підвищує почуття відповідальності за себе та інших, створює почуття приналежності до групи, заохочує до роздумів, формує вміння співпрацювати, надихає інших, допомагає помітити себе на фоні групи, дає привід для розмови, дискусії, підвищує відчуття безпеки, дає можливість обміну досвідом [2; 7].

Характерними показниками сформованості професійного самовизначення у підлітків у процесі їх соціально-педагогічного консультування нами були видалені такі:

1. Усвідомлення власних інтересів та здібностей – здатність підлітків аналізувати свої нахили, сили та основні сфери розвитку.
2. Сформованість мотивації до вибору професії – наявність внутрішнього прагнення до професійного самовизначення, розуміння його важливості для майбутнього.
3. Знання про світ професій – обізнаність про різні професійні напрями, вимоги до них, умови праці та перспективи розвитку.
4. Навички прийняття рішень – вміння оцінювати альтернативи, робити свідомий вибір та нести відповідальність за нього.
5. Розуміння власних цінностей і життєвих пріоритетів – усвідомлення зв'язку між особистими переконаннями, стилем життя та професійною діяльністю.
6. Готовність до саморефлексії – здатність аналізувати власні емоції, поведінку та результати діяльності в контексті професійного вибору.

7. Упевненість у високій соціальній значимості обраної професії, прагнення до досягнення високих показників у професійній діяльності.

8. Стійке позитивне ставлення до професії та до себе як до суб'єкта професійної діяльності.

Ці показники є комплексними та взаємопов'язаними, що дозволяють оцінити ступінь професійного самовизначення підлітків у рамках соціально-педагогічного консультування.

Висновки. Отже, соціально-педагогічне групове профконсультування допомагає учням правильно вирішити проблему професійного вибору. Воно являє собою систему психологічного та соціально-педагогічного вивчення особистості для надання їй допомоги у виборі такої професії, у якій найповніше реалізувалися й розвивалися б її здібності. Групова форма його проведення підвищує почуття відповідальності за себе та інших, створює почуття приналежності до групи, заохочує до роздумів, формує вміння співпрацювати, надихає інших, допомагає помітити себе на фоні групи, дає привід для розмови, дискусії, підвищує відчуття безпеки, дає можливість обміну досвідом.

Список використаних джерел:

1. Андрухів О. Модель стратегії професійного самовизначення учнівської молоді. Педагогіка і психологія проф. освіти. № 1. 2018. С. 128 -135.

2. Гончарова Н.О. Основи вибору професії: консультативний тренінг / За ред. В. Ф. Моргуна. Полтава: АСМІ. 2007. 48 с.

3. Отрощенко Н. Л. Особливості роботи соціально-педагогічного центру профорієнтації в загальноосвітній школі. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2011. № 4. С. 11-19.

4. Пожидаєва О. В. Сутність та види консультування в соціально-педагогічній діяльності // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. №1(17). Сер. Педагогічні науки. 2012. С. 22-25.

5. Професійне самовизначення старшокласників: Методичний посібник / Упорядник Л. Шелестова. К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 128с.

6. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи : навчально-методичний посібник. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.

7. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг. 2014. 312 с.

Владислава РАДЧЕНЯ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник :

Наталія СУРГУНД

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

ЧИННИКИ ФРУСТРАЦІЙНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Дослідження фрустрації серед членів сімей військовослужбовців полягає в необхідності комплексного вивчення цього емоційного стану, який виникає внаслідок тривалих стресових умов, зокрема, тривалих розлучень, невизначеності та постійного психологічного навантаження, пов'язаного з перебуванням близьких на військовій службі. Фрустрація в цьому контексті є не лише результатом зовнішніх стресорів, таких як відсутність чіткої інформації про хід військових дій, проблеми зі зв'язком або відсутність соціальної підтримки, але й внутрішніх труднощів, зокрема перебудови сімейних ролей і емоційної ізоляції.

Актуальність дослідження фрустрації серед родин військовослужбовців зумовлена її багатофакторною природою, яка включає як зовнішні, так і внутрішні чинники, що взаємодіють і ускладнюють адаптацію до життя у

воєнних умовах в країні. Дослідження проявів фрустраційного стану не лише сприятиме глибшому розумінню соціально-психологічних наслідків війни, але й стане основою для розробки практичних рекомендацій щодо зміцнення психоемоційної стійкості українських родин. Це, у свою чергу, сприятиме покращенню психічного здоров'я нації та ймовірному підвищенню соціальної стабільності в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Фрустрація – це психологічний стан, який виникає внаслідок зіткнення із невдачами у досягненні бажаних цілей або незадоволення значущих потреб. Цей стан може мати як зовнішні, так і внутрішні чинники виникнення, супроводжуючись емоційною напругою та різноманітними поведінковими реакціями. У контексті наукових досліджень фрустрація часто розглядається у взаємозв'язку з іншими психологічними явищами, такими як агресія (Дж. Доллард, А. Бандура) чи стрес (Г. Сельє, Р. Лазарус). Етимологічно термін "фрустрація" походить від латинського *frustratio*, що означає "розчарування", "невдача", "марна спроба" [3].

Тривале незадоволення потреб підвищує ризик заглиблення негативних емоцій, таких як розгубленість, розчарування та занурення у фрустраційний стан, що може супроводжуватися зниженням інтенсивності функцій організму. Фрустрація належить до станів емоційного пригнічення, для яких характерні відчуття туги, смутку, безпорадності, апатії, саможаління та горя [2]. Такі емоційні стани провокують пригнічення настрою та зниження загального рівня активності, через що їх часто класифікують як депресивні.

У сучасних реаліях українського суспільства фрустрація є поширеним психологічним станом серед членів сімей військовослужбовців. Вона зумовлена тривалими розлуками, невизначеністю та постійним стресом, пов'язаним зі службою близьких у Збройних силах. Причинами фрустраційного стану можна виокремити як зовнішні, так і внутрішні чинники, в наслідок ускладненої адаптації до специфічних умов життя, обумовлених військовою службою.

До зовнішніх факторів, що провокують стан фрустрації у членів сімей військовослужбовців можна віднести :

а) відсутність чіткого розуміння часових рамок військових дій, що перетворює хронологічну невизначеність на ключовий стресогенний фактор;

б) тривалу розлуку з військовослужбовцем, яка спричиняє відчуття самотності, емоційної ізоляції та дефіциту соціальної підтримки;

в) відрядження, служба у зонах бойових дій або на віддалених територіях, а також труднощі зі зв'язком, які підсилюють тривогу та безпорадність у членів сімей військовослужбовця;

Зокрема, необхідність самостійного вирішення повсякденних побутових завдань, що раніше виконувалися спільно, покладається на членів сімей, що значно збільшує навантаження. Це нерідко призводить до емоційного виснаження, формування хронічного стресового стану та загострення супутніх патологічних проявів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та загальний добробут [4].

Внутрішні причини фрустрації у членів сімей військовослужбовців включають психологічні та емоційні труднощі, пов'язані зі зміною звичного способу життя. Перебудова сімейних ролей, коли один із подружжя вимушений взяти на себе додаткові обов'язки, може викликати відчуття перевантаження та незадоволеність. Відсутність емоційної підтримки, яка зазвичай надається подружжям, погіршує емоційний стан та підвищує ризик розвитку певних депресивних та тривожних розладів. Часто виникає відчуття часткової втрати контролю над власним життям через необхідність пристосування до умов, що постійно змінюються, а також через відсутність можливості вплинути на ситуацію [4; 5].

До внутрішніх чинників фрустраційного стану віднесемо :

а) психологічні та емоційні труднощі, пов'язані зі зміною звичного способу життя;

б) перебудова сімейних ролей, що призводить до необхідності виконання додаткових обов'язків, і, як наслідок, відчуття перевантаження через зростання відповідальності;

в) відсутність звичної емоційної підтримки з боку подружжя.

г) підвищений ризик розвитку депресивних і тривожних розладів через емоційне виснаження.

Серед поширених психологічних реакцій можна спостерігати відчуття часткової втрати контролю над власним життям, викликане необхідністю постійно адаптуватися до зовнішніх обставин, що диктують воєнні реалії країни. Як наслідок, неможливість впливати на ситуацію сприяє зростанню емоційного напруження, що посилює загальний дискомфорт і поглиблює фрустраційний стан.

За визначенням Н. Божок фрустрація містить три складові: 1) психологічна або емоційна складова, що передбачає виникнення емоції на фруструючу ситуацію; 2) фізіологічна складова, що відноситься до реакцій тіла людини на фрустрацію: підняття тиску й посилення серцебиття, стиснення мускулатури та збільшення викиду гормону адреналіну; 3) когнітивна складова, що відноситься до мисленнєвого аналізу особистістю фруструючої ситуації [1]. Ця структура дозволяє комплексно розглядати фрустрацію як психологічний стан, який впливає на емоційний, фізіологічний та когнітивний рівні функціонування особистості.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що фрустрація у членів сімей військовослужбовців є психологічним станом, який формується під впливом емоційних, фізіологічних і когнітивних компонентів. Тривала розлука, хронічна невизначеність і пов'язані з цим емоційні труднощі зумовлюють значний рівень стресу, що проявляється через негативні емоції, такі як тривога, сум і розчарування. Відсутність звичної емоційної підтримки поглиблює ці прояви, підвищуючи ризик розвитку тривожних і депресивних розладів. Фізіологічно фрустрація проявляється у

вигляді стресових реакцій організму, таких як підвищення артеріального тиску, порушення сну та загальне виснаження, що підвищує ймовірність розвитку психосоматичних захворювань. Когнітивна складова фрустрації характеризується мисленнєвим аналізом фруструючих ситуацій, зосередженістю на труднощах і відчуттям безвиході, що значно ускладнює адаптацію до воєнних умов життя.

Таким чином, фрустрація значно впливає на психологічний і фізичний стан членів сімей військовослужбовців, підкреслюючи необхідність розробки і впровадження ефективних програм підтримки, спрямованих на зниження рівня емоційного напруження, посилення когнітивної стійкості та розвитку фрустраційної толерантності, оскільки висока фрустраційна толерантність родин може позитивно впливати на бойовий дух військовослужбовців, це допоможе військовим підвищити їхню мотивацію та здатність ефективно виконувати службові обов'язки.

Список використаних джерел:

1. Божок, Н. О., Климова О. В. Психологічний аналіз фрустрації та її особливостей. Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. Статей. Серія : Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 44, ч. 4. С. 220-225. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/05c16ef5-6f99-413e-821b-25859ec0a746> (дата звернення: 18.11.2024).
2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology Travelogs. 2023. № 2. С. 41–50. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-15> (дата звернення: 18.11.2024).
3. Маляр О. І., Божок Н. О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості. The Unity of Science: International scientific professional periodical journal. 2016. С. 26-28.
4. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 190-199. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-1-18> (дата звернення: 18.11.2024).

5. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Psychology travelogs*. 2023. № 1. С. 87–96. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-1-9> (дата звернення: 18.11.2024).

Сергій РАЙНІШ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

гуманітарний факультет

Мукачівський державний університет

Ольга ВОРОНОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Мукачівський державний університет

Магдаліна БАРЧІЙ

старший викладач кафедри психології

Мукачівський державний університет

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

Постановка проблеми. Життєдіяльність особистості в умовах сучасного українського суспільства здійснюється в складних, напружених ситуаціях, які зумовлені воєнним станом у країні. Слід зазначити, що на сьогоднішній день запити практики щодо роботи практикуючого психолога все більше ускладнюються і є надзвичайно мінливими, що значно підвищує вимоги до якості його професійної діяльності, а відтак і до особистості психолога. Ситуація професійного розвитку, здійснює неоднозначний вплив на фахівця, адже в таких умовах він повинен володіти достатньою гнучкістю та динамічністю, щоб постійно розвиватися для збереження і підвищення професійного статусу. Сучасний психолог повинен вміти вирішувати професійні завдання, що відзначаються високим рівнем складності. Тому важливого значення набуває проблема самозбереження, ресурсності фахівця, його стресостійкості та використання конструктивних копінг-стратегій.

Виклад основного матеріалу. Адекватність та адаптивність стратегій поведінки в ситуації життєвих змін зумовлені адаптивними можливостями особистості, досвідом людини, особливостями сприйняття та саморегуляції поведінки, когнітивними та вольовими якостями. Розвиваючи такі особистісні якості, як оптимізм, соціально-психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість новому досвіду та усвідомлюючи власні особистісні ресурси та способи опанування життєвими ситуаціями, особистість стає більш схильною до вибору проактивних стратегій поведінки, толерантною та здатною долати життєві труднощі, які виникають у процесі адаптації до ситуації життєвих змін [1].

Важливим засобом адаптивної, самозбережувальної поведінки в умовах воєнного стану виступають конструктивні копінг-стратегії. Отже, під копінг-поведінкою будемо розуміти поведінку, спрямовану на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу [3]. За допомогою неї відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих труднощів та самозбереження. Поділяючи підходи сучасних вчених (Дж. Спаркса, Р. Остелла, Л. Карамушки, Н. Ярош, І. Корнієнка та ін.), визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення.

Професію психолога більшість дослідників вважають однією з найбільш вразливих професій. Дослідники виділяють такі стресори, які негативно впливають на психоемоційний стан практичних психологів та викликають стрес: відсутність нагляду, обмежені ресурси, відсутність практичного досвіду, неадекватні професійні очікування щодо критеріїв ефективності та успішності, екстремальний стан ситуацій психологічної допомоги [2]. До цих стресових факторів слід додати: у психолога велика кількість клієнтів, широкий спектр психологічних проблем, які потребують допомоги, відсутність мотивації деяких клієнтів до роботи з психологом, недосконалість нормативно-правових актів, низька заробітна плата, брак часу для вирішення конкретних професійних завдань. Важливо підкреслити, що кожен із перерахованих вище стресорів взаємопов'язаний.

Виходячи з цього, професійну стресостійкість можна визначити як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності,

зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації [2]. Зі сказаного вище випливає, що професійна стресостійкість є окремим проявом психічної стійкості, що виявляється під час дії професійних стресових факторів і їх специфічність буде визначатися конкретним видом професійної діяльності.

Аналіз численних наукових досліджень свідчить, що різні люди по-різному реагують на одну й ту саму стресогенну ситуацію. Переважна більшість людей, незважаючи на негативні переживання, емоційне порушення й психічне навантаження, завдяки конструктивній копінг-поведінці може зберігати або швидко відновлювати свої звичні працездатність і функціональність, що сприяє самозбереженню особистості. Наявність індивідуальних відмінностей в реакції на стрес, необхідність глибше розуміти природу для забезпечення ефективного функціонування людини у різних умовах соціального і природного середовища, визначають зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і способів його подолання.

Висновки. Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та самозбереження особистості полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації [4].

Отже, можна говорити про те, що особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень самозбереження, а відповідно й психологічного здоров'я. Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я є і здатність особистості використовувати різні копінг-стратегії в різних ситуаціях, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її долати.

Список використаних джерел:

1. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. К. 2013. 40 с.

2. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів [Електронний ресурс] Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. Вип. 37. 2012. С. 312-317. Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85

3. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 7. К. 2009. С. 95-107.

4. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. № 58. 2015. С. 60-64.

Марта РЕМЕЗ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету міжнародних відносин і права
Хмельницький національний університет*

Даріна СУЛІМА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету міжнародних відносин і права
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ

Постановка проблеми. Мотивація є ключовим елементом у формуванні професійних компетенцій студентів-філологів. Вона визначає їхнє прагнення до навчання, здобуття нових знань та вдосконалення навичок, що необхідні для подальшого професійного розвитку. Зокрема, мотивація успіху є потужним чинником,

який сприяє активній діяльності майбутніх філологів та створює передумови для їх успішної кар'єри.

Виклад основного матеріалу. Мотивація є внутрішнім або зовнішнім стимулом, який спонукає особистість до дії. Вона охоплює різноманітні фактори, які спонукають людину до досягнення поставлених цілей. У контексті навчання та професійного розвитку студентів-філологів мотивація є вирішальною, адже саме вона визначає інтенсивність та послідовність їхніх дій на шляху до здобуття знань [1, с. 45].

Мотив досягнення успіху – це прагнення людини досягнути успіхів у діяльності і спілкуванні. Мотив уникнення невдач – відносно стійке прагнення людини уникнути невдач у життєвих ситуаціях, пов'язаних з оцінкою результатів її діяльності іншими людьми. Мотивація досягнення успіху пов'язана також з такою особистісною характеристикою, як локус контролю. Локус контролю – це якість, яка характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам і обставинам (зовнішній локус) або власним зусиллям і здібностям (внутрішній локус). Схильність до зовнішнього локусу контролю властива людям, невпевненим у своїх здібностях, невірноваженим, несамостійним у прийнятті рішень, часто безвідповідальним. Люди з внутрішнім локусом контролю є послідовними, наполегливими в досягненні мети, впевненими в собі, врівноваженими, незалежними, схильними до самоаналізу і критичної самооцінки [1, с. 53-54].

Поняття мотивації є багатозначним і складним, що відображає багатогранність людської поведінки та психологічних процесів, які стоять за нею. Різні дослідники і науковці в галузі психології пропонують різні підходи до тлумачення мотивації, що підкреслює її багатовимірний характер та складність. Так, А. Афонін розглядає мотивацію як управлінську діяльність, спрямовану на стимулювання працівників для досягнення цілей підприємства, акцентуючи на її функціональній ролі в корпоративному середовищі. Натомість, І. Беляєва підкреслює, що мотивація є сукупністю мотивів, які впливають на поведінку людини, спонукаючи її до діяльності, зосереджуючись на внутрішніх чинниках, які спонукають до дії. Д. Богиня додає іншу перспективу, вважаючи мотивацію суб'єктивною стороною діяльності людини, яка охоплює широкий спектр потреб, бажань, почуттів та інтересів. [2, с. 102-103].

Таким чином, мотивація є не просто сукупністю спонукальних сил, а складним і багатогранним процесом, що взаємодіє з внутрішніми та зовнішніми чинниками, відображаючи як індивідуальні, так і соціальні аспекти людської поведінки.

Висновки. У роботі нами було розглянуто основні поняття мотивації та мотивації успіху, а також визначено ключові аспекти мотивації успіху, специфічні для фахівців філологічної сфери. Мотивація успіху відіграє важливу роль у професійному становленні майбутніх філологів, сприяючи розвитку професійних компетенцій, формуванню відповідальності та здатності долати виклики, які виникають на шляху до побудови успішної кар'єри.

Список використаних джерел:

1. Акімова О. М. Основи психології та педагогіки. Київ: Центр навчальної літератури. 2018. 218 с.
2. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості. Вип. 42. 2013. С. 417-420.

Valentino RIGA

ottenere un secondo livello (master) di istruzione superiore,

Facoltà di Salute, Psicologia, Cultura Fisica e Sport,

Università nazionale Khmelnytskyi

Supervisore della ricerca:

Oksana VARHATA

Candidato di Scienze Pedagogiche, Professore Associato

Dipartimento di Psicologia e Pedagogia,

Università nazionale Khmelnytskyi

LA COMPETENZA COMUNICATIVA COME COMPONENTE IMPORTANTE DELLA CULTURA COMUNICATIVA DEGLI AMBITI SOCIOECONOMICI

Introduzione. La competenza comunicativa è una condizione importante per l'attività professionale degli specialisti nel campo socio-economico. La competenza comunicativa è determinata non solo dalla conoscenza, ma anche dalle risorse interne che consentono un'interazione efficace in varie comunicative.situazioni. La competenza comunicativa è una delle caratteristiche chiave della competenza professionale generale degli specialisti in campo

socionomico. Gli aspetti chiave della competenza comunicativa sono che la comunicazione è la componente principale dell'attività professionale degli specialisti socioeconomici e un aspetto chiave di un'efficace interazione comunicativa.

Presentazione del materiale principale. Dal punto di vista degli scienziati, la formazione della competenza comunicativa coinvolge competenze quali: linguistica (conoscenza delle norme linguistiche e capacità di usarle in una determinata situazione), linguistica (conoscenza della lingua e padronanza del metalinguaggio della linguistica), culturale (conoscenza della lingua e della cultura del popolo).

La competenza comunicativa è determinata dalle seguenti componenti:

- significativo, che implica la conoscenza della comunicazione che il richiedente riceve nel processo di studio di vari corsi, questa componente è un punto finale professionale che i candidati acquisiscono come garanzia di qualificazione professionale e sviluppo professionale dei futuri specialisti;

- attività, che garantisce l'attività comunicativa, che si manifesta nella capacità di implementare comunicazioni efficaci nella pratica, questa componente influenza le qualità professionali di un individuo sui tratti personali del carattere, del comportamento, del pensiero, che viene effettuata con l'aiuto di frequenti ripetizioni attività professionale;

- procedurale, che si basa sull'esperienza ed è una parte importante della competenza comunicativa, perché la comunicazione è considerata unica e le sue caratteristiche sono determinate dai processi in cui viene effettuata;

- strumentale-metodico, che prevede la padronanza di metodi (verbali/non verbali e linguistico/non linguistici) e di strumenti (analisi, sintesi, ragionamento) per l'efficace attuazione del processo comunicativo;

- sociale, implica che lo specialista comprenda il contesto sociale e possa cooperare in una squadra, la comunicazione dovrebbe essere percepita come un'opportunità che apre nuove opportunità di interazione comunicativa;

- autoregolamentazione, che prevede l'utilizzo di meccanismi psicologici di autoregolamentazione da parte dell'individuo, in particolare: autocontrollo, autoanalisi, automiglioramento e autosviluppo.

Gli scienziati notano che la competenza comunicativa richiede un miglioramento costante delle capacità e abilità comunicative, che sono legate all'attività comunicativa degli specialisti nella sfera socio-economica.

La competenza comunicativa implica la prontezza psicologica degli specialisti nella sfera socio-economica per l'interazione comunicativa, che è una condizione efficace per la realizzazione delle loro capacità e abilità comunicative.

Conclusioni. Così lo studio teorico della letteratura scientifica sul problema specificato ha permesso di determinare il contenuto della competenza comunicativa come componente della cultura comunicativa degli specialisti nella sfera socio-economica.

La competenza comunicativa è caratterizzata da abilità comunicative: organizzare e gestire il processo comunicativo, formulare un'opinione utilizzando l'etichetta aziendale e la cultura della comunicazione, padroneggiare tecniche di comunicazione verbale e non verbale, padroneggiare capacità analitiche situazioni comunicative e risolverle, padroneggiando le capacità di empatia comunicativa (comprendere i bisogni e i sentimenti dei partecipanti all'interazione comunicativa), padroneggiando le tecniche di autoregolamentazione e autocontrollo nelle attività comunicative.

Наталія РОМАНЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ОБРАЗОТВОРЧА РОБОТА З ГЛИНОЮ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сучасна дитяча психологія ґрунтується на тій позиції, що психічний розвиток дитини визначається взаємодією різних біологічних і соціальних чинників, умов, обставин, зокрема, він значною мірою залежить від умов життя та виховання. Ця концепція одночасно пояснює процес розвитку людини та вказує на можливість опосередкованого керування цим процесом [1, с. 34].

Людина, на відміну від тварин, має особливий (суспільно-історичний) досвід, що значною мірою визначає розвиток дитини. Основна роль відведена соціальному досвіду, зафіксованому у формі предметів, знакових систем. Дитина його не успадковує, а привласнює. Умовою засвоєння соціального досвіду є активна діяльність дитини та характер її спілкування з дорослими, а пізніше і з однолітками [1, с. 37].

Зокрема, значний вплив на процес психічного розвитку дитини має саме комунікативний фактор як головний чинник соціалізації, розвитку та самоусвідомлення.

Суть комунікації (спілкування) полягає в різних видах взаємодії, що дає змогу узгоджено планувати, реалізовувати, контролювати та коригувати свої дії, задовольняти особистісні потреби. Завдяки комунікації дитина пізнає світ та себе в ньому, здобуває соціальний досвід, розвивається і утверджується як особистість [1, с. 206]. Саме тому надзвичайно важливо формувати та розвивати комунікативні навички у дітей дошкільного віку. У віці приблизно від 5 до 7 років формуються ініціативність, бажання щось зробити. Блокування розвитку цих бажань призводить до появи почуття провини та страху проявити себе [3, с. 90].

Вирішальну роль на цьому етапі розвитку відіграють групові ігри, спілкування з однолітками, спільна діяльність, що розвиває уяву дитину, дає змогу їй «приміряти» на себе різні соціальні ролі тощо. Окремої уваги в цьому контексті заслуговує образотворча діяльність з глиною.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи питання використання саме глини, як матеріалу для роботи з дітьми, ми звернули увагу, що у вітчизняній академічній психології мало публікацій на цю тему. Вивчаючи досвід закордонних колег, ми дізналися, що образотворча робота з глиною показала себе як ефективний засіб вдосконалення комунікативних навичок у дітей дошкільного віку.

Цей вид творчості – один із найбільш наочних із усіх видів мистецтва і дозволяє психологу спостерігати за станом дитини. Дійсно, психолог, спостерігаючи за тим, як дитина працює з глиною, може бачити, що відбувається з нею. Робота з глиною – це хороший спосіб стимулювати словесне вираження почуттів у дітей, яким не дістає таких здібностей. Водночас цей вид роботи дозволяє дітям з надмірною схильністю до вербалізації позбутися надлишку слів. Дитина може отримувати задоволення від самостійної діяльності, але ліплення може також стати приводом справжньої

соціальної активності. За нашими спостереженнями, у процесі такої спільної діяльності діти ведуть чудові бесіди один з одним. Вони часто взаємодіють одне з одним на новому рівні, діляться одне з одним міркуваннями, думками, почуттями, відчуттями, таким чином формуючи навички побудови соціальних зв'язків шляхом здорової комунікації.

Образотворча робота з глиною допомагає зближувати людей з їхніми почуттями, будучи своєрідним містком між підсвідомим і усвідомленим. Вона сприяє відреагуванню негативних емоцій, зокрема, страхів і агресії, зняттю нервово-психічного напруження. Глина є природним матеріалом, і тому образотворча робота з глиною дозволяє налагоджувати контакт із справжнім світом природи. Глина цінується як природний, неструктурований, пластичний тривимірний матеріал, вона не вимагає спеціальних навичок для роботи з нею. Вона податлива, м'яка і нею легко керувати. Цінним є також те, що її використання передбачає роботу безпосередньо руками, без підручних інструментів, і вимагає певних фізичних зусиль. Глина вважається ідеальним матеріалом для передачі емоцій і переживань людини, а сам процес роботи з глиною є цілющим. Також, глина – це природний матеріал, що використовується протягом всієї історії людства, тому при роботі з нею легко вийти на архетипний рівень, на рівень метафор. Крім цього, глина допомагає виразити досвід, який не вдається описати словами. Людський досвід настільки великий, складний і заплутаний, що мова не завжди може визначити всі його аспекти. Глина допомагає «захопити» почуття, переживання і надати їм форму [4].

Висновки. Ефективна соціалізація дитини визначає її успіх в житті. Соціально-особистісний розвиток дошкільників і всі завдання, з цим пов'язані, були актуальні завжди, але особливо важливими є зараз, коли кількість інформації є надмірною, а обмін нею дуже швидкий. Щоб не заплутатися і знайти себе, кожній людині потрібна допомога в ранньому дошкільному віці, коли формується її особистість.

Комунікативний розвиток – важливий елемент соціалізації дитини. Дуже важливо використовувати ефективні методики, які зможуть розвинути комунікативні навички кожної дитини найкращим чином. І образотворча робота з глиною дає широкі можливості розвитку цієї сфери.

Список використаних джерел:

1. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2008. 432 с.
2. Павелків Р. В., Цигипало О. П., Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 296 с.
3. Марінушкіна_О. Є. Настільна книга шкільного психолога. Харків: Ранок, 2011. 288 с.
4. Голованенко Н. С. Консультація для педагогів ЗВО: «Глінотерапія на сучасному етапі навчання й виховання. Бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-pedagogiv-zdo-glinoterapia-na-sucasnomu-etapi-navcanna-j-vihovanna-276255.html?rl=4135191> (дата звернення: 19.11.2024).

Олена РУБАНЕЦЬ

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
факультету психології,*

Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:

Валентина ВОЛОШИНА

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

ЦИФРОВІ НАРАТИВИ ЯК ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНИХ ШЛЯХІВ МОЛОДІ

Постановка проблеми. З урахуванням ряду тактичних та стратегічних викликів в навчанні та формуванні кар'єрних шляхів молоді, що зумовлені стрімкими змінами у сучасному світі, а також зсуву парадигми навчання в бік діджитальних платформ та «навчання протягом життя» (life long learning), актуально дослідити можливості та ризики використання і невикористання цифрових наративів як підходу у навчанні та формуванні засадничих основ

кар'єри молоді, у зв'язку зі змінами сучасної парадигми навчання та розвитку кар'єри.

Дослідження даної проблематики буде ефективним внеском в формування загального концепту – як ефективно працювати з викликами сьогодення з урахуванням саме інноваційно-технологічної підготовки фахівців.

Проблема цифрових нарративів як інструменту залучення здобувачів вищої освіти до освітньо-просвітницької діяльності отримала системне і цікаве висвітлення в роботах вітчизняних вчених [1].

Грунтовно висвітлено і проаналізовано теоретико-методичні засади використання цифрових нарративів у навчанні магістрів освіти [3].

Таким чином, можна зазначити, що дана проблема перебуває у фокусі уваги ряду вітчизняних та іноземних дослідників, але, разом з тим, залишається актуальною і потребує подальшого системного дослідження.

Виклад основного матеріалу. «Цифрові нарративи... як правило, містять поєднання цифрових зображень, тексту, відеокліпів, анімації та музики» [3, с.42-43].

Як наголошується в роботах ряду дослідників, «цифрові нарративи довели, що вони є могутнім засобом для студентів, щоб представити рівень засвоєння і розуміння ними текстів й контекстів у формі, що вирізняється від форми традиційних письмових робіт» [2].

Базуючись на досвіді практичної роботи в бізнес-структурах та співпраці з закладами вищої освіти, нами виділено наступні ризики та негативні наслідки незастосування або некомпетентного використання діджитальних нарративів:

а) популяризація в соціальних мережах професій типу блогера, баристи і т.п. як легких і яскравих, що не потребують серйозного навчання – і формування даного підходу як бажаного і цільового – «буде так просто, як у цих привабливих людей на відео» – може призвести до викривленого і неточного сприйняття професії та кар'єрного шляху;

2) просування виключно поверхневої зовнішньої та привабливої сторони професії може результувати в професійні і життєві кризи, коли сформована віртуальна історія стикається з реальністю;

3) навчальні заклади, що мають занадто консервативні методи навчання, мають ризик виглядати непривабливо для молоді, оскільки не вміють говорити її мовою в її комунікаційному каналі – і навчальний матеріал, який міг би бути цікавим і захоплюючим, сприймається як нудний і застарілий, внаслідок чого не опановується належною мірою згідно вимог освітньої програми.

Враховуючи вищезазначене, а також те, що не тільки молодь, а і люди середнього та старшого покоління активно навчаються диджитально; підкасти, ютуб, навчальні відео уже увійшли як інструмент в парадигму сучасної едукції, – важливо ефективно та майстерно використовувати диджитальні наративи, оскільки саме вони є інструментом, якому довіряють і який активно використовують. Невикористання даних підходів результує у втрачені можливості, а також ризики нецільового, некомпетентного використання потужного інструменту, що може призвести до негативних наслідків в навчанні та формуванні засадничих основ кар'єри фахівців.

Висновки. Використання цифрових наративів є ефективним підходом для навчальної підготовки та однією з дієвих і сучасних парадигм для навчання та формування кар'єрних орієнтирів молоді.

Список використаних джерел:

1. Бойчук М., Бахомент С., Боремчук Л., Герасимчук Г. Цифрові наративи як інструмент залучення здобувачів вищої освіти до освітньо-просвітницької діяльності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Вип. 4. 2022. С. 195-202.

2. Digital Storytelling Across the Curriculum [Електронний ресурс]. URL: http://storykeepers.wikispaces.com/file/view/Digital_Storytelling_Part2.pdf/295015942/Digital_Storytelling_Part2.pdf

3. Тимчук Л. Теоретико-методичні засади проектування цифрових наративів у навчанні майбутніх магістрів освіти. Київ, 2017. 468 с.

Oleksii RUDENOK

uchádzač o prvý (bakalársky) stupeň vysokoškolského vzdelania,

Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií,

Technická univerzita v Košiciach

Vedúci výskumu:

Mgr. Marián LUKÁČ

PhD. Assistant professor

Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií,

Technická univerzita v Košiciach

EMOČNÉ VYHORIEVANIE A PRÁVNE ASPEKTY OCHRANY ZAMESTNANCOV NA SLOVENSKU

Stanovenie problému. "Emočné vyhorenie a právne aspekty ochrany zamestnancov" je dôležitou témou vzhľadom na narastajúce výzvy moderného trhu práce, kde sa čoraz viac zamestnancov stretáva s vysokou úrovňou stresu a emočného napätia. Podmienky intenzívnej práce, nadmerné pracovné zaťaženie, nedostatok času na oddych, ako aj neustály tlak na produktivitu vytvárajú riziko rozvoja emočného vyhorenia, ktoré negatívne ovplyvňuje nielen pracovný výkon zamestnancov, ale aj ich psychické a fyzické zdravie.

Z hľadiska právnych aspektov je dôležité zabezpečiť náležitú ochranu zamestnancov pred takýmito negatívnymi javmi, ako je vyhorenie, prostredníctvom príslušnej pracovnoprávnej legislatívy. To zahŕňa reguláciu pracovného času, zabezpečenie práva na oddych, ochranu zdravia na pracovisku, ako aj možnosť získania psychologickej podpory. V tejto súvislosti je dôležité skúmať existujúce legislatívne mechanizmy, ich účinnosť a súlad s modernými požiadavkami, najmä v kontexte ochrany duševného zdravia zamestnancov.

Výskum tejto otázky tak umožní nielen hlbšie pochopiť povahu emočného vyhorenia, ale aj prispieť k zlepšeniu právnych noriem a praktík na zabezpečenie zdravých pracovných podmienok a predchádzanie pracovným rizikám.

Vykreslenie hlavného materiálu. Jednou z prvých vedkýň, ktoré systematizovali a skúmali fenomén emočného vyhorenia, je K. Maslach. Vypracovala koncept tohto javu, skúmajúc jeho vplyv na odborníkov pracujúcich v odvetviach, kde je potrebná neustála interakcia s ľuďmi, ako je medicína, vzdelávanie a sociálne služby. Dôležitým prínosom K.

Maslach je vytvorenie nástroja Maslach Burnout Inventory (MBI), ktorý dodnes slúži ako štandard na meranie úrovne emočného vyhorenia [1]. G. Freudenberger bol jedným z prvých vedcov, ktorí zaviedli pojem „emočné vyhorenie“ do vedeckého diskurzu. Tento jav opísal na základe vlastných pozorovaní zdravotníckeho personálu, ktorý trpel fyzickým a emočným vyčerpaním v dôsledku práce na psychiatrickej klinike [2]. M. Leiter, vedec, ktorý spolupracoval s K. Maslach, vyvíjal modely na analýzu profesionálnych faktorov prispievajúcich k vyhoreniu. Jeho výskum sa zameriaval na úlohu organizačného prostredia, konkrétne na podporu vedenia, atmosféru na pracovisku a rovnováhu medzi prácou a osobným životom pri znižovaní rizík vyhorenia [3,4]. Významný príspevok k skúmaniu pracovného stresu a jeho vplyvu na vyhorenie priniesol Arnold B. Bakker. Jeho práca na Job Demands-Resources Model pomohla vysvetliť, ako nerovnováha medzi požiadavkami práce a dostupnými zdrojmi na ich plnenie môže viesť k rozvoju emočného vyčerpania [5].

V odbornej literatúre sa emočné vyhorenie považuje za zložitý psychologický stav, ktorý vzniká v dôsledku dlhodobého a intenzívneho stresu na pracovisku. Tento jav sa vyznačuje pocitom emočného vyčerpania, depersonalizáciou a znížením osobnej efektívnosti. Podľa výskumov môže byť emočné vyhorenie spôsobené rôznymi faktormi, medzi ktorými vynikajú ako profesionálne, tak aj osobné aspekty. K profesionálnym faktorom patrí nadmerná záťaž na zamestnanca, nedostatok kontroly nad pracovnými procesmi, nedostatočná podpora zo strany kolegov a vedenia, ako aj absencia rovnováhy medzi prácou a osobným životom. Osobné faktory môžu zahŕňať nízku úroveň sebamotivácie, perfekcionizmus a nedostatok emočnej odolnosti.

Preto je potrebné chápať emočné vyhorenie ako mnohostranný jav, ktorý vzniká v dôsledku interakcie profesionálnych a osobných faktorov, a jeho prevencia vyžaduje komplexný prístup, ktorý zahŕňa individuálne aj organizačné stratégie.

Emočné vyhorenie je zložitým psychologickým fenoménom, ktorý môže mať rôzne formy, pričom každá z nich osobitne ovplyvňuje psychický stav a pracovnú schopnosť človeka. Jedným z najčastejších typov je emočné vyčerpanie, ktoré sa vyznačuje chronickou únavou, pocitom emocionálneho vyprázdnenia a stratou energie. V tomto stave zamestnanec nie je schopný efektívne vykonávať ani tie najjednoduchšie úlohy, čo vedie k zníženiu motivácie a celkovej produktivity. Druhým dôležitým prejavom je depersonalizácia. Táto forma vyhorenia sa vyskytuje vtedy, keď sa človek začne emocionálne dištancovať od práce alebo interakcií s inými ľuďmi, čo sa najčastejšie prejavuje ľahostajnosťou alebo chladom

voči kolegom, klientom či pacientom. Depersonalizácia je obrannou reakciou psychiky na neustále stresové faktory a emocionálne preťaženie. Tretím komponentom je zníženie osobných úspechov, ktoré sprevádza pocit neefektívnosti a nespokojnosti s vykonanou prácou. Človek začína pochybovať o svojej kompetentnosti a má pocit, že nie je schopný dosiahnuť stanovené profesionálne ciele, čo často vedie k strate viery vo vlastné sily a zhoršeniu emocionálneho stavu. Nakoniec je tu chronické stresové vyhorenie, ktoré je dôsledkom dlhodobého pôsobenia neustáleho stresu a nahromadenia problémov na pracovisku. Prejavuje sa pocitom stáleho napätia, ktoré negatívne ovplyvňuje nielen profesionálnu činnosť, ale aj osobný život. Tento typ vyhorenia často vzniká kvôli neschopnosti efektívne riadiť pracovné zaťaženie a čas.

Analýza týchto typov emočného vyhorenia ukazuje, že každý z nich osobitne prehlbuje problém duševného zdravia zamestnancov, čo si vyžaduje náležitú pozornosť a primerané opatrenia na ich prevenciu a zvládnutie.

V Slovenskej republike je právna ochrana zamestnancov pred emocionálnym vyhorením a stresom na pracovisku upravená niekoľkými dôležitými legislatívnymi predpismi:

Zákonník práce stanovuje základné práva zamestnancov, vrátane práva na bezpečné pracovné podmienky, ktoré zahŕňajú fyzické aj psychické aspekty práce. Podľa zákona je zamestnávateľ povinný zabezpečiť také pracovné podmienky, ktoré neohrozujú zdravie zamestnancov.

Ustanovenia, ktoré upravujú čas odpočinku, dĺžku pracovného času a právo na dovolenku, sú kľúčové pre prevenciu vyhorenia. Zamestnávateľ je povinný dodržiavať bežný pracovný čas a poskytovať možnosť odpočinku, aby sa predišlo preťaženiu zamestnancov.

Zákon o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci (Zákon č. 124/2006 Z. z.). Tento zákon rieši otázky ochrany zdravia a bezpečnosti na pracovisku, vrátane duševného zdravia zamestnancov. Zamestnávateľ musí zabezpečiť také pracovné podmienky, ktoré nevedú k rozvoju emocionálneho vyhorenia alebo stresu. Zákon vyžaduje hodnotenie rizík, ktoré by mohli negatívne ovplyvniť duševné zdravie, a implementáciu opatrení na zníženie týchto rizík [6].

Zákon o inšpekcii práce (Zákon č. 125/2006 Z. z.): inšpekcia práce má právomoc kontrolovať dodržiavanie pracovného práva, vrátane pracovných podmienok, ktoré môžu viesť k emocionálnemu vyhoreniu. Inšpektori môžu vykonávať kontroly a ukladať pokuty

zamestnávateľom, ktorí nedodržiavajú právne požiadavky na bezpečné a zdravé pracovné podmienky [7].

Zákon o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia (Zákon č. 355/2007 Z. z.). Tento zákon zaväzuje zamestnávateľov zabezpečiť podmienky, ktoré podporujú ochranu zdravia zamestnancov, vrátane psychického zdravia. Osobitný dôraz sa kladie na prevenciu stresu a emocionálneho vyhorenia zlepšením pracovných podmienok [8].

Kolektívne zmluvy a dohody. V mnohých odvetviach môžu mať zamestnanci ďalšie záruky ochrany pred vyhorením vďaka kolektívnym zmluvám, ktoré obsahujú ustanovenia o psychologickej podpore alebo opatreniach na zlepšenie pracovných podmienok.

Pochopenie rôznych typov emocionálneho vyhorenia umožňuje hlbšie vnímať závažnosť tohto problému a jeho dôsledky pre zamestnancov aj organizácie. Na účinný boj proti vyhoreniu sa implementujú komplexné praktické opatrenia zamerané na jeho prevenciu a riešenie. Mnohé organizácie ponúkajú zamestnancom prístup k psychologickej pomoci alebo programom riadenia stresu. To môže zahŕňať individuálne konzultácie, tréningy riadenia stresu alebo skupinové podporné sedenia.

Zamestnávatelia môžu tiež zavádzať opatrenia na zabezpečenie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, napríklad zavedením flexibilného pracovného času alebo práce na diaľku. Zároveň by mali monitorovať pracovné zaťaženie zamestnancov a rovnomerne rozdeľovať úlohy, aby sa predišlo prepracovaniu. Na Slovensku majú zamestnanci nárok na ročnú dovolenku na regeneráciu, a v niektorých prípadoch môžu využiť dovolenku zo zdravotných dôvodov súvisiacich s emocionálnym alebo psychickým stavom.

Treba zdôrazniť, že zamestnávatelia, ktorí nezabezpečia primerané pracovné podmienky alebo porušia práva zamestnancov, môžu byť postihnutí. To môže zahŕňať nielen finančné sankcie uložené inšpekciou práce, ale aj náhradu škody zamestnancom, ak emocionálne vyhorenie viedlo k ochoreniu alebo strate pracovnej schopnosti.

Záver. Emocionálne vyhorenie predstavuje vážny problém v súčasnom pracovnom prostredí, pričom právne aspekty ochrany zamestnancov na Slovensku sú regulované viacerými zákonmi, ktoré zabezpečujú fyzické aj psychické zdravie zamestnancov. Dôležitou úlohou zamestnávateľov je vytvárať podmienky, ktoré pomáhajú predchádzať vyhoreniu, a zamestnanci majú právo chrániť svoje záujmy prostredníctvom odvolania sa na príslušné orgány a využitia zákonných mechanizmov na zabezpečenie zdravých pracovných podmienok.

Zoznam použitej literatúry:

1. Maslach C., Leiter M.P. A multidimensional Theory of Burnout. Theories of Organizational Stress. New York, 2000.
2. Freudenberger H. Staff Burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30 (1).
3. Leiter M.P., Maslach C. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. Journal of Organizational Behavior. 1988. Vol. 9 (4)
4. Mäkikangas A., Leiter M.P., Kinnunen U., Feldt T. Prolonged development of burnout over eight years: relation with job demands and resources. European Journal of Work and Organizational Psychology. 2021. Vol. 30 (5).
5. Bakker, A.B., Schaufeli, W.B., Sixma, H., Bosveld, W. and Van Dierendonck, D. "Patient demands, lack of reciprocity, and burnout: a five-year longitudinal study among general practitioners". Journal of Organizational Behavior. 2000. Vol. 21, pp. 425-4.
6. URL: <http://surl.li/ivylml>
7. URL: <http://surl.li/mzwucr>
8. URL: <http://surl.li/ezwexg>

Анастасія РУДНІЦЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 Психологія,
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького*

Олеся ПРОКОФ'ЄВА

*кандидат психологічних наук,
доцентка, завідувачка кафедри психології,
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДО РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми: Робота з учасниками бойових дій вимагає спеціалізованих знань і навичок від фахівців сфери ментального здоров'я,

оскільки такі професіонали стикаються з високим рівнем травматизації клієнтів, потребою в кризовій інтервенції, та часто довготривалими реабілітаційними процесами. В Україні актуальність цього питання посилюється через початок вторгнення російської федерації на території України з 2014 року, початку антитерористичної операції (АТО) та згодом повномасштабного вторгнення, що призвело до масового запиту на психологічну допомогу військовослужбовцям та забезпечення підтримки ветеранів у процесі їхньої реабілітації та інтеграції в цивільне життя. Фахівці мають бути обізнаними в різноманітних аспектах роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), а також інших розладах, пов'язаних із травматичним досвідом, таких як тривожність, депресія, адиктивна поведінка. Професійна діяльність фахівців сфери ментального здоров'я, що працюють з учасниками бойових дій вимагає вузькоспеціалізованих знань і навичок, оскільки вона спрямована на відновлення функціональної спроможності особистості, повернення до нормального життя та стабілізацію психоемоційного стану. Також фахівці мають мати стійку психологічну готовність до роботи з даною категорією осіб.

Актуальність підготовки фахівців сфери ментального здоров'я для роботи з учасниками бойових дій є надзвичайно високою, оскільки ефективність психологічної реабілітації значною мірою залежить від їх рівня підготовки, їхньої здатності застосовувати індивідуальний підхід до кожного ветерана, а також від підтримки з боку держави та соціальних служб. Визначення критеріїв професійної компетентності, побудова чіткої схеми підготовки та інтеграція передових технологій в освітні програми стають пріоритетними завданнями для забезпечення якісної допомоги військовим та ветеранам.

Виклад основного матеріалу: Для роботи з учасниками бойових дій фахівець повинен володіти комплексними навичками кризової інтервенції, знаннями про специфіку бойових травм, методами діагностики ПТСР, а також методиками когнітивно-поведінкової терапії. Крім того, робота вимагає високого рівня емпатії, вміння встановлювати довірливі стосунки, здатності до

самоаналізу та стресостійкості. Зважаючи на це, розробка інноваційно-психологічних технологій та впровадження сучасних методик навчання фахівців має вирішальне значення для якісного виконання їхніх професійних обов'язків.

Окрім цього, важливою складовою є особиста психологічна стійкість і здатність до рефлексії, що допомагає уникнути професійного вигорання. Важливим аспектом є впровадження інноваційно-психологічних технологій у процес підготовки, таких як симуляційні тренінги, програми реабілітації на основі доказових методик та інтеграція мультидисциплінарних підходів.

Університетська освіта, зокрема ступінь з психології, є базовою вимогою, яка забезпечує фундаментальні знання про психологічні розлади, методи діагностики та психологічного втручання. Водночас професійна підготовка для роботи з ветеранами виходить за рамки загальної психологічної освіти, оскільки робота вимагає додаткової спеціалізації, зокрема, наприклад, в галузі кризової психології, роботи з посттравматичним стресовим розладом, когнітивно-поведінкової терапії тощо.

Фахівці, що працюють з ветеранами, повинні мати не тільки глибокі теоретичні знання, а й спеціальні практичні навички. До таких належать уміння проводити кризову інтервенцію, яка є першим етапом у роботі з людиною, що пережила сильний стрес чи травматичну подію.

Особливу увагу приділяють розвитку навичок емоційної стабільності та стресостійкості у самих фахівців, оскільки робота з людьми, що пережили військові події, є надзвичайно емоційно виснажливою. Підготовка таких спеціалістів також передбачає навчання методів психоемоційного відновлення, що допомагають запобігати професійному вигоранню та підтримувати високу якість послуг.

Науково обґрунтовані підходи стали невід'ємною частиною програми підготовки магістрів, зокрема на ОП Клінічна та реабілітаційна психологія в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького, адже вони надають практичні інструменти для стабілізації

психоемоційного стану ветеранів, відновлення їхніх адаптивних можливостей і поліпшення якості життя. Часто використовуються методи експозиційної терапії, де фахівець допомагає клієнту поступово опрацьовувати спогади про травматичні події, щоб уникнути звички уникати цих думок і емоцій, яка погіршує стан здоров'я, студенти опановують методи біосугестивної терапії, психодрами, когнітивно-поведінкового підходу. Важливою складовою навчання психолога є також опанування прийомів самодопомоги, навчання базовим технікам позитивної психотерапії, орієнтованої на посилення внутрішніх ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та адаптації до цивільного життя, зокрема тренування з контролю дихання, медитації та технік релаксації. [1, с. 49-55]

КПТ є ключовою методикою у терапії ПТСР та тривожних розладів, адже вона орієнтована на зміну негативних думок, що пов'язані з травматичним досвідом, а також на розвиток навичок управління тривою, агресією та депресивними симптомами. [4, с. 41–45; 7] Одним із важливих компонентів КПТ є техніки когнітивної реструктуризації, які допомагають пацієнту змінити сприйняття травматичних подій та уникнути відчуття безнадійності. Фахівці, що проходять підготовку, вчаться працювати з емоційними тригерами, які можуть викликати спалахи тривоги та неконтрольовану агресію, через навчання клієнтів навичкам релаксації та самоконтролю.

Фахівці також можуть пройти спеціалізацію в експозиційній терапії та десенсибілізації й переробці травматичного досвіду за допомогою руху очей (EMDR). Експозиційна терапія ґрунтується на поступовому наближенні пацієнта до травматичних спогадів у безпечному та контрольованому середовищі. Це дозволяє поступово зменшити емоційну реакцію на травмуючі події, уникнувши звички до уникнення, що часто стає причиною загострення ПТСР. Метод EMDR, у свою чергу, базується на переробці травматичних переживань шляхом стимуляції зорових або тактильних каналів і довів свою ефективність для

швидшої інтеграції болючих спогадів без емоційного перенасичення. [2, с. 97–106; 3, с. 134–147; 5, с. 150–153; 6, с. 596–607]

Кризові інтервенції є першочерговим етапом у роботі з ветеранами, які можуть відчувати гострі психічні розлади чи спроби суїциду. У підготовці фахівців кризові інтервенції займають особливе місце, оскільки ці техніки дозволяють швидко стабілізувати стан людини, забезпечити емоційну підтримку та знизити ризик деструктивних дій. Психологи навчаються навичкам кризової комунікації та методам миттєвої психологічної допомоги, що включають заспокійливі техніки, роботу з шоківим станом та дихальні практики.

Оскільки адиктивна поведінка є частим супутником ПТСР серед військових, фахівці з ментального здоров'я повинні мати знання і навички для роботи з адикціями. Зокрема, серед вибіркового освітніх компонентів, що пропонуються на програмі є Психологія залежної поведінки, де у процесі підготовки майбутні спеціалісти опановують методика мотиваційного інтерв'ю, яке допомагає ветеранам усвідомити вплив згубних звичок на їхнє життя і здоров'я, а також розвинути внутрішню мотивацію до змін. Знання про співзалежність травматичного досвіду та адикцій дозволяє фахівцям будувати комплексні реабілітаційні програми, які передбачають індивідуальну роботу з подоланням адиктивних патернів поведінки.

Висновки. У процесі підготовки фахівців сфери ментального здоров'я для роботи з учасниками бойових дій було встановлено, що сучасні підходи потребують комплексного поєднання теоретичних знань і практичних навичок. Науково обґрунтовані методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія та методика EMDR, довели свою ефективність у терапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших пов'язаних розладів.

Знання основ кризової інтервенції є також важливо необхідними для своєчасного реагування на загострення психоемоційного стану, що дозволяє фахівцям оперативно стабілізувати пацієнта та попередити деструктивні наслідки, зокрема ризики суїцидальної поведінки. Наукові дослідження

підтверджують, що саме кризова інтервенція є найефективнішою у випадках гострого стресового розладу.

Одним із ключових висновків є необхідність постійного підвищення кваліфікації спеціалістів через навчання новітнім терапевтичним методам, а також розвиток їхньої емоційної стійкості, що дозволяє запобігати професійному вигоранню. Опанування фахівцями навичок саморегуляції та методів стрес-менеджменту допомагає не лише підтримувати їхню ефективність, а й забезпечувати довготривалість кар'єри у сфері ментального здоров'я, яка є високоемоційно навантаженою.

Таким чином, підготовка фахівців ментального здоров'я до роботи з учасниками бойових дій є багатограним процесом, що вимагає інтеграції теоретичної підготовки з практичною, заснованою на наукових доказах. Подальші дослідження і вдосконалення освітньої програми Клінічна та реабілітаційна психологія другого (магістерського) рівня вищої освіти, що адаптується до актуальних викликів, пов'язаних із військовими конфліктами та їхніми психологічними наслідками, є пріоритетом для забезпечення якісної підтримки ветеранів і суспільної стабільності в цілому.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. В. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців після участі в бойових діях // Вісник психології. Т. 3. № 4. 2020. С. 45-59
2. Гайда О. М. Психологічна допомога ветеранам АТО: сучасні підходи та методи // Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «психологія». № 10. 2019. С. 97-106.
3. Дубровіна І. В., Рубін С. С. Психологічні засоби подолання наслідків травматичних подій у військовослужбовців // Актуальні проблеми психології. Т. 12. № 2. 2022. С. 134-147.
4. Adler A. B. An occupational mental health model for the military [Electronic resource] / Amy B. Adler, Carl Andrew Castro // Military behavioral health. Vol. 1. №. 1. 2013. P. 41-45. URL: <https://doi.org/10.1080/21635781.2012.721063> (дата звернення: 13.11.2024).

5. Association of posttraumatic stress disorder with somatic symptoms, health care visits, and absenteeism among Iraq war veterans [Electronic resource] / Charles W. Hoge [et al.] // American journal of psychiatry. Vol. 164, № 1. 2007. P. 150-153. URL: <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.1.150> (дата звернення: 12.11.2024).

6. Summary of the clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults. [Electronic resource] // American psychologist. Vol. 74, № 5. 2019. P. 596-607. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000473> (дата звернення: 11.11.2024).

7. Syros I. Cognitive behavioral therapy for the treatment of PTSD [Electronic resource] / Ioannis Syros // European journal of psychotraumatology. Vol. 8. sup 4. 2017. P. 1351219. URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351219> (дата звернення: 11.11.2024).

Дарина СЕМЕНЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Андрій ГУЗАЙРОВ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Євген ПАВЛЮК

*доктор педагогічних наук,
професор теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет*

ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство стикається з багатьма факторами, які сприяють поширенню деструктивної поведінки: складні життєві обставини, воєнний стан, економічна нестабільність, внутрішнє та

зовнішнє переміщення родин, кризи в сім'ї, стрес, вплив соціальних мереж та інформаційного середовища тощо. Сьогодні констатує зростання агресії, булінгу, адиктивних форм поведінки (алкоголь, наркотики, інтернет-залежність). Деструктивні моделі поведінки активно поширюються через соціальні мережі, відеоігри, фільми, що підвищує ризик некритичного засвоєння негативних зразків.

Деструктивна поведінка заважає гармонійному розвитку особистості, перешкоджає її інтеграції в соціум і породжує ризик маргіналізації. Відсутність профілактичних заходів часто призводить до збільшення конфліктів у школах, зниження успішності, емоційного вигорання педагогів і зростання психічних розладів серед дітей та молоді. Своєчасна профілактика деструктивної поведінки допомагає запобігти серйозним проблемам у майбутньому.

Соціалізація є ключовим процесом, який визначає адаптацію людини в суспільстві, її здатність взаємодіяти з іншими, брати на себе відповідальність і досягати цілей.

Виклад основного матеріалу. Теоретичними засадами розробленої нами програми стали узагальнення науковців щодо розуміння сутності процесу профілактики. Профілактика розглядається як комплекс заходів, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища та/або усунення факторів ризику. Профілактика деструктивної поведінки базується на з'ясуванні особливостей соціалізації підлітків і формування у них моральних якостей як у суб'єктів соціальних відносин [1].

Профілактична програма розглядається нами як спеціально розроблений комплекс заходів, спрямованих на запобігання проявів агресивної поведінки у підлітковому віці (див табл.1).

Мета програми – створення безпечного підтримуючого середовища в умовах закладу освіти та усунення несприятливих факторів, які впливають на підвищення імовірності агресивної поведінки підлітка.

Виходячи з викладених вище положень, важливими принципом побудови нашої профілактичної програми стали принцип врахування психологічних основ розвитку підлітків, що передбачає врахуванні загальних умов розвитку і формування особистості підлітків, зокрема врахування індивідуально-типологічних та вікових особливостей підлітків; виявлення особливостей їх поведінки і діяльності в сім'ї, школі тощо; вивчення особистісних характеристик підлітка, його пізнавальної емоційно-вольової і мотиваційної сфери, особливостей соціальної адаптації.

Наступним принципом побудови програми профілактики підліткової агресивності став принцип врахування єдності зовнішніх і внутрішніх детермінант її появи. Саме тому наша програма профілактики підліткової агресивності передбачає комплексну роботу з усіма суб'єктами шкільної взаємодії: батьками, вчителями та підлітками.

Завдання програми:

- втілення системи заходів для підвищення рівня поінформованості підлітків щодо агресивної поведінки та її наслідків, а також формування у них соціальних навичок конструктивної взаємодії з оточуючими та ненасильницьких моделей поведінки;

- формування батьківської компетентності з підтримки власних дітей в процесі подолання ними труднощів підліткового віку, організації безпечного домашнього середовища з метою запобігання появи підліткової агресивності;

- створення умов освітнього середовища для запобігання агресивної поведінки підлітків, через реалізацію просвітницьких та формуючих методів з працівниками освітнього закладу.

Таблиця 1 – Програма профілактики агресивності підлітків в умовах навчального закладу

Чинники появи підліткової агресивності	Суб'єкти профілактичної роботи		
	діти	батьки	вчителі
	Напрямки профілактичної роботи		
	Психолого-педагогічна робота з дитиною щодо профілактики підліткової агресивності	Формування батьківської компетентності щодо профілактики підліткової агресивності	Створення умов освітнього середовища для запобігання агресивної поведінки підлітків
Соціальне середовище (труднощі: конфлікти в сім'ї, неблагополучні сім'ї, агресивне шкільне середовище, булінг з боку однокласників)	Система заходів		
	1. Тренінги «Вміння жити разом», «Мій клас - моя команда» 2. Розробка коміксів для підлітків з проблем протистояння різним формам насилля 3. Бесіди: «Чи знаю я своїх батьків», «Історія роду»	1. Комплекс просвітницьких заходів щодо впливу типу сім'ї на появу агресивності підлітка, організації безпечного домашнього середовища 2. Створення сайту в допомогу батькам	1. Тренінг формування навичок емпатійного спілкування 2. Клуб «Педагогічна майстерність» з проблем насилля в школі. 3. Заходи, спрямовані на формування гуманістичної корпоративної культури закладу
Вікові особливості підлітків (труднощі: негативні емоційні стани, збудливість, тривоги пов'язані з подіями воєнного стану)	1. Використання засобів арт-терапії 2. Заняття для зняття стресу та тривожних станів 3. Ігри на формування позитивного настрою	1. Курс лекцій з психології підлітків 2. Буклет для батьків «Як спілкуватися з підлітком» 3. Засідання батьківського клубу «Поділимося сімейним досвідом» 4. Інд. та групове консул-ня батьків	1. Курс лекцій з психології розвитку та педагогічної психології 2. Ознайомлення з використанням методів арт-терапії у подоланні тривожності та страхів підлітків
Особистісні характеристики підлітка (труднощі: закритість, почуття дорослості та прагнення до незалежності, низький рівень навичок спілкування, залежність від думки однолітків)	1. Тренінг формування у підлітків навичок ефективної взаємодії та побудови ненасильницьких форм поведінки	1. Тренінг з батьками на формування батьківських навичок ненасильницького спілкування, управління проявами негативних емоційних переживань та станів	1. Тренінг для вихователів «Безконфліктне спілкування»

Висновки. Розроблена нами програми профілактики підліткової агресивності спрямована на створення безпечного підтримуючого середовища в умовах закладу освіти та усунення несприятливих факторів, які впливають на підвищення імовірності агресивної поведінки підлітка. Програма допомагає формувати критичне мислення, навички безпечного медіа-споживання, емоційний інтелект та стійкість до зовнішнього впливу підлітків. Запобігання деструктивній поведінці сприяє створенню безпечного середовища, зменшенню рівня злочинності, підвищенню якості життя – це все для формування здорової нації. Програма розвиває здоровий спосіб життя, формує моральні та етичні цінності, що є основою стійкого розвитку суспільства. Ефективна профілактика деструктивної поведінки потребує співпраці педагогів, психологів, соціальних працівників, батьків і самого підлітка.

Список використаних джерел:

1. Журавель Т., Удовенко Ю. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ: Вид-во ФОП Буря О. Д. 2022. 144 с.

Віталіна СЕМЕНЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету фізичної культури, спорту та психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького*

Науковий керівник:

Світлана ШЕВЧЕНКО

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Особи, які постраждали від війни, перебувають у негативному психоемоційному стані та продовжують відчувати психологічні

травми. Усе це вимагає формування емоційної стійкості, що має забезпечити покращення стану особи та зменшення травмуючих наслідків війни. У роботі розглядаються основні аспекти емоційної стійкості. Визначено особливості її формування. Розглянуто технологію формування емоційної стійкості за допомогою засобів арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабна війна стала одним із найбільш негативних факторів, який впливає на емоційний стан українців. В умовах війни особистість може переживати чимало негативних травмуючих подій: втрата близької людини, вимушений переїзд, руйнування рідного населеного пункту, власна фізична травма внаслідок бойових дій, насильство, участь у бойових діях тощо. Усе це стає причиною виникнення суттєвих психічних травм та розладів, які можуть виникнути як у цивільних громадян, так і у військовослужбовців. Війна – особливо негативна подія, яка впливає на кожного українця незалежно від статі, віку та соціального статусу. Проте серед тих осіб, які безпосередньо постраждали внаслідок війни у результаті участі у бойових діях, проживання у районі активних бойових дій, серйозного фізичного ушкодження чи психічної травми, виникнення психічних проблем є більш ймовірним. Погіршений психічний та емоційний стан може стати загрозою для подальшого життя такої особистості, тому виникає потреба у формуванні емоційної стійкості, що дозволить зменшити наслідки військової психотравми та допомогти такій людині стабілізувати психічний стан в цілому. Ефективним інструментом для цього може слугувати арт-терапія.

Емоційна стійкість – це різнобічний комплекс психічних якостей, серед яких основними є саморегуляція, емпатія та експресивність. Крім того, емоційна стійкість є стабільною спрямованістю емоційних переживань людини на позитивне вирішення майбутніх завдань. Емоційна стійкість визначається також як інтегральна особливість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, що стає основою для оптимального успішного досягнення мети

діяльності за умов складних емотивних ситуацій. Також емоційна стійкість надає можливість особі зменшити негативний вплив сильних емоцій, попередити стрес, є детермінантою психічного та соматичного здоров'я, основою для внутрішньої гармонії особистості [1].

Також поняття емоційної стійкості деякі науковці, зокрема – українські науковці на чолі з Л. Родченко, пов'язують з емоційним інтелектом, який визначається як сукупність некогнітивних знань, вмінь та здібностей людини, які можуть забезпечити успішне переживання різних життєвих обставин та ситуацій. Крім того, емоційний інтелект характеризується здатністю особистості розпізнавати власні емоції, розуміти їх зміст, регулювати власний емоційний стан та ефективно ним керувати [2]. Відповідно до цього, емоційна стійкість є такою якістю особистості, що дає можливість належним чином контролювати прояв власних емоцій, а також адекватно поводитись у складних емоційних ситуаціях, з якими вона може зіткнутися. Крім того, емоційна стійкість дозволяє зменшити сильний негативний вплив емоцій, а також попередити виникнення стресу.

Особи, що постраждали від війни, характеризуються постійним перебуванням у складних емоційних станах, переживанням негативних емоцій, переживанням психічних травм різного характеру. Їх психічне здоров'я є погіршеним, оскільки пережили травматизацію та певні складні життєві ситуації, які абсолютно негативно вплинули на їх благополуччя [3]. Тому формування емоційної стійкості може стати ефективним кроком для покращення їх психоемоційного стану та адаптації до нових умов життя після військової травматизації.

Для розвитку емоційної стійкості доцільно скористатись спеціальними психологічними технологіями. Так, О. Малхазов пропонує технологію, що складається з чотирьох етапів: на першому етапі аналізується здатність особи самостійно впоратись зі своїми переживаннями; на другому проводиться актуалізація здатності особистості диференціювати емоції, рефлексувати події

тощо; на третьому проводиться рефлексія; на четвертому – формування емоційної стійкості безпосередньо [4].

Розвивати емоційну стійкість особи, яка постраждала від війни, доцільно за допомогою засобів арт-терапії. Розвиток емоційної стійкості у даному випадку має здійснюватися за наступними етапами:

- Проведення діагностичної роботи шляхом спеціалізованих арт-занять із використанням засобів арт-терапії, наприклад – малюнків, які допоможуть визначити особливості психоемоційного стану, емоцій, що переживає особа тощо;

- Проведення психотерапевтичної роботи з використанням засобів арт-терапії – використання художньої образної творчості, музики, відвідування театрів, музеїв, пісочної терапії, лялькової терапії тощо – в залежності від віку особи;

- Проведення психокорекційної роботи – корекції негативних емоційних станів за допомогою перелічених вище засобів, зокрема – казкотерапії, драматерапії, тілесно-рухової терапії, фототерапії тощо.

Висновки. Арт-терапія дає можливість розвинути емоційну стійкість особистості, провести рефлексивну роботу з метою виявлення основних аспектів переживання певних емоцій, також використання засобів арт-терапії дозволяє психологу працювати над несвідомими процесами за допомогою символів, кольору, фігур форм тощо, у вигляді яких психіка може маркувати витіснені емоції, образи, незавершені емоційні ситуації, а також дає можливість особі працювати над собою. Усе це сприяє формуванню емоційної стійкості, що є особливо важливим для тих осіб, які постраждали від війни.

Список використаних джерел

1. Трофаїла Н. Емоційна стійкість – запорука успішної професійної діяльності педагогів. Актуальні питання гуманітарних наук. №27. Т. 5. 2020. С. 125-128.

2. Родченко Л., Друзь О., Руденко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. №5 (61). 2023.С. 18-24.

3. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2022. 154 с.

4. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних ситуацій. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715210/1/Malkhazov.%20%D0%A2%D0%95%D0%A1docx.pdf>

Олена СЕМІЛУЦЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету фізичної культури, спорту та психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького*

Ганна ВАРІНА

*старший викладач кафедри практичної психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького*

ГАРДЕНОТЕРАПІЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕТОД ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Постановка проблеми. В умовах значного збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні актуалізується потреба в розробці нових підходів до психосоціальної підтримки, зокрема з використанням гарденотерапії. Гарденотерапія як вид терапевтичної діяльності включає застосування садівництва та природних елементів для покращення психологічного стану пацієнтів. ВПО часто стикаються з психологічними травмами, пов'язаними з втратою домівки, відривом від звичного середовища та необхідністю адаптації до нового місця проживання. В таких умовах може зрости значення гарденотерапії, як методу інтегративної терапії, що включає роботу з

природою для відновлення емоційної рівноваги, зниження тривожності та подолання психологічного дистресу.

Актуальність підготовки психологів-гарденотерапевтів зумовлена необхідністю розширення інструментарію психосоціальної підтримки, що зможе охопити широке коло психоемоційних проблем ВПО, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні стани та проблеми адаптації. Ефективність цього методу залежить від спеціальної підготовки фахівців — гарденотерапевтів, які повинні володіти знаннями не лише з психології та соціальної підтримки, а й з основ ботаніки, терапевтичного садівництва та культурних аспектів, релевантних для роботи з ВПО.

Високий рівень кваліфікації фахівців у цій сфері дозволить реалізовувати програми, які комплексно впливають на психічне здоров'я ВПО, забезпечуючи їм емоційну підтримку та можливість відновлення через терапію природою.

Виклад основного матеріалу: Гарденотерапія — це терапевтичний метод, що використовує садівництво та інші форми взаємодії з природою для досягнення психоемоційного та фізичного відновлення. Вона базується на ідеї, що участь у догляді за рослинами та взаємодія з природними елементами позитивно впливає на психологічне самопочуття та сприяє зниженню рівня стресу. З наукової точки зору, гарденотерапія належить до інтегративних методів терапії, які об'єднують елементи психотерапії, реабілітаційної терапії та екологічної психології.

Дослідження показують, що гарденотерапія має комплексний вплив на людську психіку. Зокрема, завдяки взаємодії з природою у клієнтів підвищується рівень серотоніну, знижується тривожність і покращується когнітивна функція. З теоретичної точки зору, концепція гарденотерапії спирається на постулати екологічної психології, які стверджують, що взаємодія з природою та природним середовищем сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та когнітивних функцій, що особливо корисно для осіб із травматичним досвідом.

Специфіка підготовки гарденотерапевтів для роботи з ВПО охоплює вивчення технік травмотерапії, засвоєння навичок зниження емоційної напруги, а також розвитку індивідуальних підходів до кожного клієнта. Індивідуальний підхід є критичним, оскільки ВПО являють собою неоднорідну групу, у якій рівень психологічного травмування та адаптації може значно різнитися. Важливим аспектом також є врахування культурних і соціальних особливостей клієнтів, що дозволяє знизити бар'єри сприйняття терапії та створити довірливу атмосферу. Окрім того, для досягнення максимальної ефективності гарденотерапевти працюють у міждисциплінарних командах, співпрацюючи з психотерапевтами, соціальними працівниками та медичними фахівцями. Це забезпечує комплексний підхід до роботи з ВПО, який сприяє психосоціальної стабілізації та відновленню.

Гарденотерапія як метод психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб має структуру, яка ґрунтується на чітко організованій терапевтичній схемі. Ця схема охоплює етапи діагностики, планування, реалізації та оцінки прогресу, що забезпечують цілісний підхід до відновлення психоемоційного стану клієнта. На першому етапі терапії здійснюється діагностична оцінка, яка включає психометричні методики та клінічне інтерв'ю. Це дозволяє визначити рівень травматичного стресу, тривожності або депресивних проявів у клієнта, а також виявити його мотиваційний ресурс для участі в терапії, що є важливим елементом у побудові терапевтичного процесу, адаптованого до особистих потреб.

Наступний етап передбачає спільне встановлення терапевтичних цілей між фахівцем і клієнтом, які охоплюють короткострокові й довгострокові завдання, від зниження рівня стресу до покращення самооцінки та соціальної інтеграції. Це формує відчуття контролю над терапевтичним процесом у клієнта, що є критично важливим для ВПО, котрі часто мають порушене почуття безпеки через пережиті травми. Після визначення цілей розробляється індивідуальна програма гарденотерапії, де обираються методи та рівень фізичної активності,

що відповідають психологічному стану клієнта. Програма включає різні форми діяльності, як-от посадка насіння, догляд за рослинами та планування саду, які мають терапевтичний ефект і сприяють зниженню тривожності та підвищенню емоційної стабільності.

Проведення сесій саденотерапії має систематичний і регулярний характер, створюючи умови для формування стабільного психологічного простору. Участь у груповій садівницькій діяльності сприяє відновленню соціальних навичок і почуття належності, що особливо важливо для ВПО, які часто страждають від ізоляції та втрати зв'язків. У процесі кожної сесії саденотерапевт допомагає клієнту рефлексувати емоційні реакції, сприяючи усвідомленню позитивних змін та збереженню емоційного залучення в процес.

Завершальний етап схеми передбачає регулярну оцінку прогресу, яка дозволяє відстежувати зміни в емоційному стані клієнта та коригувати програму для підвищення її ефективності. Повторна діагностика через психометричні тести та обговорення результатів сприяють підкріпленню позитивних змін та забезпечують клієнту усвідомлення власного досягнення в терапії. Такий послідовний підхід саденотерапії сприяє психологічній стабілізації ВПО, допомагає їм відновити почуття внутрішньої гармонії та адаптуватися до нових життєвих умов.

Висновки. Саденотерапія постає як ефективний інтегративний метод психосоціальної підтримки, особливо актуальний для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що потребують відновлення психологічного стану та адаптації до нових умов життя. Цей метод, базуючись на взаємодії з природою, сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної стабільності та формуванню почуття контролю над власним життям, що є критичним для осіб, які зазнали травматичного досвіду.

Особлива увага у підготовці психологів-саденотерапевтів до роботи з ВПО має приділятися розвитку спеціалізованих знань і навичок. Фахівці мають бути озброєні як методами психологічної та травматерапії, так і знаннями у сфері

садівництва, культурних особливостей, релевантних для кожного клієнта, та екологічної психології. Такий комплексний підхід дозволяє реалізовувати програму садотерапії, адаптовану до індивідуальних потреб кожного клієнта, що є запорукою її ефективності.

Терапевтична схема садотерапії, що включає етапи діагностики, планування, реалізації та регулярної оцінки прогресу, забезпечує структурованість та відчуття стабільності для клієнтів. Відчуття успішності через догляд за рослинами сприяє підвищенню самооцінки, а групова діяльність допомагає відновити соціальні навички та відчуття належності. Підсумовуючи, садотерапія виступає не лише засобом подолання психологічного дистресу, але й інструментом, який допомагає віднайти внутрішню гармонію та забезпечує позитивний внесок у психосоціальне відновлення ВПО.

Список використаних джерел:

1. Бідованець О., Прокоф'єва О. Садотерапія і вплив на психічне здоров'я // Збірник тез форуму I Всеукраїнський Форум «Садотерапія – терапія заради майбутнього». 2024. С. 13-15.
2. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Секція "Соціальна психологія". № 1. 2023. С. 56-61. Режим доступу: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7> (дата звернення: 18.11.2024).
3. Effect of gardening on the human psychological and physiological state [Electronic resource] / Natalya Taran [et al.] // Bulletin of taras shevchenko national university of kyiv. psychology. No. 2 (18). 2023.P. 78-83. Режим доступу: [https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.2\(18\).11](https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.2(18).11) (дата звернення: 15.11.2024).
4. The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis [Electronic resource] / I. Panțiru [et al.] // Systematic reviews. Vol. 13, no. 1. 2024. Режим доступу: <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9> (дата звернення: 15.11.2024). Title from screen.

Ірина СЕРІКОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

спеціальності 053 Психологія

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

Олеся ПРОКОФ'ЄВА

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНУ ЦІННІСТЬ

Постановка проблеми. Психічне здоров'я є ключовим аспектом особистого благополуччя, реалізації потенціалу, здатності справлятися зі стресами, продуктивної роботи, підтримки здорових сімейних стосунків і внеску в життя громади. У сучасному світі питання ментального здоров'я стають все більш важливими для самосприйняття, соціальної адаптації та загальної якості життя. Цю проблему досліджують фахівці з різних галузей: психологи, соціологи, філософи, медики та педагоги.

Формування позитивного уявлення про ментальне здоров'я у молодших школярів є критично важливим для їхнього загального розвитку та благополуччя. Зростає усвідомлення важливості ментального здоров'я у суспільстві, однак багато дітей ще не мають чіткого розуміння цього поняття. Актуальність теми полягає в необхідності формування уявлень про ментальне здоров'я як важливої особистісної цінності з дитячого віку [1].

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік є критичним етапом для розвитку особистості, її природних здібностей, формування моральних якостей і соціального досвіду. У період з 6 до 10 років активно формується бажання висловлювати власну думку, виникають роздуми про соціальну значущість, а також розвиваються самооцінка та самосвідомість. Важливим новим аспектом цього віку є рефлексія, яка дозволяє дітям оцінювати свою діяльність і поведінку. Водночас у дітей можуть виникати страхи, які відображають їхнє сприйняття подій та навколишнього світу. Ці страхи стають більш усвідомленими в умовах сучасності. Страх може проявлятися у формі тривоги чи занепокоєння, які потрібно навчитися долати - як самостійно, так і за допомогою дорослих (вчителів, вихователів, батьків).

Початок навчання в школі є одним із ключових етапів у житті дитини, що супроводжується суттєвими змінами в її психоемоційному стані. У молодших школярів особливо помітна динаміка розвитку самосвідомості. Якщо відбувається депривація одного або кількох структурних елементів самосвідомості, це може призвести до виникнення тривожності та депресивних станів, що, в свою чергу, стає фактором ризику для психічного здоров'я. [2]

Нами було проведено дослідження учнів 1-4 класів Новгородівського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №10 імені Тараса Шевченка, яке здійснювалося за методикою «Моя сім'я» - для розуміння відносин дітей у родині, а для визначення ступеню задоволеності шкільним життям учнів початкових класів - методикою «Мій клас» Ю. Гільбуха. Це дозволило визначити, як діти взаємодіють з однолітками та як формується їхнє сприйняття інших як особистостей. Для оцінки того, як школярі реагують на стресові ситуації і що відбувається, коли вони відчувають тривожність чи страх, ми застосували тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка). Для більш глибокого аналізу причин шкільної тривожності батькам було запропоновано пройти тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності та схильності до неврозу за О. Захаровим.

В ході дослідження виявлено, що більшість дітей молодшого шкільного віку не приділяють уваги ментальному здоров'ю, тому що не мають уяви як це робити. Дітям важко зосередитися на своїх почуттях, знайти правильні слова та дії щоб висловити те що їх хвилює. Недостатня увага зі сторони батьків негативно відображається на психоемоційному розвитку дітей. Тому на найвищому рівні у молодших школярів відбувається адаптація з друзями, коли вони виплескують свої емоції при зустрічах і спільному перебуванні на дворі, намагаються наздогнати брак спілкування. Найбільш тривожним віком для дітей молодшого шкільного віку є 6-7 років. Це пов'язано з початком навчання в першому класі, переходом на онлайн-навчання, коли дитина стикається з новими соціальними ролями, змінами у розпорядку дня та збільшенням навчального навантаження. Проявляються страхи, пов'язані з оцінками, взаємодією з вчителями та однолітками. Однак за даними дослідження у більшості дітей високий рівень згуртованості, що свідчить про активну співпрацю обмін ідеями та підтримку один одного, рівень конфліктності та агресії проявляється у меншій кількості дітей, через брак часу на суперечки. В цілому діти задоволені взаємодією з колективом, швидко адаптуються та знаходять рішення нових завдань і підтримують позитивний емоційний фон. Проте у значній кількості проявляються труднощі з адаптацією до цифрового навчального середовища, що викликає високий рівень нервозності, який може призводити до підвищеної чутливості до стресу та тривожності, що негативно впливає на навчальний процес, загальний стан дитини та її ментальне здоров'я.

Благополуччя в родині, воєнний стан у країні та онлайн-навчання є ключовими чинниками, які впливають на ментальне здоров'я дітей. Онлайн-навчання стало новим викликом для молодших школярів, і його вплив на їхній психоемоційний стан має багато аспектів. Загалом, можна зазначити, що групова взаємодія під час онлайн-занять впливає на мотивацію та задоволеність учнів навчанням, але також може призводити до недостатньої соціальної взаємодії, ізоляції та труднощів з концентрацією. Високий рівень згуртованості в групах

сприяє підвищенню шкільної мотивації та задоволеності, тоді як низька згуртованість часто асоціюється з низькою мотивацією до навчання, високою конфліктністю та незадоволеністю [3].

Зростання тривожності у дітей може бути пов'язане з нестабільною ситуацією в навчанні та житті загалом. Це може призвести до труднощів у навчанні та соціалізації. Діти з високим рівнем адаптивності легше справляються зі змінами, такими як перехід на онлайн-формат навчання. Вони швидше знаходять рішення нових завдань і підтримують позитивний емоційний фон.

Воєнний стан в країні істотно впливає на ментальне здоров'я молодших школярів, викликаючи різноманітні емоційні та психологічні реакції. Діти постійно піддаються стресу через невизначеність і загрози для їхнього життя та безпеки, що може призводити до збільшення тривожності, страху та паніки. Військовий досвід, включаючи втрати близьких, руйнування домівок і зміни в звичному житті, може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу та інших психологічних травм.

Сімейні стосунки мають вирішальне значення для формування ментального здоров'я молодших школярів. Якість взаємодії в родині впливає на емоційний, соціальний та психологічний розвиток дітей. Діти, які відчувають любов, прийняття та підтримку з боку батьків, зазвичай мають вищу самооцінку і менш схильні до тривожності та депресії. Відкритий діалог у сім'ї сприяє розвитку емоційної грамотності у дітей, що допомагає їм краще виражати свої почуття та справлятися з труднощами.

Висновки. Отже, батьки та вчителі відіграють ключову роль у формуванні та підтримці ментального здоров'я молодших школярів. Вони повинні бути уважними до змін у поведінці дитини, готовими вислухати її та надати необхідну підтримку, а також знати основи ментального здоров'я та доступні ресурси для допомоги. Діти заслуговують на щасливе дитинство, навіть попри складнощі, з якими можуть стикатися, наприклад, під час війни. Спільними зусиллями ми можемо забезпечити нашим дітям світле і здорове майбутнє.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми. Психологічний журнал. Том. 7 № 5. 2021. С. 26-37.
2. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження. Версія 1.0/ Розробники: Горбунова В., Палій В., Розяєв М., Климчук В. 2022. 49 с.
3. Щербакова О.О. Психологічні детермінанти становлення особистості академічно здібного учня базової школи. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р. № 2. Т. 2. С. 163-167.

Олександр СИНЕЛЬНИК

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

Науковий керівник:

Ірина СИНЕЛЬНИК

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти,
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ ФІЗИКИ

Постановка задачі. Неперервні зміни в інформаційно-комунікаційних технологіях (ІКТ), які є стрімкими та непередбачуваними, вимагають від працівників цієї галузі, зокрема фахівців з комп'ютерної інженерії, постійного самовдосконалення, набуття нових знань, опанування новими способами діяльності та технологіями, що відповідають поточному стану розвитку галузі. Освітньо-професійна програма зі спеціальності «Комп'ютерна інженерія» серед

очікуваних предметних результатів навчання передбачає здатність до «навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань, удосконалення креативного мислення» [1]. Розвиток ІТ-галузі на сучасному етапі відбувається у напрямі створення наукоємних технологій, що базуються на фундаментальних законах фізики. Тому саме навчання цієї дисципліни має потенціал для створення основи, яка забезпечить можливість професійного саморозвитку та самовдосконалення для майбутнього фахівця комп'ютерної інженерії. Навчання фізики студентів в умовах інформатизації та комп'ютеризації було предметом наукового пошуку багатьох вчених (В. Заболотний, Ю. Єчкало, М. Бабенко, О. Лисенко), але дослідження стосувались переважно навчання майбутніх фізиків та викладачів фізики, або взагалі не брали до уваги майбутню спеціальність студентів. Дослідження особливостей навчання фізики студентів комп'ютерних спеціальностей дуже обмежені (О. Трифонова, І. Войтович) [2], а в контексті створення наукового підґрунтя для саморозвитку і самовдосконалення фахівців з комп'ютерної інженерії, фактично, не здійснювались.

Виклад основного матеріалу. Метою цього дослідження було теоретичне обґрунтування способів формування здатності майбутніх спеціалістів в галузі комп'ютерної інженерії до професійного саморозвитку в процесі викладання курсу фізики.

Необхідність професійного саморозвитку фахівців сфери ІТ обумовлена принциповими обмеженнями системи професійної підготовки: темпи розвитку ІТ-галузі істотно випереджають темпи змін в системі освіти, змісті освітньо-професійних програм комп'ютерних спеціальностей, програмного та технічного забезпечення. Так, стрімкий розвиток технологій штучного інтелекту дозволяє використати його для заміни рутинного створення заготовок програмного коду. Поява хмарних технологій, є основою масштабування обчислювальних можливостей та створення безсерверних застосунків. Технології блокчейн

дозволяють створювати децентралізовані застосунки. Через масове використання онлайн-сервісів зростає роль кібербезпеки.

Аналогічна ситуація виникає і під час навчання студента в закладі вищої освіти. Постійно змінюються програмні продукти: операційні системи, інтегровані середовища розробки програмного забезпечення, офісні пакети, системи автоматизованого проєктування і розрахунку, засоби комунікації. Наприклад, частота оновлення фреймворків для створення комп'ютерних програм складає, від кількох місяців до року. При цьому може змінюватися або додаватися новий функціонал. Таким чином, за час навчання сучасний фреймворк або інший тип програмного забезпечення може оновитися кілька разів.

Частково цю суперечність розв'язує впровадження дуальної освіти, яка забезпечує залучення студентів до професійної діяльності вже на етапі навчання. Але такий підхід створює низку нових проблем, в першу чергу, послаблення фундаментальної підготовки, зменшення обсягів фізичної і математичної освіти, що послаблює професійну компетентність фахівця з комп'ютерної інженерії в довгостроковій перспективі його діяльності [3].

Професійний саморозвиток особистості фахівця з комп'ютерної інженерії полягає в удосконаленні професійних компетенцій набутих в процесі професійної підготовки в закладі вищої освіти; самостійному опануванні новими знаннями, технологіями, способами здійснення професійної діяльності, які є результатом наукових здобутків та інноваційних інженерних рішень на їх основі; розвитку та формуванні професійно значущих якостей особистості у відповідності до найсучасніших вимог. І якщо розвиток компетентностей, опанованих під час навчання, відбувається в процесі професійної діяльності через набуття досвіду, то самоосвіта і формування нових особистісних якостей вимагає відповідної бази, наукової ерудиції, спроможності виконувати самостійний пошук, аналітичну діяльність, експериментальне дослідження.

Саме таку базу може забезпечити для фахівців комп'ютерного профілю вивчення фізики.

Цілями вивчення курсу фізики є забезпечення майбутніх інженерів з розробки програмного забезпечення базовими знаннями фізичних законів, розвиток здатності застосовувати ці знання в галузі інженерії програмного забезпечення; оволодіння методами фізичного дослідження, які є універсальними [4]. Розділи, що вивчаються в курсі фізики, слугують базисом для подальшого опанування технологій, що лежать в основі сучасного обладнання, програмного забезпечення та новітніх перспективних напрямів розвитку ІТ. Від механіки залежить розвиток робототехніки, комп'ютерних симуляцій або ігрових рушіїв; від статистичної фізики – стиснення даних, шифрування, оптимізація, квантові обчислення, обробка великих даних, від електродинаміки – технології дротового і бездротового зв'язку, напівпровідникова техніка та ін.

Оскільки технології постійно змінюються, то для підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до подальшого саморозвитку та самоосвіти у навчальний контент можна використовувати інформаційно-комунікаційні технології, наприклад, програми для моделювання або візуалізації фізичних процесів або явищ, програмні засоби для опрацювання результатів експерименту, використання мов програмування. Ці інструменти допомагають покращити засвоєння матеріалу, підвищити інтерес до предмета, а також розвивати професійні навички роботи з сучасними цифровими інструментами. Також слід вводити приклади застосування фізичних законів за допомогою як традиційних, так інноваційних методів проблемного навчання, кейс-методу та ін. Наприклад, при розгляданні закону Джоуля-Ленца можна навести приклад розрахунку тепловиділення процесора: оскільки кількість теплоти пропорційна квадрату напруги, то розумно зменшувати напругу, щоб зменшити нагрів. Має сенс використовувати наведені засоби ІКТ та зв'язки з професійною діяльністю

при плануванні самостійної роботи студентів, що сприяє формуванню навичок дослідницької роботи.

Висновки.

1. Фізика як навчальна дисципліна в системі професійної підготовки майбутніх фахівців в галузі комп'ютерної інженерії має значний потенціал до формування їх здатності до професійного саморозвитку.

2. Опанування змісту курсу фізики технічного університету створює базу для самоосвіти ІТ-спеціаліста в професійній галузі, здатності глибокого розуміння закономірностей, що лежать в основі новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, а отже спроможності її ефективно використовувати.

3. Формування умінь та навичок дослідницької діяльності, як експериментальної, так і інформаційно-аналітичної, що відбувається в процесі вивчення курсу фізики створює передумови для розвитку професійно значущих якостей особистості фахівця з комп'ютерної інженерії.

Список використаних джерел:

1. Освітня програма Комп'ютерна інженерія ХНУРЕ. Харківський національний університет радіоелектроніки. NURE. URL: <http://surl.li/dzsjwz> (дата звернення: 24.11.2024).

2. Трифонова О. М. Інформаційно-цифрові ресурси у навчанні фізики та технічних дисциплін при підготовці майбутніх фахівців комп'ютерних технологій. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького: Педагогічні науки. Т. 3. 2019. С. 275-280.

3. Синельник І. В., Синельник О. В. Навчання фізики майбутніх фахівців ІТ-галузі в технічному університеті як педагогічна проблема. Тези доповіді на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика» м. Харків, 20–21 березня 2024 р. С. 373-378. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14706> (Дата звернення: 24.11.2024)

4. Силабуси – КАФЕДРА ФІЗИКИ НТУ «ХПІ». Інформаційно-обчислювальний центр – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/tef/edu-process/syllabi/> (дата звернення: 24.11.2024).

Лідія СІМЧУК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРУДНОЩІВ У СІМЕЙНОМУ СПІЛКУВАННІ

Постановка проблеми. Цінності, до яких прагне людина, в значній мірі визначаються соціумом, в якому формувалася особистість, з врахуванням соціокультурних особливостей та правових норм, що в майбутньому буде визначати її діяльність. Першим значущим середовищем для людини є сім'я. Важливість сімейних відносин обумовлена тим, що в родині людина перебуває значну частину життя, і по тривалості свого впливу на особистість сім'я ні з чим не може зрівнятися.

Психологія сім'ї вивчає онтогенез родини як малої соціальної групи, умови та механізми функціонування сім'ї. Психологи аналізують різні аспекти сімейного життя: джерела утворення сім'ї, формування готовності до шлюбу й подружніх стосунків, загальні тенденції розвитку сім'ї, особливості шлюбно-сімейних міжособистісних взаємин, соціально-психологічні проблеми [1].

Сімейні стосунки є важливим аспектом емоційного та психологічного благополуччя людей. Проблеми в сімейному спілкуванні можуть мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я, стосунків і загального благополуччя сім'ї. Труднощі в комунікації між членами сім'ї виникають через різноманітні фактори, зокрема в особистісних рисах характеру, стрес, відсутність

навичок ефективного спілкування, а також соціальні чи культурні відмінності. Також варто відзначити, що труднощі в спілкуванні можуть виникати через відсутність емпатії, неправильне трактування намірів партнера, а також через високий рівень конфліктності або емоційного напруження. Часто ці проблеми посилюються за рахунок нерозуміння потреб і бажань інших членів сім'ї. Особливу увагу варто приділяти дитячим стосункам з батьками, адже проблеми в комунікації на ранніх етапах можуть призвести до розвитку емоційних та поведінкових розладів у майбутньому.

Психологічна корекція цих труднощів може значно покращити якість сімейних відносин та сприяти їхній гармонізації.

Виклад основного матеріалу. Психологічна корекція або психокорекція - це система психологічних заходів дослідження та активного впливу на окремі якості психіки людини з метою корекції окремих індивідуально-психологічних характеристик, неконструктивних емоційних реакцій або елементів поведінки, а також підвищення рівнів соціальної адаптації та суб'єктивного добробуту [2]. Корекція труднощів у сімейному спілкуванні передбачає використання основних психологічних методів і технік, зокрема: когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусована терапія, техніки активного слухання, конфлікт-менеджмент [3].

Щодо когнітивно-поведінкової терапії, то даний підхід допомагає розпізнавати і змінювати деструктивні думки і поведінкові патерни, що заважають ефективному спілкуванню. Емоційно-фокусована терапія спрямована на розвиток емоційної близькості між партнерами та навчання вираження своїх почуттів без агресії та звинувачень. Техніки активного слухання дозволяють членам сім'ї не тільки почути одне одного, а головне зрозуміти емоційний стан іншої людини, також уникнути недомовок і непорозумінь. В свою чергу конфлікт-менеджмент навчає сім'ю ефективним стратегіям вирішення конфліктів, таких як пошук компромісу, конструктивне обговорення проблем та уникнення емоційних перевантажень під час суперечок.

Психологічна корекція труднощів в сімейному спілкуванні є важливим інструментом для покращення якості життя сім'ї. Завдяки застосуванню різних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусована терапія, а також технік активного слухання та конфлікт-менеджменту, можна досягти значних змін у сімейних відносинах, зменшити рівень конфліктів і поліпшити взаєморозуміння між членами родини. Однак важливо, щоб цей процес був поступовим, систематичним і включав активну участь усіх членів сім'ї.

Висновки. Психологічна допомога сім'ї найчастіше подається через типологічне консультування або психотерапію, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення глибинних особистісних проблем, які коріняться в більшості утруднень клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами сім'ї.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є психологічно діагностичний інструментарій та підходи щодо здійснення сімейної психологічної корекції.

Список використаних джерел:

1. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.
2. Стельмах О. Основи психокорекції: конспект лекцій. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 120 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/.pdf>. (дата звернення – 22.11.2024).
3. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <https://space.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/Андрушко%20психокорекція.pdf> (дата звернення – 20.11.2024).

Олена СОКОТЬ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

РОЛЬ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Формування професійних орієнтацій та професійне самовизначення підлітків є однією із важливих складових їхнього особистісного розвитку. Відповідно до педагогічного енциклопедичного словника професійне самовизначення - це " процес формування особистістю свого ставлення до професійної діяльності та спосіб його реалізації через узгодження особистісних та соціально-професійних потреб "[6, с.4]. Професійна орієнтація - це комплекс науково-обґрунтованих форм, методів та засобів допомоги особистості щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування на основі врахування її індивідуально-психологічних особливостей, інтересів, можливостей та потреб ринку праці в кадрах. У підлітковий період відбувається формування уявлень про майбутнє та вибір життєвих орієнтирів[3, с.21]. Одним із важливих факторів, що впливають на цей процес, є самооцінка, яка визначає не лише внутрішнє сприйняття власних можливостей, а й ставлення до зовнішніх умов, необхідних для досягнення успіху.

Низький рівень самооцінки може призвести до обмеженого бачення можливих професійних шляхів і негативно вплинути на готовність підлітка брати на себе професійні обов'язки, а висока самооцінка іноді стає перешкодою для реалістичного оцінювання своїх здібностей.

Враховуючи складність і багатоаспектність професійного самовизначення, важливо вивчити механізми, через які самооцінка впливає на професійну орієнтацію підлітків, а також з'ясувати роль підтримки з боку значущих дорослих (батьків, педагогів, психологів) у цьому процесі.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період є надзвичайно важливим етапом розвитку особистості, коли кожен день для молодої людини стає новою спробою зрозуміти, ким я є, чого прагну, і який життєвий шлях обрати. У цей період самооцінка відіграє ключову роль, оскільки вона визначає не лише ставлення до себе, але й те, що людина вважає можливим для себе в майбутньому. Одні підлітки впевнено прагнуть до амбітних цілей, тоді як інші, через занижену самооцінку і недостатню впевненість у собі, обирають безпечніші, але менш захоплюючі шляхи. Тобто, підлітки з різним рівнем самооцінки по-різному підходять до вибору професії, що має значні наслідки для їх подальшого розвитку. Саме на цю закономірність вказують С. Я. Карпіловська та співавтори, зазначаючи, що професійні схильності підлітків суттєво залежать від їхньої самооцінки та оцінки власних можливостей [1, с. 36].

Ми вважаємо, що відчуття власної значущості допомагає розширювати професійні горизонти, тоді, як занижена самооцінка може обмежувати вибір. Логічно припустити, що підліток, який не вірить у свої сили, менш імовірно наважиться спробувати щось нове.

На думку В. Поліщука (2019), самооцінка відіграє не лише роль індикатора психологічного стану, а й визначає мотивацію до вибору професії. Ми погоджуємося з тим, що позитивне ставлення до себе є основою для формування професійних схильностей, оскільки воно забезпечує впевненість у правильності власного вибору. Як свідчать дослідження В. Поліщука, самооцінка, хоча й змінюється під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, постійно визначає готовність підлітків приймати соціальні ролі й рухатися у певному професійному напрямку [2, с. 228].

М. Варій (2009) у підкреслює важливість соціального оточення у формуванні професійних схильностей [3, с. 135]. Ми вважаємо, що взаємодія підлітка з однолітками, батьками та педагогами може суттєво впливати на його професійний вибір. Якщо підліток не отримує належної підтримки від свого оточення, це може призводити до зниження його впевненості у власних силах та навіть до відмови від

власних бажань. Тому підтримка середовища, що усвідомлює важливість професійного самовизначення, є невід'ємною частиною розвитку позитивної самооцінки.

М. Заброцький (2002) наголошує на необхідності відчуття стабільності під час професійного самовизначення [4, с. 57]. Проте ми вважаємо, що стабільність не виключає змін. Професійне самовизначення – це процес постійного розвитку, адаптації до нових умов і перегляду власних уподобань. Ми впевнені, що підлітки мають право на спроби й помилки, що сприяє розвитку особистісної гнучкості та здатності адаптуватися до змінного соціального середовища.

В. Ярошенко (1983) звертає увагу на важливу роль школи у процесі професійного самовизначення [5]. Ми підтримуємо ідею, що школа має не лише надавати знання, але й створювати умови для розвитку професійних інтересів. Вона повинна стати простором для пошуку і випробування різних професійних напрямів, де учні матимуть можливість вільно експериментувати, розширюючи свої уявлення про майбутнє.

Висновки. Професійне самовизначення підлітків – це складний і багатогранний процес, що потребує гармонійного поєднання впевненості в собі, підтримки соціального оточення та гнучкості. Дослідження цього процесу має велике значення в контексті формування адекватного уявлення підлітка про свої здібності, а також здатності до вибору професії, яка відповідає як особистісним, так і соціальним вимогам.

Ми вважаємо, що розвиток позитивної оптимальної самооцінки є основою для усвідомленого й відповідного вибору професійного шляху. Підтримка підлітків у цьому процесі сприятиме їхній здатності адаптуватися до нових викликів, розкривати свій потенціал та обирати професію, яка відповідатиме їхнім здібностям та інтересам.

Одним із варіантів підтримки підлітків у процесі професійного самовизначення є розробка та впровадження програм, спрямованих на корекцію самооцінки підлітків, щоб вона стала підтримкою для них внутрішньою опорою для здорового професійного самовизначення.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Психологія: навч. пос. вид. 2-ге. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.

2. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ: МАУП, 2002. - 104 с.
3. Ігнатович О. М. Професійна орієнтація: підручник для студентів. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
4. Карпіловська С. Я., Мітельман Р. Й., Синявський В. В., Ткаченко О. М., Федоришин Б. О., Яцишин О. О. Основи професіографії: навч. посібник. Київ: МАУП, 1997. 148 с.
5. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. вид. 4-те. Суми: Університетська книга. 2019. 352 с.
6. Федоришин Б. О. Виявлення і оцінка загальних інтересів особистості старшокласника (методика Одані-2): метод. посіб. Київ. 1997. 24 с.
7. Ярошенко В. В. Школа і професійне самовизначення учнів. Київ. 1983. 112 с.

Віта СОЛОВЕЙ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Постановка проблеми. Сучасні тенденції професійної діяльності соціономічних професій ставлять перед фахівцями пріоритетні вимоги до власного позитивного професійного іміджу, зокрема: приємний естетичний зовнішній вигляд; професійний образ-типаж, який враховує психологічні механізми персоніфікації та репутації фахівця-професіонала. Актуальність зумовлена переосмисленням професійного іміджу фахівців соціономічних

професій. Вирішення цього питання неможливо без вивчення психологічних структурних складових професійного іміджу та психологічних особливостей професійного іміджу фахівців соціономічних професій.

Виклад основного матеріалу. У різних теоретичних та практичних працях виокремлюють психологічну структуру професійного іміджу. Саме у нашому дослідженні, вбачаємо приділити увагу структурним компонентам професійного іміджу фахівців соціономічних професій та визначити їх показники. За сучасними дослідженнями визначають такі характеристики професійного іміджу фахівців соціономічних професій, а саме: фізичні (психічне здоров'я, стан шкіри та волосся, постава та впевнена хода тощо); психологічні (індивідуальні особливості характеру, темпераменту, внутрішнього світу); соціальні (соціальна роль у колективі та комунікативні навички).

Дослідник Ю. Дзядевич виділяє такі структурні складники іміджу:

- зовнішні характеристики (стильність в одязі, естетичність аксесуарів та охайність зачіски);
- внутрішні характеристики (система морально-етичних і духовно-ціннісних орієнтацій);
- індивідуально-психологічні характеристики;
- міжособистісні характеристики (розвинуті навички самопрезентації та розвинуті комунікативні навички) [2].

Розглядаючи погляди різних дослідників, потрібно відзначити комплекс характеристик існуючий у психологічній структурі професійного іміджу, який створює його ядро, а саме: позитивна Я-концепція, духовно-моральні цінності та орієнтири, індивідуально-особистісні особливості, мотиваційна спрямованість, комунікативна компетентність, фахова компетентність.

О. Варгата визначає структуру професійного іміджу фахівців соціономічних професій як єдність таких компонентів:

- інтелектуальний компонент;
- емоційний компонент;

- комунікативний компонент;
- творчий компонент;
- рефлексивний компонент.

Необхідними якостями створення професійного іміджу фахівців соціономічних професій можна вважати такі, як:

- особистісні характеристики (активність, енергійність, ініціативність, вмотивованість, упевненість, рішучість, працелюбність, емоційність, перцептивність, комунікабельність, порядність, чесність, стресостійкість);
- професійні характеристики (фаховість, компетентність, критичність, гнучкість, оригінальність, цілеспрямованість, організованість, дисциплінованість, відповідальність, креативність, творчість, мобільність, інноваційність, самокерованість) [1].

З огляду на вище сказане можна зазначити, що професійний імідж фахівців соціономічного профілю визначається як багатокомплексне і багатоаспектне сприйняття зовнішнього вигляду та професійного досвіду фахівця.

Висновки. Таким чином, психологічна структура професійного іміджу фахівців соціономічних професій являє собою комплексний багатокомпонентний взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх особистісно-індивідуальних та особистісно-професійних якостей фахівців соціономічних професій, що включає в себе такі структурні компоненти: інтелектуально-психологічний, емоційний, комунікативний, креативний, рефлексивний компоненти та особистісно-професійні якості фахівця.

Список використаних джерел:

1. Варгата О. В. Психологічні особливості професійного іміджу фахівців соціономічного профілю //Theoretical foundations of philology, pedagogy and psychology with the conditions in wartime: Collective monograph. Institute of professional development. Bratislava, Slovakia, 2022. P. 31-68.
2. Дзядевич Ю. В. Педагогічні умови формування професійного іміджу у студентів мистецьких спеціальностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Херсон, 2012. 323 с.

Ксенія СТАРОСТИНА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ЯК ВАЖЛИВІ «SOFT SKILLS» СУЧАСНОГО ФІЛОЛОГА

Постановка проблеми. У сучасному світі, де інформація поширюється з неймовірною швидкістю, а комунікація стала невід'ємною частиною всіх сфер життя, вимоги до професіоналів постійно зростають. Філологи, як фахівці з мови та літератури, відіграють важливу роль у суспільстві. Однак, щоб бути успішними в своїй професії, їм необхідно володіти не тільки глибокими теоретичними знаннями, а й розвинутими комунікативними навичками. Комунікативні навички як «soft skills» у професійному становленні учителів філологічних спеціальностей є інструментом основного смислового їх компонента.

Виклад основного матеріалу. У психології окремі аспекти формування комунікативних навичок виокремлюються соціальними інтересами, що виражаються у певних потребах спілкуватися, виявляються в особистісній готовності взаємодіяти в певних комунікативних ситуаціях, відтворювати її суть оптимальними та раціональними способами, які спрямовані на конкретні результати професійної діяльності.

Н. Литвиненко, Т. Сергієнко вважають, що комунікативні навички – це «важливий компонент професійної комунікативної компетентності майбутніх

фахівців, які забезпечують обмін інформацією та формуються на основі мовленнєвих дій. Професійні комунікативні навички – це навички спілкування фахівців певної галузі в межах їхньої діяльності. Рівень сформованості такого виду комунікативних навичок – умова, за якої може бути продуктивною професійна комунікація» [1].

О. Сас вважає, що комунікативні вміння є видом «... професійних умінь педагога, що забезпечують реалізацію компонентів педагогічного спілкування, уможливають здійснення суб'єктивної взаємодії, відносяться до продуктивної діяльності та в такій діяльності формуються й розвиваються», а комунікативні навички виступають «...здатністю людини взаємодіяти з іншими, адекватно інтерпретувати отримувану інформацію, а також правильно її передати» [2].

Комунікативні навички є невід'ємною частиною професійної діяльності філологів, зокрема вони дозволяють:

- ефективно взаємодіяти з колегами: брати участь у наукових дискусіях, презентувати результати досліджень, співпрацювати в рамках наукових проектів;

- будувати міцні стосунки зі студентами: створювати сприятливу атмосферу для навчання, мотивувати студентів до самостійної роботи, надавати індивідуальні консультації;

- популяризувати філологічну науку: брати участь у громадських заходах, писати статті для широкого кола читачів, вести блоги та сторінки в соціальних мережах;

- проводити успішні заняття: чітко формулювати навчальні цілі, використовувати різноманітні методи навчання, залучати студентів до активної участі в освітньому процесі.

Сучасний філолог повинен володіти наступними комунікативними навичками:

- вміння слухати: здатність уважно слухати співрозмовника, розуміти його точку зору, задавати уточнюючі питання;

- уміння говорити: чітко і лаконічно висловлювати свої думки, використовувати різні стилі мовлення залежно від ситуації, аргументувати свою позицію;

- уміння писати: складати наукові статті, підготовлювати презентації, вести ділову переписку, писати цікаві та доступні тексти для широкого кола читачів;

- уміння працювати в команді: ефективно співпрацювати з колегами, досягати спільних цілей, брати на себе відповідальність за виконання завдань;

- уміння презентувати: впевнено виступати перед аудиторією, використовувати засоби візуалізації, відповідати на запитання слухачів;

- уміння вести дискусію: висловлювати свою точку зору, слухати аргументи опонента, знаходити компромісні рішення.

Висновки. Комунікативні навички є невід'ємним інструментом для успіху в будь-якій сфері діяльності, особливо для філологів. Вони дозволяють ефективно взаємодіяти з колегами, студентами, представниками інших професій, популяризувати філологічну науку і досягати високих результатів у своїй роботі. Розвиваючи свої «soft skills» у комунікації, філологи стають більш конкурентоспроможними на ринку праці і можуть реалізувати себе як професіонали. Адже в наших реаліях сучасного світу реклама себе, поширення та обмін інформацією є невід'ємною частиною виходу на широкий загальний публіки, частина якої обов'язково зацікавиться і користуватиметься наданими послугами.

Список використаних джерел:

1. Литвиненко Н. П., Сергієнко Т. В. Формування комунікативних навичок у контексті фахової підготовки майбутніх лікарів. *Ukrainian scientific medical youth journal*. 2022. Supplement №2 (130). С. 33-34.

2. Сас О. О. Педагогічні умови формування комунікативних умінь і навичок майбутніх вихователів на семінарсько-практичних заняттях із дошкільної лінгводидактики. Народна освіта: електронне наукове фахове видання. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2414

Анастасія ФЕДОСЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Лариса ПОДКОРИТОВА,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ

Постановка проблеми. Проблема тривожності підлітків є однією з ключових тем у сучасній психології та педагогіці, що отримала значну увагу з боку науковців. У роботах багатьох дослідників висвітлено особливості виникнення, прояву та впливу тривожності на психологічний розвиток підлітків. Особливої актуальності ця проблема набула під час війни, коли підлітки стикаються з надзвичайно важкими життєвими обставинами: втратою почуття безпеки, невизначеністю, втратою близьких, вимушеним переселенням та іншими травматичними подіями. Ці фактори сприяють значному підвищенню рівня тривожності, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, соціальну адаптацію та загальний розвиток.

Ефективним інструментом психологічної допомоги, особливо у таких складних умовах, як війна, є арттерапія. Згідно Енциклопедичного словника з арттерапії (2017), арттерапія (від англ. art – 1) мистецтво; 2) образотворче мистецтво; грец. theararéia, θεραρεία – зцілення, лікування) – у широкому значенні – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків. Основна ідея арттерапії полягає у тому, що через творчий процес людина може безпечно виражати свої

почуття, долати внутрішні конфлікти, знижувати рівень тривожності та зміцнювати психічне здоров'я.

За допомогою творчої діяльності підліткам легше адаптуватися до нових реалій та долати наслідки травматичних подій, так як арттерапія сприяє не лише зниженню рівня тривоги, але й відновленню внутрішньої рівноваги, покращенню соціальної адаптації та підвищенню стійкості до стресу. У складних умовах війни арттерапія стає неоціненним інструментом підтримки психічного здоров'я підлітків.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік є складним етапом у розвитку особистості, коли формуються цінності, самооцінка та моделі взаємодії з оточенням. У цей час значно зростає вразливість до зовнішніх стресових чинників, особливо у періоди соціальної нестабільності, таких як війна.

Українські дослідники наголошують, що у період війни підлітки зазнають значного емоційного тиску, який пов'язаний із переживанням страху, втрати близьких, вимушеного переселення та невизначеності майбутнього. Це сприяє формуванню підвищеного рівня тривожності, який проявляється у таких формах:

- емоційна нестабільність – постійний страх, емоційне напруження, сльозливість, дратівливість, апатія та пригніченість є типовими проявами тривожності у підлітків у період війни (Іванова, Т. В., Коляда Н. В., Гунбіна Г. І., 2024).

- когнітивні порушення: нав'язливі думки, песимістичні уявлення про майбутнє. Підлітки починають мислити у категоріях «краху» або «небезпеки», що провокує формування песимістичних думок про майбутнє. Такі когнітивні викривлення призводять до виникнення нав'язливих страхів, труднощів у прийнятті рішень та концентрації уваги (Дашко, А., 2021).

- соматичні реакції: емоційні переживання часто проявляються на фізіологічному рівні. Це може бути порушення сну, головний біль, прискорене серцебиття, втрата апетиту чи навіть шлунково-кишкові розлади (Луцанич Н. О., 2009).

Таким чином, тривожність підлітків під час війни має комплексний вплив на емоційну, когнітивну, фізіологічну та соціальну сфери. У такій ситуації потрібні інструменти, які дають можливість підліткам виражати свої почуття, зменшувати напруження та сприяти емоційному відновленню.

Арттерапія є універсальним методом психологічної допомоги, який дозволяє дітям і підліткам через творчий процес виражати свої емоції, опрацьовувати травматичні переживання та зміцнювати емоційну стабільність. Українські дослідники зазначають, що цей метод є особливо ефективним для роботи з підлітками, які не завжди можуть вербально висловити свої почуття (Карапетрова, О. В., 2020; Грек О. М., 2019; Хозраткулова І. А., 2022).

Основними перевагами арттерапії у роботі з тривожними підлітками є невербальне самовираження, адже за допомогою творчості підлітки можуть висловлювати емоції, які складно передати словами; безпечний простір для опрацювання травм, так як символічне відображення страхів через малюнок, ліплення чи казку зменшує їхню інтенсивність. Також творчий процес допомагає переключити увагу з травматичних переживань на позитивну діяльність цим самим знизити стрес та напругу, а успішне виконання творчих завдань зміцнює віру підлітка у власні сили та підвищує самооцінку (Карапетрова, О. В., 2020).

Е. Главінська ефективним методом для корекції тривожності підлітків вважає малюнкову терапію. Наприклад, намалювати своє хвилювання, перетворити його на образ, а потім змінити його на спокій; використовувати техніку розмальовування мандал, що допомагає зняти напругу і заспокоїтися; намалювати картину, що відображає способи боротьби з тривогою, та описати ресурси, що допомагають справлятися з хвилюванням; створити сприятливі умови для малювання: пастельні кольори приміщення, релаксаційна музика, групи з маленькою кількістю людей, атмосфера довіри та прийняття; використовувати арт-терапевтичні методики для регуляції емоційно-вольової сфери, сприяючи вираженню емоцій через малюнки (Главінська Е. С., 2020).

Іншим ефективним методом роботи з тривожними підлітками є казкотерапія, оскільки вона дозволяє через казкові образи та ситуації виражати і опрацьовувати емоції, зокрема страхи, тривогу та інші психологічні проблеми. Варто використовувати казки, де герої долають труднощі, створювати казки, що відображають реальні проблеми підлітка, герої повинні знаходити рішення своїх проблем, що допоможе підліткам побачити можливості для змін, образи в казках допомагають виразити емоції і страхи, що полегшує їх усвідомлення (Осьмякова Ю. В., 2022).

Арттерапію для тривожних підлітків можна проводити і в індивідуальній, і в груповій формах. При цьому групова робота більш ефективна для корекції тривожності підлітків під час війни: у групі однолітків підлітки відчувають, що вони не самотні у своїх переживаннях і мають підтримку з боку інших, і це знижує рівень тривожності. Групова діяльність дає можливість підліткам виявляти свої емоції, обговорювати спільні страхи та переживання, працювати над позитивними аспектами своїх почуттів і пережитих ситуацій. Важливо, що під час групової роботи підлітки з різним рівнем тривожності можуть обмінюватися способами додання стресу, що допомагає знайти нові методи саморегуляції. Водночас спільна робота може допомогти тим, хто має більш високий рівень тривожності, побачити, що інші теж переживають схожі труднощі, і, таким чином, знижується їхній страх і відчуття ізольованості.

Висновки. Результати нашого дослідження показали, що підлітки, особливо в умовах війни, схильні до підвищеної тривожності, яка проявляється в емоційній нестабільності, когнітивних порушеннях і соматичних реакціях. Арттерапія, зокрема малюнкова терапія та казкотерапія, є ефективними методами для корекції тривожності, оскільки допомагають підліткам виражати свої емоції, опрацьовувати травматичні переживання та знижувати рівень стресу. При цьому групова форма роботи є більш ефективною для цієї вікової групи, оскільки дає відчуття підтримки від однолітків, сприяє обміну досвідом у доданні тривоги.

Вікторія ФЕДЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Ольга ІГУМНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ТЕХНІКИ СИМВОЛДРАМИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Постановка проблеми. Сучасні умови військового конфлікту в Україні створюють надзвичайно складне середовище для розвитку та навчання студентів, зокрема психологів, які, окрім власного психологічного благополуччя, мають забезпечувати допомогу іншим. Постійне переживання стресових ситуацій, вплив інформаційного навантаження, тривога за майбутнє та страх втрати рідних посилюють ризики розвитку емоційного вигорання та порушень психічного здоров'я. У зв'язку з цим актуальним є застосування методів символдрами, яка сприяє гармонізації психоемоційного стану, покращенню саморегуляції та підвищенню стресостійкості студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Згідно із визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає емоційний, когнітивний та соціальний добробут, що дозволяє людині адаптуватися до змін середовища, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти. Для студентів-психологів це поняття має додаткову важливість, оскільки їхня

професійна діяльність базується на умінні підтримувати психічну рівновагу навіть у складних умовах.

Стресові фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів під час військового конфлікту, включають: непевність майбутнього та постійна тривога за близьких, підвищений рівень інформаційного навантаження, пов'язаний із воєнними новинами, психологічна травматизація через втрати або переселення, вплив професійних очікувань, що вимагають швидкого розвитку навичок роботи із травмою та стресом.

Дослідження (Льойнер, 1998; Прилепська, 2019) свідчать, що застосування технік символдрами суттєво знижує рівень тривоги, сприяє розвитку позитивного мислення та зміцнює стресостійкість. У студентів, які брали участь у тренінгах із символдрами, відзначено зменшення емоційного виснаження та підвищення мотивації до навчання [4, с. 78-89].

Символдрама є методом глибинно-орієнтованої психотерапії, заснованим на роботі з образами, що відображають внутрішній світ особистості. Засновник методу Ганс-Карл Льойнер стверджував, що робота з символічними образами активує несвідомі психічні ресурси, сприяючи інтеграції травматичних переживань та зміцненню особистості. Метод базується на візуалізації певних тем, які клієнт створює під час терапевтичного сеансу у стані релаксації. Ці образи допомагають знайти внутрішні ресурси для подолання стресу та адаптації до складних умов [4, с. 56-64].

Студенти-психологи в умовах військового конфлікту стикаються з подвійним викликом: збереження власного психічного здоров'я та підготовка до професійної діяльності у кризових умовах. Техніки символдрами допомагають: знижувати рівень тривожності та страху через опрацювання глибинних емоцій, посилювати саморефлексію та розуміння власних емоційних реакцій, розвивати емпатію та уяву, що є важливими для майбутньої професійної діяльності, відновлювати ресурсний стан шляхом візуалізації позитивних образів і створення внутрішньої гармонії [3, с. 61-67].

У межах символдрами використовуються такі техніки, що особливо ефективні у роботі зі студентами в умовах військового конфлікту:

Візуалізація «Затишного місця». Ця техніка спрямована на створення образу безпечного місця, де студент відчувається спокійно і захищено. Вона допомагає стабілізувати психоемоційний стан і зменшити вплив стресу. Техніка «Затишне місце» полягає у створенні студентами ментального образу місця, яке вони вважають комфортним, безпечним і затишним. Цей процес включає візуалізацію простору, що викликає відчуття спокою, тепла та психологічного захисту. Образ може бути пов'язаний з реальним місцем (наприклад, домівкою, природою) або вигаданим (казкові світи, абстрактні уявлення).

Дослідження показують, що візуалізація безпечного місця сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), активуючи парасимпатичну нервову систему, що відповідає за релаксацію та емоційне відновлення. Створення «затишного місця» допомагає студентам відчути, що у них є простір, де вони можуть контролювати свій стан та сприяє активізації позитивних емоцій і ресурсів, які можуть бути використані студентами для подолання складних життєвих ситуацій. Відомо, що робота з ресурсними образами допомагає знижувати рівень тривожності та покращувати загальний психоемоційний стан. Дослідження показали, що техніка «Затишне місце» знижує рівень тривожності на 25-30% і підвищує суб'єктивне відчуття емоційної безпеки на 40% після регулярного застосування протягом 4-6 тижнів [5, с. 164-175].

Тема «Дерево». Символ дерева відображає життєвий потенціал особистості. Візуалізація дерева допомагає студентам усвідомити свої ресурси, зміцнити відчуття стійкості та надії. Тема «Дерево» є однією з базових у символдрамі і широко використовується для дослідження внутрішнього світу особистості, її ресурсів, емоційного стану, життєвої стійкості та зв'язків із оточенням. Учаснику пропонується уявити дерево, описати його зовнішній вигляд, стан, місце зростання, взаємодію з оточенням (сонцем, землею, іншими

деревами тощо). Така візуалізація дозволяє активувати асоціативні процеси, глибинні емоції та сприяє саморефлексії.

Дерево виступає як метафора особистості, а його складові (коріння, стовбур, крона) символізують базові елементи психіки. Ця техніка допомагає розкрити підсвідомі установки, оцінити рівень стресостійкості та здатність до адаптації. Дослідження показують, що робота з темою дерева активує внутрішні ресурси, які студенти-психологи можуть використовувати для подолання труднощів. Наприклад, образ міцного дерева часто асоціюється зі стабільністю, силою, впевненістю у власних можливостях. Робота з уявними образами сприяє розвитку символічного мислення, яке допомагає студентам осмислювати стресові події та знаходити конструктивні рішення [4, с. 72-81]

Техніка «Мандрівка до майбутнього». Ця вправа дозволяє студентам візуалізувати своє життя після завершення військового конфлікту, що сприяє формуванню оптимістичного мислення та знижує тривожність. Техніка «Мандрівка до майбутнього» спрямована на активізацію уяви, розвиток позитивного мислення та створення внутрішнього образу бажаного майбутнього. Вона дозволяє студентам-психологам візуалізувати свої мрії, цілі та кроки для їх досягнення, формуючи мотивацію і зміцнюючи відчуття контролю над власним життям [2, с. 101-109].

Візуалізація майбутнього підсилює здатність доцільно діяти, сприяє формуванню мотивації та встановленню реалістичних цілей. Робота з уявним позитивним майбутнім активує ресурси, сприяє формуванню оптимізму та підвищує суб'єктивне благополуччя. Зосередження на майбутньому дозволяє перебудувати негативні думки, створюючи установку на активне подолання перешкод та формуючи уявлення про контрольоване майбутнє [1, с. 203-254].

Дослідження показали, що візуалізація позитивного майбутнього сприяє зниженню рівня тривоги на 40% після чотирьох сесій роботи з техніками. Робота з уявними позитивними образами сприяє зміцненню адаптивних копінг-стратегій та покращує емоційну регуляцію. Учасники, які використовували

техніку «Мандрівка до майбутнього», зазначали покращення концентрації на своїх цілях та збільшення продуктивності навчання ефективно використовується для формування позитивних наративів про власне життя, що важливо в умовах кризи [3, с. 53-59].

Висновки. Отже, символдрама є потужним інструментом підтримки психічного здоров'я студентів-психологів в умовах військового конфлікту. Її використання сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та зміцненню стресостійкості, що є важливим як для особистісного розвитку, активізації внутрішніх ресурсів, формування позитивного погляду на життя та сприяє адаптації до викликів, пов'язаних із умовами військового конфлікту.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку адаптованих програм символдрами для студентів у кризових умовах, аналіз довготривалого ефекту застосування технік символдрами, а також порівняльний аналіз ефективності різних методів у збереженні психічного здоров'я студентів.

Список використаних джерел:

1. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Метод кататимно-імагінативної психотерапії в контексті особливостей його викладання. Актуальні проблеми психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. Вип. 13. 2017. С. 203-254.
2. Левицька Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: Теорія і практика: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ. 2019. 266 с.
3. Ульманн Г. Вступ до кататимно-імагінативної психотерапії. Жовква: Місіонер. 2020. 132 с.
4. Leuner H. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. Huber. 1994. 340 p.
5. Freeman A., Felgoise S., & Davis D. Clinical Psychology: Integrating Science and Practice. *Wiley*. 2021. 560 p.

Христина ФІЛІМОНОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Мелітопольського державного педагогічного університету*

імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник:

Світлана ШЕВЧЕНКО

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Мелітопольський Державний Педагогічний Університет

імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛИЗЬКОГО ОТОЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ПОВЕРНУВСЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження – обумовлена важливістю забезпечення психологічної стабільності та емоційного здоров'я як самого військовослужбовця, так і людей які є його близькими. Близькі люди які весь час перебувають в напруженні через психологічний стан рідної людини потребує підтримки та адаптації до нових умов життя. Дослідження психологічних особливостей сімей та найближчого оточення військовослужбовців сприяє розробці ефективних психологічних підходів, що полегшують реінтеграцію військових і зміцнюють їх стосунків з близькими. Участь у бойових діях впливає не тільки на особистість, але й здатна змінювати її. Цей вплив може бути деструктивним та призводити до погіршення психічного здоров'я особистості. Без належної психологічної підтримки та заходів соціально-психологічної реабілітації людині, яка зазнала травматичного досвіду війни, важко відновити своє психологічне здоров'я (Т. Титаренко, М. Дворник, О. Числицька). Для українського суспільства ця тема залишається новою, та

потребує ретельного та поглибленого дослідження досвіду інших країн та особливостей адаптації у сьогоденні. Діяльність військового – характеризується дуже високим рівнем напруження всіх механізмів організму, яка обумовлюється небезпекою для здоров'я та життя людини. Участь у бойових діях – це не тільки бойовий досвід, але фізичні та психологічні травми, стресові події виключного характеру, які призводять загальний дистрес. Сім'ї учасників бойових дій – це специфічна соціальна група, специфіка якої зумовлюється соціально-побутовими умовами в яких вони знаходяться під впливом характеру діяльності, а також індивідуально-психологічними особливостями близького оточення. Одним з перспективних завдань, які допомагають вирішити багато проблем соціально - психологічної адаптації є психологічна допомога близькому оточенню військовослужбовця. Дослідження психологічних особливостей близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій є надзвичайно актуальною у сучасному просторі з декількох причин, а саме *соціально-політичний контекст* – сучасний збройний конфлікт, який відбувається в Україні створює необхідність поглибленого вивчення наслідків військової служби не лише для самих військових, а й для їх родин та сімей; психологічні наслідки військової служби – військовослужбовці часто стикаються з травмуючими подіями, які можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психологічних проблем, ці стани можуть впливати не лише на самого військового, а й передаватися їх близьким, створюючи вторинний ПТСР або інші проблеми у відносинах; підтримка та реінтеграція – розуміння психологічних особливостей близького оточення військовослужбовців, є важливим забезпеченням адекватної підтримки в процесі їх реінтеграції в суспільстві, родина та близькі люди відіграють ключову роль у адаптації військового до цивільного життя, тому психоемоційний стан близького оточення військовослужбовця потребує особливої уваги; *соціальні та економічні наслідки* – психологічні проблеми, що виникають у близького оточення військовослужбовця, можуть призводити до

соціальних і економічних труднощів, таких як конфлікти у родині, зниження якості життя, проблеми працевлаштування та інші аспекти, які впливають на загальний добробут суспільства.

Предмет дослідження – психологічні особливості близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій.

Об'єкт дослідження – психоемоційні стани близького оточення військовослужбовця.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне виявлення психологічних особливостей близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу об'єкта дослідження визначити та охарактеризувати теоретико-методологічні засади психологічних особливостей близького оточення військовослужбовця.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості близького оточення військовослужбовця та самого військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій.

3. Обґрунтувати систему психологічної допомоги близькому оточенню військовослужбовця, перевірити дієвість запропонованих методів психологічної допомоги.

4. Розробити рекомендації фахівцям різних соціальних структур, щодо надання інформації з психологічної допомоги близькому оточенню військовослужбовця.

Методи дослідження: У процесі роботи використовувались загальнонаукові і спеціальні методи дослідження – теоретичний аналіз, класифікація та оглядово аналітичний метод, вивчення наукової соціально-психологічної літератури та навчально-методичної літератури з теми дослідження, концептуально-порівняльний аналіз; емпіричний метод; практичні – анкетне опитування, тренінг.

Емпірична база: Вибіркову сукупність дослідження склали члени сімей, друзі, колеги, соціальні робітники та волонтери, які знаходяться у постійному близькому контакті із військовослужбовцем, який повернувся із зони бойових дій.

Дослідження включало декілька етапів – *перший* – визначення мети, завдань, предмета та об'єкта дослідження, вивчення наукової літератури з проблеми дослідження. Аналіз і узагальнення матеріалу на цьому етапі дослідження; *другий етап* – організація експериментальної роботи; *третій етап* – узагальнення і підведення підсумків дослідження, порівняльний аналіз та інтерпретація даних отриманих емпіричним шляхом, розробка рекомендацій фахівцям різних соціальних структур, щодо надання інформації з психологічної допомоги близькому оточенню військовослужбовця.

Виклад основного матеріалу. При поверненні до дому військового із зони бойових дій в першу чергу треба соціалізувати його близьке оточення, тобто покрокові дії для повернути або адаптувати до стану військового. Тут ми маємо одночасно два стресу – коли він вступає до лав ЗСУ та розпочинає службу та коли він повертається. Якщо сім'я та близьке оточення сильно зміниться та піде у дисоціацію то і адаптувати військового до цивільного життя буде також складно.

Ситуації, які характеризуються сверхекстримальною дією на психіку людини, тим самим визиваючи в неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого у крайньому випадку виражаються як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), виникає як відстрочена або затягнена реакція, на ситуації які виникали при великій загрозі життю або здоров'ю. Тобто ПТСР – це психічний стан, який може розвинути у людини після переживання або побаченого від подій травматичного характеру, такими як – стихійні лиха, аварії, військові дії та інші життєві ситуації, які погрожують життю. ПТСР супроводжується дуже інтенсивними тривожними спогадами (флеш беки), нічними жахами, високим

роздратуванням , відштовхуванням психіки стимуляторів, які пов'язані з травмою.

Найважливішими симптомами ПТСР, згідно DSM – 4:

1. Подія, яка призвела до травми наполегливо повторюється переживаннями – повторюванні або нав'язливі спогади про травмівну подію, часто у вигляді шлеш беків, нічних кошмарів, дії або відчуття , які дають знову пережити відчуття «травматичного досвіду» - ілюзії, галюцинації, флеш беки), переживання, які були викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події, або які символізують їх.

2. Уникнення стимулів – уникнення тих місць, подій, людей або розмов які пов'язані із травмі мною подією. Блокування емоційних реакцій. Нездатність згадати про важливі аспекти травми, зниження інтересу до тих видів діяльності, які раніше були цікавими, відсторонення, відчуження, замкнутість та закритість від соціального середовища, відчуття перспективи бачення майбутнього.

3. Зміна настрою та мислення - сприйняття оточуючого світу та себе, сприйняття людей навколо себе, постійне почуття провини або безпорадності.

4. Гіперактивний стан – порушення сну, вибухи агресії, дратівливість, зниження вміння концентруватися та зниження уваги, високий рівень тривожності.

Близьке оточення військовослужбовця , який повернувся із зони бойових дій відіграє критичну роль у його підтримці, особливо коли він стикається з труднощами адаптації до цивільного життя. Ця роль охоплює емоційну, психологічну, соціальну підтримку, а також допомогу у реінтеграції. Важливі аспекти, про які повинні пам'ятати близькі люди військового, який повернувся із зони бойових дій це – емоційна підтримка, допомога у подоланні травматичних спогадів та ПТСР, сприяння соціальній адаптації та реінтеграції, контроль за психічним станом та своєчасно звернення за допомогою до спеціалістів, роль у підтримці здорового способу життя, забезпечення стабільного середовища, підтримка у особистісному розвитку та сімейна терапія, тобто близькі люди це

такий собі «якоря» та «опори» у цивільному житті, створюючи безпечне середовище для зцілення та емоційному психологічному відновленню. У дослідженні використано комплекс теоретичних (теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових та літературних джерел, порівняння та узагальнення даних) методів.

Збір необхідної інформації був здійснений за допомогою вивчення особистісної карти і стандартизованого інтерв'ю. Інформація оброблялась та вносилась у спеціальну анкету, створену для кожної людини окремо. У дослідженні використовувалися такі методики: «Шкала рівня оцінки реактивної тривожності (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна, Методика «Шкала депресії А. Бека», Тест «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю за ДЖ. Роттером» .

Оцінка ефективності психологічної роботи із близьким оточенням військовослужбовця, який повернувся із зони основних дій.

Оцінка ефективності психологічної роботи з близьким оточенням військовослужбовця охоплює такі показники:

- зниження симптомів вторинного ПСТР – оцінка рівня тривожності, депресивних станів та інших емоційних станів після інтервенцій;
- покращення міжособистісних стосунків – аналіз динаміки в стосунках, рівня підтримки та комунікації;
- здатність до саморегуляції – розвиток навичок управління стресом і емоційними реакціями;
- задоволеність підтримкою – оцінка того, наскільки близьке оточення задоволено отриманою психологічною допомогою.

Таким чином, застосування цих критерій дозволяє оцінити ефективність допомоги та сприяти довготривалій стабілізації емоційного стану близького оточення військового.

Також були розроблені психологічні рекомендації для близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій та фахівців різних соціальних структур, щодо надання інформації з психологічної допомоги.

У магістерській роботі «Психологічні особливості близького оточення військового службовця, який повернувся із зони бойових дій» досліджено вплив військового досвіду на психоемоційний стан сімей та близького кола спілкування військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій. Психологічна проблема членів сім'ї та тих, хто близько і тісно контактує з військовим – тривога, явно виражене емоційне і фізичне напруження, безсоння, ізоляція та не бажання спілкуватись з оточуючими, замкнутість, втома тощо. Розглянуто поняття та прояви вторинного ПТСР у близького оточення військовослужбовця.

Емпіричне дослідження виявило, що у респондентів спостерігається - досить високий рівень тривожності, високий рівень депресії, більшість респондентів переконані, що події, які відбуваються у їх житті залежать від їх особистісних якостей, та є закономірними наслідками власної діяльності, а от більшість досліджуваних не мають ознак явної загальної сімейної тривожності.

Висновки. Виявленні механізми виникнення вторинної травматизації - напруження, складність і конфліктність в комунікації з демобілізованим. Також виявлені специфічні труднощі з якими стикаються близькі люди військовослужбовця, такі як підвищена тривожність, стрес, потреба в адаптації до нових обставин. Аналіз українських та зарубіжних досліджень, дозволив виокремити напрямки психологічної допомоги близькому оточенню військового , подолання і профілактики розвитку вторинної травматизації. Близькі люди потребують розуміння як саме впливає бойовий досвід на людину та зміни які з нею відбуваються, розширення навиків комунікації та специфікою спілкування. Розроблено рекомендації для надання психологічної підтримки та допомоги сім'ям та близьким людям, військового, що допоможе підвищити їх стресостійкість і сприяти вдалій реінтеграції демобілізованих військових у суспільство.

Катерина ЦВЄЛОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Алла РУДЕНОК

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПАРТНЕРІВ У ШЛЮБІ

Постановка проблеми. Вивчення впливу культурних і соціальних факторів на емоційну зрілість партнерів у шлюбі є важливим для розуміння механізмів формування гармонійних стосунків у сучасному суспільстві.

В умовах глобалізації та швидких змін у суспільстві питання емоційної зрілості в сім'ї набуває особливої важливості, оскільки цей аспект стосунків безпосередньо пов'язаний з їхньою стабільністю та гармонією.

Культурні норми та соціальні очікування визначають способи вираження емоцій, комунікації та розв'язання конфліктів, що, в свою чергу, впливає на емоційний клімат у шлюбі. Вивчення того, як різні культури формують емоційну зрілість партнерів, допомагає зрозуміти, як традиції, виховання та соціальні стереотипи визначають взаємодію в сім'ї. Крім того, соціальні інститути, такі як медіа, релігійні організації та освітні заклади, мають значний вплив на формування емоційного інтелекту та здатності до конструктивної взаємодії в шлюбі.

У сучасному світі, де багато подружніх пар стикаються зі стресами та викликами, пов'язаними з професійним життям, фінансовими труднощами та

соціальними змінами, здатність партнерів до емоційної саморегуляції та адаптації є критично важливою. Тому вивчення впливу культурних і соціальних факторів на емоційну зрілість є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки гармонійних стосунків у шлюбі та попередження проблем, що можуть виникнути через емоційну незрілість.

Таким чином, актуальність цієї теми обумовлена необхідністю адаптації подружніх стосунків до сучасних соціокультурних умов, а також розробкою рекомендацій для покращення емоційної зрілості партнерів, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню сімейних цінностей і стабільності шлюбів у сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Формування емоційної зрілості партнерів у шлюбі є багатофакторним процесом, де культура та соціальне середовище відіграють ключову роль. Емоційна зрілість, як здатність особистості ефективно управляти своїми емоціями, розуміти почуття інших та підтримувати гармонійні стосунки, формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників.

1. Культурні фактори.

Культура визначає правила та очікування щодо емоційного вираження, які засвоюються особистістю ще в дитинстві через процес соціалізації. Наприклад, в індивідуалістичних культурах (західні країни) акцент робиться на самовираженні та відкритій комунікації, тоді як у колективістських культурах (східні країни) емоції можуть пригнічуватися на користь гармонії в групі. Такі відмінності безпосередньо впливають на подружні стосунки, зокрема на те, як партнери справляються з конфліктами та висловлюють підтримку.

У міжкультурних шлюбах часто виникають виклики через різницю в культурних очікуваннях щодо ролей у сім'ї, способів спілкування та розподілу відповідальності. Вивчення цих аспектів дає змогу зрозуміти, як узгодження культурних відмінностей сприяє розвитку емоційної зрілості партнерів.

2. Соціальні фактори.

Соціальне середовище є ключовим детермінантом емоційного розвитку. Родина, як первинний соціалізуючий інститут, формує базові уявлення про стосунки, підтримку та емоційну регуляцію. Водночас, соціальні інститути, такі як освіта, релігія та медіа, формують цінності, моделі поведінки та емоційні стратегії, які впливають на взаємодію в шлюбі.

Гендерні стереотипи також впливають на емоційну зрілість партнерів. Наприклад, у традиційних суспільствах чоловікам часто приписується роль "сильного і незворушного", що може ускладнювати їхню здатність до відкритого вираження емоцій. У свою чергу, жінкам у такому контексті може бути складніше досягти рівноправного партнерства у шлюбі через нав'язану роль емоційної підтримки.

3. Емоційна зрілість у шлюбі.

Емоційна зрілість є визначальним чинником стабільності та гармонії в подружніх стосунках. Здатність до саморегуляції дозволяє партнерам уникати ескалації конфліктів і знаходити компроміси, а емпатія сприяє побудові довірливих стосунків.

Особливо важливим є розвиток навичок активного слухання, підтримки та взаєморозуміння. Дослідження показують, що партнери з високим рівнем емоційної зрілості частіше демонструють задоволеність стосунками та здатність ефективно долати стресові ситуації.

4. Соціально-економічні чинники.

Економічна стабільність, рівень освіти та зайнятість партнерів також впливають на формування їхньої емоційної зрілості. Соціальні стресори, такі як фінансові труднощі чи нестабільна зайнятість, можуть провокувати конфлікти та знижувати здатність до конструктивної взаємодії.

Водночас, освітні ресурси та доступ до інформації про емоційний інтелект і способи вирішення конфліктів можуть сприяти розвитку емоційної зрілості.

Висновки. Вплив культурних і соціальних факторів на емоційну зрілість партнерів у шлюбі є багатограним та взаємозалежним процесом. Аналіз цих

аспектів дозволяє зрозуміти, як соціокультурні умови формують основи для гармонійної взаємодії, і підкреслює важливість освітніх та психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як основи стабільних та щасливих шлюбів.

Список використаних джерел:

1. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. Психологія особистості. 2021. Випуск 24. Т. 2. С. 20-24.
2. Матохнюк, Л. О., Шпортух, О. М. Психологічні особливості ціннісно-смыслових орієнтацій партнерів у цивільному шлюбі. Науковий журнал «Габітус». 2020. №13. С. 110-117.
3. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

Інна ЧЕРНАТА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету дошкільної і початкової освіти ім. В. Волошиної.
Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*

Науковий керівник:

Олександра ШИКИРИНСЬКА

*кандидатка педагогічних наук, доцент
Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*

ФОРМУВАННЯ ЧУЙНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ЕМОЦІЙНО- МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ

Постановка проблеми. Виховання чуйності та моральних якостей у дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів сучасної дошкільної освіти. У Базовому компоненті дошкільної освіти України наголошується на необхідності формування гармонійної, морально та емоційно розвиненої особистості, здатної до емпатії, співпереживання та відповідального ставлення до оточення. Це зумовлює

актуальність пошуку ефективних засобів і методів, які б забезпечували формування цих якостей у дітей [1].

Одним із дієвих інструментів для цього є український фольклор, що багатий морально-етичним змістом і виховним потенціалом. Як зазначає І. І. Ілляш, казка є унікальним засобом не лише розважального, а й навчально-виховного характеру, який дозволяє формувати у дітей емоційно-моральні якості через залучення їх до аналізу поведінки героїв і осмислення життєвих ситуацій.

К. Ходунова підкреслює, що український фольклор допомагає дітям усвідомити моральні цінності, такі як доброта, милосердя, взаємодопомога, і сприяє розвитку їхніх моральних почуттів. Використання фольклорних творів у вихованні створює сприятливі умови для формування в дітей чуйності через емоційне співпереживання героям і рефлексію власних вчинків.

Г. Котломанітова акцентує увагу на тому, що дитячий фольклор не лише сприяє моральному розвитку, а й є ефективним засобом формування партнерської взаємодії між дітьми. Завдяки народним казкам, пісням, прислів'ям і загадкам діти здобувають навички співпраці, взаємодопомоги та взаємоповаги, які є важливими складовими гармонійного соціального розвитку.

Попри значний потенціал українського фольклору, питання його системного використання у вихованні чуйності дітей середнього дошкільного віку потребує подальшого вивчення. Зокрема, необхідно визначити оптимальні форми та методи залучення дітей до фольклорної творчості, враховуючи вікові особливості та психологічні потреби дошкільників. Відтак, актуальність даного дослідження обумовлена потребою в розробці ефективних педагогічних технологій, спрямованих на формування моральних якостей дітей через засоби українського фольклору.

Виклад основного матеріалу. Формування чуйності в дошкільному віці є важливим етапом емоційно-морального розвитку дитини, оскільки саме в цей період закладаються основи емпатії, співпереживання та взаєморозуміння. Український фольклор як багатий культурний пласт, наповнений моральними цінностями, образністю та символізмом, відіграє ключову роль у процесі виховання чуйності у дітей середнього дошкільного віку.

Фольклорні твори мають потужний емоційний вплив, здатний формувати уявлення про добро і зло, справедливість і милосердя, любов і взаємодопомогу. У

процесі ознайомлення з казками, піснями, приказками та іншими жанрами діти не лише вчаться розпізнавати почуття героїв, але й поступово переносять ці знання на взаємини з однолітками та дорослими.

Виховання чуйності за допомогою українського фольклору є особливо ефективним завдяки його національній специфіці, яка гармонійно поєднує духовні, моральні та естетичні аспекти. Такий підхід сприяє розвитку емоційного інтелекту дитини, допомагає розширити її емоційний досвід, навчитися розуміти почуття інших і формувати власну систему цінностей [3, с. 56].

Особливістю дошкільного віку є високий рівень емоційної сприйнятливості. Саме в цей період дитина активно засвоює соціальні моделі поведінки, розвиває здатність до емпатії. Фольклор, з його яскравими образами та метафорами, дозволяє дошкільникам у доступній формі зрозуміти складні поняття, пов'язані з емоціями, моральністю та етикою. Казкові герої, які стикаються з випробуваннями, роблять вибір між добром і злом, викликають у дітей сильні емоції, мотивують до осмислення наслідків їхніх дій і вчинків.

Українські народні казки є одним із найпотужніших засобів виховання чуйності. Вони знайомлять дітей із зразками моральних ідеалів, де герої часто проявляють доброту, співчуття, готовність допомогти ближньому. Наприклад, у казках "Коза-дереза", "Лисичка-сестричка і Вовк-панібрат" чи "Рукавичка" дітям демонструється важливість взаємодії, вміння приймати інших і проявляти милосердя. Аналізуючи поведінку героїв, діти вчаться співпереживати, оцінювати моральні якості персонажів і робити висновки щодо власної поведінки [2, с.40].

Фольклорна пісенна традиція також є ефективним інструментом для формування чуйності. Колискові пісні, сповнені тепла і любові, пробуджують у дитини почуття безпеки та довіри, закладаючи основи для подальшого розвитку емпатії. Народні пісні, які оспівують природу, сімейні цінності, дружбу та працьовитість, допомагають дітям усвідомити важливість гармонії у стосунках з оточуючими.

Приказки та прислів'я, як короткі фольклорні форми, навчають дітей основ моральності через стислий і влучний зміст. Вирази на кшталт "Добре слово і кішці приємно", "Не копай іншому ями – сам у неї впадеш" є не лише елементом мовного багатства, але й дієвим інструментом виховання чуйності. Їхнє використання в

педагогічному процесі дозволяє дітям засвоїти моральні уроки через обговорення та застосування цих висловів у повсякденному житті.

У педагогічній практиці застосування фольклору у вихованні чуйності має системний характер. Одним із найбільш ефективних методів є інтеграція фольклорних творів у різні види діяльності дошкільників: ігрову, художню, комунікативну. Наприклад, під час драматизації казок діти мають можливість не лише відтворити сюжет, але й емоційно прожити ролі героїв, що сприяє розвитку емпатії. Спільний спів народних пісень чи обговорення прислів'їв у груповій роботі допомагає розвивати почуття колективізму та взаємопідтримки.

Важливу роль у вихованні чуйності відіграє й середовище, в якому перебуває дитина. Батьки та педагоги мають створювати атмосферу, де дитина почуватиметься прийнятою, де її емоції будуть визнані та підтримані. Використання фольклору в домашньому спілкуванні, під час спільного читання чи співу, дозволяє батькам передати дітям морально-етичні цінності, закладені в національній традиції [4, с. 85].

Висновки. Таким чином, формування чуйності у дітей середнього дошкільного віку засобами українського фольклору є ефективним підходом, що гармонійно поєднує емоційний, моральний та естетичний розвиток дитини. Завдяки впливу фольклорних творів дитина не лише знайомиться з національними традиціями, але й здобуває цінні життєві уроки, які допомагають їй формувати гармонійні стосунки з оточенням і усвідомлювати власну роль у світі. У майбутньому це сприяє формуванню емоційно зрілої, відповідальної та співчутливої особистості.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. 2021. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-d-osvti>.
2. Ілляш І.І. Роль казки у вихованні та навчанні дітей в позашкільному навчальному закладі. Підготовка педагога ХХІ століття крізь призму ідей Василя Сухомлинського. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 39 - 43.
3. Ходунова К. М. Формування моральних почуттів у дітей старшого дошкільного віку засобами українського фольклору. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін. 2020. 198 с.

4. Котломанітова Г. О. Український дитячий фольклор як засіб формування партнерської взаємодії дітей. Вісник Черкаського університету. 2016., № 12, С. 81-87.

5. Драник Т., Шикиринська О.В. Виховний потенціал української народної пісні. Молода наука: Студентська наукова конференція. Статті. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 102-108.

Денис ЧЕРНУХА

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету соціо-психологічної діяльності,
реабілітації та професійної освіти,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

Науковий керівник:

Людмила РОМАНОВСЬКА

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,
професор кафедри соціальної роботи, психології
та соціокультурної діяльності ім.Т.Сосновської
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

НЕВИДИМА ТРАВМА: ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ

Постановка проблеми. Війна — це явище, яке змінює життя не лише дорослих, але й дітей. Діти часто не можуть повністю усвідомити події, що відбуваються навколо них, проте їхня психіка надзвичайно чутлива до травматичних ситуацій. Військові дії впливають на кожен аспект дитячого життя: від емоційного стану до фізичного здоров'я. Навіть після закінчення бойових дій наслідки можуть переслідувати їх роками. За даними UNICEF (2023), кожна третя дитина в зоні збройного конфлікту страждає від порушень психічного здоров'я, а кожна п'ята потребує негайної психологічної допомоги.

Метою наших тез є розгляд основних причин, наслідків та способів подолання психологічних травм у дітей, які пережили війну, а також вивчення статистичних даних, що ілюструють масштаби проблеми.

Виклад основного матеріалу. Психологічні травми у дітей можуть виникати з різних причин, пов'язаних з їхнім досвідом під час військових дій. Розглянемо найпоширеніші з них, що визначаються науковою спільнотою:

1. Розлука з родиною. Діти, які опиняються без батьківської підтримки, особливо в умовах війни, переживають глибокий стрес. За даними ООН (2022), близько 5 мільйонів дітей у світі залишились сиротами через військові конфлікти. Втрата батьків чи тимчасова розлука через евакуацію викликають у дитини почуття покинутості та небезпеки, що може призводити до депресії або навіть суїцидальних думок [1].

2. Свідчення насильства. Згідно зі звітом Save the Children (2022), близько 25% дітей у зонах конфлікту були свідками насильства, включно з вбивствами, пораненнями або руйнуванням будинків. Свідчення таких подій створює глибокий страх, який може перерости у ПТСР. Багато дітей після пережитого уникають гучних звуків чи людних місць, асоціюючи їх із пережитим страхом.

3. Вимушена міграція. Переїзд до іншого міста чи країни часто супроводжується втратою звичного середовища. Це також може стати джерелом додаткового стресу. Наприклад, у 2023 році понад 1,5 мільйона українських дітей стали внутрішньо переміщеними особами. Вони стикаються з соціальною ізоляцією, труднощами інтеграції в нові школи, а також почуттям втрати дому.

4. Хронічний стрес через небезпеку. Постійні сирени, обстріли, загроза життю — все це створює середовище хронічного стресу, який згубно впливає на нервову систему дитини. Згідно з дослідженням Оксфордського університету (2023), діти, які постійно перебували у зоні обстрілів, на 40% частіше страждають від тривожних розладів, ніж їхні однолітки в мирних умовах [5].

Як зазначають психологи-практики, діти реагують на травматичний досвід по-різному, залежно від віку, особистості та інтенсивності пережитого. Найпоширенішими проявами, що свідчать про травмівний досвід у дітей, є:

Емоційні симптоми: страх, тривога, почуття безнадійності, депресія, що супроводжується замкненістю, апатією чи емоційною холодністю.

Фізичні симптоми: проблеми зі сном, часті кошмари, енурез, головний біль, втрата апетиту, погіршення імунітету.

Поведінкові зміни: агресивна поведінка або навпаки, відчуження від оточення, проблеми в навчанні через втрату концентрації чи бажання вчитися.

Згідно зі звітом UNICEF (2022), 48% дітей, які проживають у зоні конфлікту, мають щонайменше один симптом, характерний для посттравматичного розладу [4].

Травматичні події, пережиті в дитинстві, можуть мати серйозні наслідки для дорослого життя. Серед них дослідники та психологи визначають:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): близько 50% дітей із зон конфлікту мають симптоми ПТСР навіть через кілька років після завершення бойових дій [6].

2. Проблеми соціалізації: травмовані діти часто відчувають складнощі у встановленні стосунків з однолітками, уникають соціальної взаємодії.

3. Ризик психічних розладів у майбутньому: психологи зазначають, що діти, які не отримали належної допомоги, частіше стикаються з депресією, тривожними розладами та навіть розладами особистості в дорослому віці. [2, 3].

Відновлення дітей, які пережили війну, потребує комплексного підходу, який включає роботу з психологами, педагогами та батьками. Найефективнішими напрямками психолого-педагогічного супроводу дітей є:

1. Психологічна підтримка: індивідуальні консультації психологів допомагають дітям опрацювати травматичний досвід; арт-терапія, музикотерапія та ігрові методи виявляються ефективними для роботи з маленькими дітьми.

2. Соціальна інтеграція: створення безпечного середовища у школах і спільнотах дозволяє дітям почуватися захищеними; за даними польських шкіл, діти-біженці, інтегровані в освітній процес із психологічною підтримкою, показали на 60% менше ознак тривоги.

3. Навчання дорослих: батьки та вчителі повинні знати, як розпізнавати травматичні симптоми у дітей і надавати їм підтримку.

4. Підтримка від держави: організація психологічних програм на державному рівні є ключовою умовою для подолання довгострокових наслідків війни [2; 3].

Висновки. Отже, діти є найбільш вразливими жертвами війни. Їхні травми можуть залишатися непомітними, проте завдають глибоких емоційних та фізичних ушкоджень, які впливають на все подальше життя. Своєчасна підтримка з боку суспільства, держави та родини є важливим кроком для повернення дітей до нормального життя. Лише об'єднавши зусилля, можна забезпечити їм можливість на щасливе майбутнє.

Список використаних джерел:

1. ООН. (2023). Діти та збройні конфлікти: статистичний огляд. Режим доступу: <https://ukraine.ohchr.org/uk/Secretary-General-annual-report-on-children-and-armed-conflict-2024> (дата звернення 28.10.2024)

2. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Логос. 232 с.

3. Aleksandrova, L.A. & Dmitrieva, S.O.. (2024). Children and War: Review of Foreign Studies. Journal of Modern Foreign Psychology. 13. 139-149. 10.17759/jmfp.2024130113.

4. UNICEF. (2022). Children in Conflict: Mental Health and Psychosocial Support. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/mental-health-and-psychosocial-support-0> (дата звернення 28.10.2024)

5. Save the Children. (2023). Impact of Conflict on Children's Mental Health. Режим доступу: <https://www.savethechildren.net/blog/surviving-just-beginning-impact-conflict-children-s-mental-health> (дата звернення 12.11.2024)

6. The Lancet Psychiatry. (2023). War-related trauma and PTSD in children: A global perspective. Режим доступу: <https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/> (дата звернення 14.07.2024)

Анастасія ЧОРНА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Мотивація є важливим психічним феноменом регулятивної сфери особистості. Саме мотивація виступає першою ланкою у побудові поведінкового акту, спонукає людину до діяльності, спрямованої на задоволення потреби, яка виникла. І чим більше особистість мотивована, тим активнішою стає її поведінка, протидія перешкодам, наполегливість. Крім того, від рівня мотивації залежить успіх будь-якої діяльності [1].

Виклад основного матеріалу. Безперечно, рушійною силою діяльності особистості – є мотивація. Терміну мотивація науковці дають різне визначення: мотивація – це особливий комплекс збуджень, який спонукає тварину і людину до пошуку специфічних подразників зовнішнього середовища, які можуть задовільнити потребу, яка виникла; мотивація – це фізіологічний механізм активації слідів (енграм) тих зовнішніх об'єктів, які здатні задовольнити потребу, що виникла в організмі, і тих дій, які здатні привести до її задоволення, що зберігаються в пам'яті; мотивація як сукупність системи процесів [2].

Висновки. На основі аналізу сучасних наукових досліджень узагальнено, що мотивація – це сукупність психофізіологічних процесів, які дають поведінці вольовий імпульс і спрямованість. Визначено, що навчальна мотивація сприяє активному засвоєнню змісту освіти, спонукає учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, сприяє появі навчальної ініціативи, спонукає школярів діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово». 2020. 131 с.
2. Пророк Н. В. Мотивація до учіння сучасників: особливості методологічного підходу. Київський науково-пед. вісник. № 21. 2020.С. 107-113.

Андрій ШАДУРІН

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Військовослужбовці, як учасники бойових операцій та екстремальних ситуацій, постійно стикаються з психоемоційними потрясіннями, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія та інші стресові реакції, що суттєво впливають на їх здатність до ефективного відновлення. Однак, рівень їх здатності до відновлення після таких переживань залежить не тільки від зовнішніх факторів, таких як

фізичні умови або медична допомога, але й від особистісних характеристик, таких як стресостійкість, емоційна регуляція, адаптивність, рівень соціальної підтримки та інші психосоціальні фактори.

Виклад основного матеріалу. Здатність до відновлення, або психологічна резильєнтність, є важливою характеристикою, що визначає ефективність адаптації індивіда до стресових ситуацій, зокрема після травмуючих подій або у разі значних життєвих труднощів. У випадку військовослужбовців, ці механізми відновлення є критичними, оскільки вони стикаються з екстремальними стресами, такими як участь у бойових діях, переживання насильства, загрози життю, травмування та інші психоемоційні навантаження. Розуміння особистісних характеристик, які можуть сприяти або перешкоджати процесу відновлення, є важливим для розвитку ефективних психосоціальних стратегій підтримки в армії та після демобілізації [1].

Емоційна стійкість [2] є однією з найважливіших характеристик, які допомагають військовослужбовцям зберігати психологічну рівновагу навіть у найскладніших умовах. Ця здатність дозволяє не тільки витримувати стресові ситуації, а й ефективно адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після пережитих труднощів. Військовослужбовці, які володіють високим рівнем емоційної стійкості, можуть не лише переживати стрес, але й мати ресурси для відновлення своєї психіки після складних ситуацій, що допомагає їм підтримувати функціональність і зберігати боєздатність навіть в екстремальних умовах/

Значно впливає на здатність до відновлення, особливо в умовах, які вимагають постійної адаптації та реагування на стресові ситуації, психологічна гнучкість [3]. Військовослужбовці, які демонструють високу психологічну гнучкість, швидше відновлюються після травмуючих подій чи важких випробувань, оскільки здатні ефективно пристосовуватися до нових умов і обставин, що постійно змінюються під час служби. Психологічна гнучкість

передбачає не тільки здатність до адаптації, але й уміння змінювати власні стратегії копіngu відповідно до ситуації, яка склалася [4].

Здатність до саморегуляції, тобто вміння контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях, є ще одним важливим чинником, що впливає на здатність до відновлення. Це вміння передбачає контроль над емоційними реакціями, поведінковими імпульсами та когнітивними процесами, що дозволяє людині ефективно функціонувати навіть у найскладніших умовах [5].

Значну роль у відновленні також відіграє професійна підготовленість та навички подолання стресу, які надаються в рамках військової освіти та тренувань. Навчання різним методам зниження стресу, таким як техніки глибокого дихання, медитація або когнітивно-поведінкові стратегії, дозволяє військовослужбовцям більш ефективно справлятися з стресовими ситуаціями та після них. Розвинені вміння справлятися з фізичним та емоційним навантаженням у бойових умовах стають важливими інструментами для подальшого психологічного відновлення.

Висновки. особистісні якості, зокрема емоційна стійкість, психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції, стиль копіngu, професійна підготовленість та навички подолання стресу визначають рівень здатності військовослужбовців до відновлення після стресових ситуацій. Розвиток та підтримка цих якостей є важливим компонентом психосоціальної підтримки військових, що сприяє їх адаптації та ефективному відновленню після травматичних переживань.

Список використаних джерел:

1. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. V. 84. P. 116-22.
2. Maddi S.R., Khoshaba D.M. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
3. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 2023. С. 302-316.*

4. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior. V. 21. 1980. 219-239.

5. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал. №1. 2017. С. 140-150.

Андрій ШАПОВАЛОВ

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

факультету психології

УДУ ім. М.П. Драгоманова

Науковий керівник:

Тетяна АНДРУЩЕНКО

доктор політичних наук,

професор кафедри психології

УДУ ім. М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ В АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

Перехід від навчання до професійної діяльності є складним і відповідальним етапом для молодих фахівців. У цей період вони стикаються з численними викликами: необхідністю швидко освоїти нові обов'язки, інтегруватися у колектив, відповідати очікуванням роботодавця та розвивати професійні компетенції. Належно організований процес адаптації не лише сприяє швидкому включенню працівника в робочий процес, а й позитивно впливає на його мотивацію та продуктивність [1, с. 45-46]; [4, с. 45].

У сучасних умовах, коли темпи змін в економіці, технологіях і культурі постійно зростають, адаптація молодих працівників стає все більш складним завданням. Для успішного вирішення цього питання психологія пропонує різноманітні підходи, які враховують особистісні характеристики працівників,

вимоги сучасного ринку праці та особливості організаційної культури [3, с. 12-13]; [7, с. 267].

Молоде покоління, яке вступає на ринок праці, має свої специфічні риси:

- Висока цифрова грамотність. Молодь легко освоює нові технології, активно використовує цифрові інструменти, що відкриває можливості для інновацій [3, с. 15].

- Прагнення до швидкого кар'єрного росту. Молоді фахівці часто очікують швидких результатів і вимагають зрозумілої перспективи для розвитку [6, с. 402]; [4, с. 50].

- Схильність до гнучкості. Віддалена або гібридна робота стала звичною формою працевлаштування, що молодь легко приймає [6, с. 405].

Значення балансу між роботою та особистим життям. Молоді люди цінують можливість поєднувати професійне зростання з особистісним розвитком [9, с. 300].

Психологічні підходи до адаптації:

- Когнітивно-поведінковий підхід.

Цей підхід спрямований на роботу з установками, що можуть стримувати розвиток молодого працівника. Наприклад, у разі невпевненості в своїх силах спеціаліст може засвоювати нові способи мислення, формувати позитивне ставлення до викликів і усвідомлювати свої сильні сторони. Це допомагає уникнути емоційного вигорання та підвищує впевненість у собі [2, с. 113]; [8, с. 82].

- Розвиток емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також налагоджувати конструктивні стосунки з іншими людьми. Молоді спеціалісти, які вміють управляти своїми емоціями, краще реагують на стресові ситуації та швидше знаходять спільну мову з колегами. Навчання

емпатії та асертивної поведінки також сприяє покращенню комунікацій у колективі [5, с. 125]; [6, с. 409].

- Менторство та коучинг.

Призначення наставника для молодого працівника дозволяє забезпечити індивідуальну підтримку, особливо на перших етапах роботи. Наставник може поділитися своїм досвідом, допомогти уникнути помилок і підтримати в складних ситуаціях. Коучинг, своєю чергою, допомагає спеціалісту самостійно визначати свої цілі, розробляти план дій і ефективно досягати результатів [3, с. 16]; [10, с. 80].

- Групова динаміка та командна адаптація.

Адаптація молодого працівника у новому колективі є важливим етапом інтеграції. Проведення тренінгів командоутворення та воркшопів, спрямованих на побудову довірливих відносин, допомагає працівникам знайти спільну мову, краще зрозуміти культуру організації та відчути себе частиною команди [6, с. 412]; [10, с. 83].

- Цифрові інструменти для адаптації

Сучасні технології стають важливими інструментами у процесі адаптації. Використання онлайн-платформ для навчання, зворотного зв'язку та моніторингу прогресу забезпечує ефективне освоєння нових навичок. Цифрові спільноти для обміну досвідом також сприяють інтеграції працівників у корпоративну культуру [1, с. 55]; [3, с. 17].

Роль організаційної культури. Організаційна культура відіграє ключову роль у процесі адаптації. Сприятливий клімат у колективі, підтримка з боку керівництва та відкритість до ініціатив допомагають молодим фахівцям почуватися впевнено. Роботодавці, які заохочують розвиток своїх працівників, проводять внутрішні навчальні програми та демонструють цінність кожного члена команди, створюють умови для довгострокової мотивації та лояльності [8, с. 90]; [3, с. 18].

Висновок. Адаптація молодих фахівців – це багатогранний процес, що потребує використання сучасних психологічних підходів та врахування індивідуальних потреб кожного працівника. Ефективна адаптація сприяє професійному становленню, знижує ризики емоційного вигорання та забезпечує успішну інтеграцію у колектив. Інвестування у цей процес є вигідним як для працівника, так і для роботодавця, адже залучення мотивованих і кваліфікованих кадрів є запорукою розвитку компанії та досягнення її стратегічних цілей [6, с. 440]; [9, с. 308]; [10, с. 85].

Список використаних джерел:

1. Балл Г. О.. Основи психології праці: теорія і практика. Київ: Либідь. 2013. С. 45-67.
2. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Психологія особистості у професійному середовищі. Київ: Наукова думка. 2006. С. 112-130.
3. Голубєва Л. А. "Психологічна підтримка молодих спеціалістів: сучасні практики". Психологія праці та організаційна культура. 4(2). 2018. С. 12-18.
4. Гусак К. І. «Розвиток емоційного інтелекту у молодих працівників». Наукові записки НаУКМА. Психологія. 8(1). 2020. С. 45-52.
5. Mayer J. D., Salovey P.. «Emotional intelligence and its development in the workplace». Journal of Organizational Behavior. 21(3). 1997. С. 123-134.
6. Tannenbaum S. I., Yukl, G. «Training and development in organizations». Annual Review of Psychology. 43. 1992. С. 399-441.
7. Adams J. S. «Inequity in social exchange». Advances in Experimental Social Psychology. 2. 1965. С. 267-299.
8. Robbins S. P., Judge, T. A. Essentials of Organizational Behavior. Pearson Education. 2016. С. 78-96.
9. Schaufeli W. B., Bakker A. B. «Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement». Journal of Occupational Health Psychology. 10(3). 2004. С. 296-311.
10. Воропаєва О. М. «Психологічні аспекти менторства в адаптації молодих фахівців». Вісник психології праці. 3(4). 2019. С. 78-85.

Дар'я ШЕВЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ФІЛОЛОГІВ

Постановка проблеми. Критичне мислення є однією з ключових компетенцій сучасної людини, особливо в епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій і масового доступу до інформації. Для філологів, чия професійна діяльність пов'язана з текстами, аналізом і оцінкою різноманітних мовних матеріалів, розвиток критичного мислення є особливо актуальним. Здатність об'єктивно оцінювати інформацію, розрізняти суб'єктивні та об'єктивні фактори, визначати приховані підтексти і аналізувати культурний контекст є важливою складовою їхньої професійної компетентності.

Виклад основного матеріалу. Критичне мислення філологів включає декілька ключових компонентів: здатність до аналізу й оцінки текстів, логічне мислення, гнучкість у виборі підходів до інтерпретації та вміння відокремлювати факти від думок. На рівні когнітивної структури критичне мислення вимагає розвиненої здатності до синтезу інформації та усвідомлення мовних і культурних контекстів, які впливають на сприйняття й тлумачення текстів.

Говард Мулд вважав, що демократія в новому тисячолітті залежатиме від виховання критично мислячих людей, які можуть оцінити минуле і сучасне, щоб передбачити майбутнє" [4].

Мирослава Гонгадзе вважає так: «У нас досі в Україні вчать запам'ятовувати. Запам'ятовувати і повторювати. Так лідерів не виховують. Лідерів виховують в

дискусіях, в суперечках, в навчанні критичного мислення. Нам треба починати як мінімум покращувати цей сегмент освіти — і тоді це покоління буде швидше ставати на ноги» [1].

Філологи, завдяки специфіці своєї діяльності, розвивають унікальні навички обробки мовної інформації. Психологічні особливості критичного мислення у них пов'язані з:

- високою мовною чутливістю, яка дозволяє їм виявляти підтексти, риторичні прийоми й стилістичні особливості;
- когнітивною гнучкістю, що сприяє пошуку різних підходів до аналізу тексту та розгляду альтернативних точок зору;
- метапізнанням, або здатністю до усвідомлення власних розумових процесів, що є критично важливим для об'єктивного аналізу й самокорекції.

Особистісна мотивація філолога до об'єктивного пізнання і саморозвитку також відіграє значну роль. Внутрішнє прагнення до глибокого розуміння мовних і культурних явищ дозволяє долати суб'єктивні обмеження і уникати вузькості мислення. Важливим фактором є й інформаційна культура — вміння критично ставитися до джерел інформації та оцінювати їх достовірність. Сучасний філолог не лише аналізує літературні тексти, але й працює з різноманітними медіа-джерелами, що вимагає навичок інформаційної гігієни.

Незважаючи на важливість критичного мислення, філологи можуть стикатися з психологічними бар'єрами, що ускладнюють його розвиток. Один із них - це схильність до суб'єктивізму, що проявляється у переоцінці власних інтерпретацій і небажанні сприймати альтернативні точки зору. Наприклад, особисті переконання або культурні установки можуть перешкоджати об'єктивному сприйняттю змісту тексту, навіть якщо він поданий у нейтральній формі [3].

Стереотипне мислення також може бути бар'єром на шляху до критичного аналізу. Часто філологи мають усталені уявлення про певні культурні чи літературні явища, і це може перешкоджати об'єктивності в інтерпретації нових текстів. Наприклад, твори літератури певних епох чи країн можуть розглядатися крізь призму стереотипів, що обмежує можливість їхнього глибшого розуміння.

Для розвитку критичного мислення філологів можна використати такі ефективні методи:

1. Аналіз текстів із застосуванням критичних питань. Викладачі можуть пропонувати студентам підходити до тексту з критичними питаннями, як-от: «Яка мета автора?», «Які факти та ідеї в тексті є підтвердженими, а які — суб'єктивними?», «Які риторичні засоби використовуються?». Це допомагає студентам розвивати вміння розрізняти факти та особисту думку автора, бачити підтексти та можливі маніпуляції [2].

2. Метод дебатів і дискусій. Участь у дебатах стимулює когнітивну гнучкість, адже студенти повинні вміти відстоювати свої позиції, слухати аргументи опонентів і коригувати власні висновки. Для філологів це цінний метод, який дозволяє вчитися аргументувати свої інтерпретації текстів, розширюючи рамки власного розуміння [3].

3. Кейс-метод. Аналіз реальних або вигаданих ситуацій, що ілюструють конкретні мовні чи культурні конфлікти, дозволяє студентам вчитися застосовувати критичне мислення на практиці. Наприклад, можна розглядати випадки маніпуляцій у засобах масової інформації або аналізувати політичні тексти, вивчаючи їхній вплив на суспільну думку [2].

Висновки. Таким чином, критичне мислення філологів є складним і багатогранним процесом, який включає когнітивні, емоційні та культурні аспекти. Усвідомлення психологічних особливостей критичного мислення та його розвиток допомагає філологам підвищувати ефективність своєї професійної діяльності та сприяє більшій об'єктивності й точності в аналізі текстової інформації.

Список використаних джерел:

1. Гонгадзе М. Критичне мислення – Вікіцитати. Вікіцитати. URL: https://uk.m.wikiquote.org/wiki/Критичне_мислення

2. Добірка вправ для формування в учнів навички мислити критично. 20 прийомів розвитку критичного мислення. Знайшов. URL: mailto:https://znayshov.com/News/Details/20_pryiomiv_rozvytku_krytychnoho_myslennia

3. Журнал «На урок». ТОП-6 інструментів для розвитку критичного мислення: теорія та практика. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <mailto:https://naurok.com.ua/post/top-6-instrumentiv-dlya-rozvitku-kritichnogo-mislennya-teoriya-ta-praktika>

4. Мулд Г. Вислови відомих людей про критичне мислення. Критичне мислення як шлях активізації та реалізації творчого потенціалу учнів. URL: mailto:https://krytychnemyslennya.blogspot.com/2015/01/blog-post_14.html

Марія ШЕВЧУК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

ІННОВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці вимагає від фахівців не лише професійних знань, але й розвитку особистісних якостей, креативності, вміння працювати в команді та адаптуватися до швидко змінюваного середовища. У цьому контексті важливим стає впровадження інноваційно-психологічних технологій у процес підготовки фахівців.

Проблемні аспекти:

1. Недостатня адаптація традиційних методів праці, що є причиною процесу відставання випускників від ринку праці і вимог роботодавців.
2. Складність у впровадженні інновацій, через відсутність працюючих механізмів для впровадження в систему новітніх психологічних технологій.
3. Психологічні бар'єри, іншими словами психологічні перешкоди, з якими можуть стикатися студенти на життєвому шляху.
4. Відсутність методичних рекомендацій, які дали б змогу краще розуміти суть проблеми та шляхи її рішення.
5. Оцінка ефективності результатів впровадження нових технологій

Виклад основного матеріалу. Інноваційно-психологічні технології підготовки фахівців є важливим аспектом сучасної освіти, що сприяє формуванню конкурентоспроможних фахівців. Основні напрямки цієї підготовки включають:

- Індивідуалізація навчання: Використання технологій, що дозволяють адаптувати навчальні матеріали до потреб та особливостей кожного студента. Це може включати електронні платформи, де учні можуть самостійно вибирати теми та темп навчання.

- Мультимедійні технології: Застосування відео, анімацій, інтерактивних вправ для підвищення зацікавленості та залученості студентів. Такі ресурси допомагають краще засвоювати матеріал через візуалізацію складних концепцій.

- Проектна діяльність: Включення у навчальний процес проектів, які спонукають студентів до дослідження реальних проблем, командної роботи та розвитку критичного мислення.

- Інтерактивні методи навчання: Використання дискусій, дебатів, рольових ігор, які сприяють розвитку комунікативних навичок і вміння працювати в команді.

- Психологічні тренінги: Проведення тренінгів, що орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, креативності, що є важливими для майбутньої професійної діяльності.

- Електронне навчання: Впровадження дистанційних курсів та онлайн-навчання, що дозволяє фахівцям підвищувати кваліфікацію в зручний для них час.

- Менторство та коучинг: Залучення досвідчених фахівців до процесу навчання для надання підтримки та рекомендацій студентам, що сприяє розвитку професійних навичок.

Застосування цих технологій у підготовці фахівців не лише покращує якість освіти, але й забезпечує адаптацію до швидко змінюваного ринку праці, допомагаючи студентам бути готовими до викликів сучасного світу.

Висновки. Сучасні фахівці які стикають з життєвими викликами, які повстають під впливом швидкого розвитку сучасних технологій, потребують інноваційних технологій для правильного вміння подолати труднощі, з якими сучасність стикає фахівців різних сфер діяльності. Це питання здається нам не складним і доволі логічним в вирішенні, дехто може навіть сказати що це взагалі не проблема і немає чого боятися, але насправді воно вимагає великих зусиль, правильного вибору методів та способів дії пристосованих до особливостей кожної окремої особистості, а також правильному впровадженні інновацій в освітній процес та ознайомлення з цим учасників цього процесу. Інноваційно-психологічна підготовка фахівців повинна стати невід’ємною складовою навчання всіх спеціалістів, оскільки сучасна модернізація цілого суспільства вимагає від нас швидких рішень проблем і вміння швидко та ефективно справлятися з труднощами. Суспільство в якому ми живемо, якому ми після навчання почнемо приносити користь мусить бути готове до того, що людина не є механічним створінням, а має емоції та переживання, які не можуть не братися до уваги. Всі ми мусимо більше уваги приділяти саме психологічному стану, шукати шляхи покращення психологічної підготовки всіх і кожного до тих викликів, які кидає нам життя. Якщо почнемо йти в ногу з часом і не будемо забувати що інновацій мусять бути використані нами для нашого ж блага, тоді будемо мати здорове суспільство, яке не відчуває самотності та розчарування в навколишньому світі та людях.

Список використаних джерел:

1. Зайцева Н. О. Психологічні аспекти професійної підготовки спеціалістів. Журнал психології та освіти. 3(2). 2020. С. 45-58.
2. Петренко В. В. Використання інноваційних технологій у навчальному процесі. Освіта та розвиток особистості. 6(1). 2022 С. 89-95.
3. Левицька Н. В. Інноваційні педагогічні технології в підготовці фахівців. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 13(1). 2021. С.75-82.
4. Сидоренко Ю. М. Психологічні аспекти навчання: сучасні підходи. Психологія і освіта. 5(2). 2019. С. 102-110.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В РЕАЛІЯХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Постановка проблеми. Харчова поведінка – комплекс стереотипних поведінкових дій, спрямованих на споживання їжі. Вона включає отримання необхідних поживних речовин (психофізіологічний аспект), пов'язані з їдою та вибором продуктів звички й ритуали, (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції і заборони (духовно-культурний аспект) [6].

Шебанова В. Зазначає, що тип харчової поведінки стає виміром та формою, через яку людина історизує себе, формує особистісний вектор самоставлення, створюючи єдину рамку конституювання себе, у якому образ їжі носить порядок, або уявний, або символічний, оформлює тим самим тип відносин з нею [4].

Харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда, а також від кількісних і якісних показників харчування. Етнокультурні чинники чинять величезний вплив на стереотип харчової поведінки, особливо в період стресу [1,2].

Виклад основного матеріалу. Використання інтернету стало невід'ємною складовою сучасного життя. За допомогою цього інструменту вдалось значно пришвидшити науково-технічний прогрес. Великою частину інтернету займають різного виду соціальні мережі. Скулатова О. зазначає, що соціальні мережі існують завдяки тому, що люди реалізують через них низку своїх особистісних потреб, таких як спілкування, отримання інформації, віднесеність та

приналежність, компенсація почуття самотності, соціальна активність, статус, підтримка, пошук однодумців, перебування у центрі подій, можливість впливати на певні процеси та події, самореалізація, схвалення та інше. У соціальній мережі людина отримує змогу «спілкуватися» зі своїми кумирами, читати пости людей, яких вона поважає, або яким довіряє, що своєю чергою сприяє підвищенню її самооцінки, статусу, впевненості [3].

Водночас їхнє використання містить в собі позитивні і негативні аспекти.

- Позитивні аспекти використання: доступність до будь-якої інформації, легкість встановлення комунікативних зв'язків із групами та окремими особистостями, швидкість обміну інформацією та багато інших.

- Негативні аспекти: витіснення віртуальним світом реальної дійсності через надмірне перебування в інтернеті, вразливість до різного роду маніпуляцій та пропаганди та інші [5].

Аналіз останніх публікацій дає зрозуміти, що використання соціальних мереж також впливає на харчову поведінку та сприйняття образу тіла, що описуються в сучасних психологічних дослідженнях [7,8,9].

Отже, відповідно до цього важливо сформувати доцільні й сучасні інструменти за допомогою яких люди, що страждають від дисгармонійної харчової поведінки зможуть опанувати інформацією та способами саморегуляції. В нашій роботі ми зосереджуємось на методі позитивної психотерапії, як одному із визнаних та доказових методів психотерапії.

Метод позитивної психотерапії розглядає людські проблеми як даність, яка є фактом, оскільки присутнє значення *positum*. У конфлікті ми можемо побачити можливість і певний сенс того, чому людина робить те, що робить. Це невід'ємна частина психотерапевтичного процесу методу - побачити здорову зону, на яку можна покластися.

У позитивній психотерапії конфлікт або криза аналізуються відповідно до балансної моделі (БМ). Модель містить в собі чотири сфери життя:

- Тіло (фізична сфера);

- Діяльність (матеріальна сфера);
- Контакти (соціальна сфера);
- Фантазії/мрії (духовна сфера) [10].

Згідно з методом, люди вирішують власні кризи, вирішуючи їх у тій сфері, де вони виникають. Або ж вони можуть втекти в інші сфери, щоб уникнути внутрішнього напруження, яке відчувають у зв'язку з пережитим. Але тоді конфлікт не вирішується і це може призвести до негативних наслідків у житті. Модель балансу, представлена Н. Пезешкіаном, зображена у вигляді ромба для більшої наочності при аналізі проблемного питання. Кожен симптом має певну функцію для людини. Психотерапевт повинен бачити і спиратися на розуміння симптому як на дороговказ, який вказує на більш глибокі проблеми.

В попередній роботі використання БМ слугувало допоміжним діагностичним інструментом, який допомагає розширити бачення власної проблеми, а також результати індивідуальної роботи та формування конфліктно-ресурсної карти було помічено, що незалежно від стресів та кризових ситуацій у житті, підлітки намагаються компенсувати їх, виводячи власну нормальність через тіло. Часто дівчата-підлітки приходять до РХП через те, що не можуть впоратися зі своїми переживаннями за допомогою інших стратегій. В даній роботі метод показав себе як доцільний інструмент регуляції харчової поведінки [10].

Висновки. Таким чином, можемо стверджувати, що проблема харчової поведінки в часи використання соціальних мереж є важливою, адже вона напряму впливає на здоров'я суспільства. Доцільним методом, що може допомогти в регуляції харчової поведінки є Позитивна психотерапія. Подальші розвідки із даної проблеми вбачаємо у проведенні експерименту аби визначити наскільки можлива регуляція харчової поведінки молодих користувачів соціальних мереж, а також наскільки доцільним є використання інструментарію позитивної психотерапії у груповому форматі.

Список використаних джерел

1. Абсаямова, Л. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Монографія. Харків: Видавництво Стильна типографія. 2019. 393 с.
2. Бойко Є., Лапіна М. Соціальна робота в системі допомоги особам з адиктивною харчовою поведінкою. Науковий вісник Ужгородського університету. . Випуск 1(48). 2021. С. 216-220.
3. Скулатова О. Психологічні особливості просування сторінок в соціальних мережах. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія Педагогіка та психологія. Випуск 1 (1). 2015. С. 163-168.
4. Шебанова, В. І. Фізіологічний аспект харчової поведінки. Науковий вісник Педагогіка та психологія Чернівецького університету. Чернівці: Чернівецький нац.ун-т,. Вип. 680. 2014. С. 187-196.
5. Шеремета, С. До проблеми вивчення психологічного впливу соціальних мереж на особистість як залежності. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 413 с.
6. Шеремета, С. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. Габітус. (47). 2023. С. 209–214. Doi:10.32782/2663-5208.2023.47.37.
7. Chung A., Vieira D., Donley T., Tan N., Jean-Louis G., Kiely Gouley, K., & Seixas A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *Journal of medical Internet research*, 23(6), e19697. <https://doi.org/10.2196/19697>
8. Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body image*, 50, 101749. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
9. Peter, C., & Brosius, H. B. (2021). Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen [The role of the media in the development, course,

and management of eating disorders]. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz. 64 (1). С. 55–61. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03256-y>

10. Sheremeta, S. The Meaning and Role of the Body in Adolescents with Eating Disorders: a Description of the Meaning of the Symptom. The Global Psychotherapist. 4(1). 2024. С. 100-103. <https://doi.org/10.52982/lkj223>

Віктор ШКОДА

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія БЕРЕГОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ СНУ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Порушення сну є поширеним явищем, яке негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини, спричиняючи зниженню якості життя, підвищенню рівня тривожності та стресу. Натомість когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виявляє високу ефективність у лікуванні розладів сну завдяки спрямованості на зміну деструктивних думок і поведінкових патернів, що заважають нормальному сну. Розуміння взаємозв'язку між КПТ і гігієною сну є важливим для розвитку індивідуальних стратегій підтримки здорового сну, що робить це дослідження актуальним у сучасному контексті боротьби з розладами сну.

Виклад основного матеріалу. Гігієна сну та КПТ мають тісний взаємозв'язок, особливо у контексті роботи з розладами сну, тривожними станами та депресією. КПТ застосовується для поліпшення якості сну шляхом корекції думок, емоцій та поведінки, які можуть перешкоджати здоровому сну. Розглянемо цей зв'язок детальніше [3; 4; 6]:

КПТ для покращення якості сну:

- КПТ може включати окремий напрям — когнітивно-поведінкову терапію інсомнії (КПТ-І), яка спрямована на подолання хронічного безсоння. КПТ-І допомагає клієнтам розвивати звички, які сприяють кращому сну, і зменшує деструктивні думки, які можуть спричинити порушення сну.

- Когнітивні техніки допомагають клієнтам виявити та змінити негативні думки про сон, такі як тривога про можливість недосипання або страх не заснути, які можуть погіршувати якість сну.

2. Гігієна сну як частина КПТ. Гігієна сну — це комплекс правил і рекомендацій, спрямованих на забезпечення здорового сну. КПТ використовує принципи гігієни сну як один із базових методів поліпшення умов для сну. Клієнтів навчають дотримуватися цих правил, щоб створити фізіологічно сприятливі умови для засинання і пробудження.

3. Вплив КПТ на тривожність і стрес, які погіршують сон. КПТ працює з емоціями і патернами мислення, що спричиняють стрес і тривожність, зокрема через техніки когнітивної реструктуризації, майндфулнес, релаксацію. Це знижує рівень стресу, який часто є причиною безсоння і поганого сну. Наприклад, КПТ допомагає клієнтам з тривожністю через нав'язливі думки, які можуть перешкоджати швидкому засинанню. Змінивши ці думки та ставлення до них, клієнт може розвивати більш спокійне та розслаблене мислення перед сном.

4. Поведінкові техніки для покращення гігієни сну. КПТ включає такі поведінкові техніки, як контроль стимулів (асоціація ліжка виключно зі сном), обмеження сну (сприяння виробленню “потреби” у сні) і розслаблення перед сном. Відповідні поведінкові зміни та ритуали допомагають створити сприятливі умови для сну і посилюють позитивний ефект від рекомендацій щодо гігієни сну.

5. Формування позитивних асоціацій зі сном. КПТ працює над тим, щоб розвивати у клієнта позитивні асоціації зі сном, створюючи стабільні й сприятливі умови. Це включає встановлення регулярного часу сну, створення розслаблюючих ритуалів перед сном та виключення дратівливих чинників, що порушують якість сну. Позитивні асоціації зміцнюються через регулярне дотримання здорових звичок, що сприяє зменшенню тривожності і зміцненню здорового сну як стабільної частини життя.

З метою покращення якості сну та психічного здоров'я рекомендується дотримуватись наступних заходів за допомогою КПТ [1; 2; 5]

1. Здорові звички щодо гігієни сну:

- Лягайте і вставайте в один і той же час кожного дня, навіть у вихідні. Це допомагає налаштувати біологічний годинник вашого тіла.

- Створіть спокійну атмосферу перед сном: зменште освітлення за годину до сну, уникайте роботи з гаджетами та перегляду напруженого контенту.

- Електронна техніка. Синє світло екранів комп'ютерної техніки пригнічує вироблення мелатоніну, який регулює сон. Обмежуйте використання гаджетів за годину-дві до сну. Увімкніть фільтр синього світла або використовуйте спеціальні окуляри для блокування синього спектру.

- Використовуйте ліжко лише для сну та відпочинку, щоб асоціація між спальним місцем і сном була міцною.

2. Здорові переконання щодо сну:

- Уникайте надмірної тривожності щодо кількості та якості сну, оскільки це може спричиняти додатковий стрес. Працюйте над негативними думками, як-от «якщо я не засну, завтра все піде не так». Замість цього, навчіться сприймати сон як природний процес, а не як вимушений обов'язок.

- Уникайте порівнянь із іншими людьми щодо часу чи тривалості сну, бо сон - це індивідуальна потреба кожного.

3. Тривожність:

- Застосовуйте когнітивні техніки для управління стресом, такі як запис тривожних думок і їх об'єктивний аналіз. Поставте собі питання: «Чи реалістичні ці думки? Чи допомагають вони мені зараз заснути?».

- Для зменшення нічної тривожності спробуйте відвести спеціальний «час для занепокоєння» вдень, коли ви протягом 10-15 хвилин можете обміркувати всі хвилюючі питання та записати їх.

4. Стресостійкість. Залучайте в життя стратегії подолання стресу, наприклад, фізичні вправи, які можуть знизити рівень кортизолу. Регулярні фізичні навантаження не лише зменшують стрес, але й покращують якість сну, за умови, що ви не займаєтеся активними вправами за 2-3 години до сну.

5. Їжа перед сном. Легкий перекус не завадить, а от важка вечеря може спричинити проблеми з травленням, які порушують ваш сон. Надмірне пиття перед сном змусить вас часто прокидатися через позиви до сечовипускання.

6. Прийом ліків. Деякі препарати можуть порушувати режим сну. Порадьтеся щодо цього зі своїм лікарем або фармацевтом.

7. Денний сон. Проміжний денний сон може компенсувати вам втрачені години нічного сну, але тільки якщо ви ляжете спати не пізніше 3 години дня.

8. Розслабтеся перед сном:

- Додайте відпочинок до розпорядку дня. Зробіть вечірнім ритуалом заняття, яке вас розслабляє, наприклад, читайте книжку чи слухайте музику.

- Техніки релаксації. Включіть у вечірню рутину релаксаційні вправи, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація або медитація. Ці техніки знижують рівень тривожності та допомагають розслабитися перед сном, а техніка “свідомого сканування тіла” допоможе усвідомлено розслабити кожен частину тіла перед сном.

- Гаряча ванна перед сном. У ванні ви розслабляєтеся та уповільнюєтеся. А коли ви вийдете з ванни, ваше тіло охолодиться, і це навіть сонливість.

9. Позитивна візуалізація перед сном. Перед засинанням спробуйте уявити собі спокійний, приємний образ (наприклад, прогулянку на природі), щоб допомогти мозку налаштуватися на відпочинок.

10. Спальня. У ній не має бути: шуму, яскравого світла, незручного ліжка чи зависоких температур. Телевізор, телефон чи комп'ютер відволікатимуть вас від засинання. Годинник перед очима змусить тривожитись через довге засинання.

11. Метод “обмеження сну”:

- Обмежте час, який ви проводите в ліжку, виключно до часу сну. Це дозволить виробити здорову потребу у сні.

- Не лежіть більше 20 хвилин у ліжку, якщо не можете заснути. У такому разі встаньте, зробіть щось розслабляюче, а потім поверніться до ліжка.

Ці рекомендації, засновані на принципах КПТ та гігієни сну, допоможуть створити здоровий цикл сну і підтримати психічне здоров'я, зменшуючи рівень тривожності та покращуючи якість відпочинку.

Висновки. Отже, КПТ та гігієна сну працюють у синергії для покращення якості сну. КПТ допомагає змінити думки, які спричиняють стрес і тривожність, тоді як гігієна сну створює фізіологічно сприятливі умови для відпочинку. Така комбінація дозволяє людині не тільки покращити сон, але й стабілізувати емоційний стан, знизити тривожність та підвищити якість життя в цілому.

Список використаних джерел:

1. Базилюк О. В. Когнітивно-поведінкова терапія в корекції порушень сну: методичні рекомендації для практичних психологів. Київ. 2023. 120 с.
2. Вокер Метью Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь : Метью Вокер; перекл. з англ. Ксенислави Крапки. Львів : видавництво Старого Леваю 2022. 472 с.
3. Гончарук В. І. Основи когнітивно-поведінкової терапії: навчальний посібник. Львів: Папірус. 2020. 135 с.
4. Пономаренко Р. В., Семенова О. Л. Психологічні підходи до покращення якості сну у дорослих: збірник наукових праць. Одеса. 2022. 145 с.
5. Сидоренко Л. П., Ковальчук М. І. Основи гігієни сну: практичний посібник для психологів та психотерапевтів. Харків, 2021. 98 с.
6. Смирнова А. В. Гігієна сну як інструмент в психотерапії тривожних розладів: науковий довідник. Вінниця. 2019. 102 с.

Анатолій ШУМИЛО

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету Інформаційних Технологій
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ФАХІВЦІВ В ІТ СФЕРІ

Постановка проблеми. Комунікативні навички – це навички ефективного спілкування, які є надзвичайно важливими в будь-якій сфері діяльності. До них зазвичай належать легкість встановлення контакту, підтримання розмови,

навички синтонного спілкування, вміння домовлятися, доводити свою точку зору та наполягати на своїх законних правах [1].

У сучасному світі інформаційних технологій комунікативні відносини займають ключову роль у забезпеченні ефективності співпраці між фахівцями, командами та клієнтами. Будь-який освітній процес містить та базується на комунікативній складовій. Важливо зазначити, що рівень комунікації безпосередньо впливає на ступінь ефективності освітнього процесу в ІТ-сфері, де взаєморозуміння та співпраця є критично важливими для успішної реалізації проєктів і досягнення спільних цілей [3].

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі дослідники зазначають аспекти функціонального спектру комунікативної діяльності сучасного ІТ-фахівця можна виділити такі ключові завдання

- вибір оптимальної форми та інструментів для спілкування;
- визначення відповідної тональності та манери спілкування;
- забезпечення ефективної комунікації у процесі навчання та виховання;
- вирішення комунікативних завдань з організаційною спрямованістю;
- стимулювання мотивації до активної участі у спілкуванні;
- контроль за власною комунікаційною поведінкою;
- вибір об'єкта для взаємодії та спілкування;
- структурування комунікативного процесу за логічними принципами;
- встановлення емоційно-емпатійного зв'язку у комунікації [2].

У сучасному інформаційному суспільстві традиційна роль ІТ-спеціалістів як посередників між користувачами та технологіями змінюється, створюючи двостороннє інформаційно-комунікаційне середовище. Сьогодні ІТ-сектор - це насамперед процес налагодження ефективної комунікації та створення інтегрованого комунікаційного середовища, а не просто передача технічних знань і навичок. ІТ-спеціаліст є координатором професійного розвитку в інформаційно-медійному просторі, допомагаючи колегам і користувачам,

допомагаючи їм орієнтуватися в технологіях та самостійно вдосконалювати свої навички.

В ІТ-середовищі, де успішна взаємодія з колективом, клієнтами та партнерами має вирішальне значення, відповіді на запитання ґрунтуються на самоаналізі поведінки в конкретних ситуаціях. Це дає змогу не тільки зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а й виявити можливості для поліпшення комунікативних навичок, що, своєю чергою, може позитивно позначитися на командній роботі та виконанні проєктів.

Висновки. Отже, комунікативні навички є невід'ємною складовою ефективною діяльністю в ІТ-сфері, де взаємодія між фахівцями, командами та клієнтами є ключовою для успішної реалізації проєктів. Використання методик, таких як «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС), дозволяє діагностувати та розвивати ці навички, що критично важливо в умовах сучасного інформаційного суспільства. Зміна ролі ІТ-спеціалістів з простих посередників між технологіями та користувачами, на координаторів комунікації, підкреслює необхідність формування інтегрованого комунікаційного середовища. Відтак, акцент на розвиток комунікативних і організаторських здібностей сприятиме покращенню взаєморозуміння та співпраці в команді, що є запорукою успіху в реалізації інформаційно технологічних проєктів.

Список використаних джерел:

1. Абрамович С. Д., Чікарькова М. Ю. Мовленнєва комунікація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., виправл. та доповн. К.: Видавничий дім Дмитра Бураго, 2013. 438 с.

2. Варгата О., Рига В., Джигун Л. Особливості комунікативної культури педагогів закладів освіти: теоретичний аспект. Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2024, Issue 2. С. 26-36. URL: <http://surl.li/twqvrc>

3. Динелевич Ю. Комунікативні навички та комунікативна компетентність їх роль у здобутті освіти і формування комунікативних навичок упродовж професійної діяльності. URL: <http://surl.li/mlnbav>